

A comer mejor

DESDE PEQUEÑO

Ver
cupones
dentro

Granos integrales

Por qué son importantes
y cómo consumir más

.....

Recetas fáciles

Desayunos y
meriendas que les
encantan a los niños

(Ver la pág. 12)

4
Excelentes
razones
para
comer
cereal



Tu guía de bocadillos

¡Buenos días!

Sabemos que con hijos pequeños, las mañanas pueden ser una locura. Por eso, **en General Mills nos enorgullece** ofrecer cereales convenientes, económicos, nutritivos y (¡lo más importante!) deliciosos para **ayudarte a empezar bien el día**, incluidas muchas deliciosas variedades con granos integrales de "Big G". Si participas en el programa de Women, Infants, and Children (WIC), sabemos que también te interesa aprender más sobre alimentos saludables y nutritivos **para que tus hijitos y tú coman mejor**. En estas páginas, encontrarás información sobre nutrientes importantes y cómo obtenerlos, los mejores bocadillos para tu pequeño y recetas divertidas que le encantarán a toda la familia. ¡Disfruta!

-Tus amigos de General Mills, que producen los cereales Cheerios™, Chex™ y Kix™

4 SÚPER RAZONES PARA comer cereal



HECHO:

Los niños que participan en WIC* y comen cereal consumen más vitaminas y minerales, entre ellos

46% más **hierro**,
29% más **vitamina D** y
16% más **fibra**.



HECHO:

El cereal de desayuno es la fuente diaria **#1 de granos integrales** entre los niños de 2 a 12 años.



HECHO:

54% de la leche que consumen los niños de **2 a 12 años** que comen cereal es con este.



HECHO:

El cereal con leche, que cuesta menos de **\$1 por porción**, aporta **vitaminas y minerales** importantes que quizá sea difícil encontrar en otros tipos de desayuno.

*WIC es una marca registrada del Departamento de Agricultura de Estados Unidos para el Supplemental Nutrition Program for Women, Infants and Children.

RECETA deli

Bocadillo fácil de Cheerios™ con canela

Esta mezcla que preparas con anticipación es **perfecta para el desayuno** en mañanas muy ajetreadas o para una merienda fácil después de las clases.

➔ PASO 1

Forrar con papel encerado un molde grande y con borde para hornear. En un tazón grande para microondas, mezclar **4 tazas de cereal Cheerios™**, **4 tazas de cereal Cinnamon Chex™** y **1 taza de galletas de vainilla de Annie's™ Organic Honey Bunny Grahams**.

➔ PASO 2

En un tazón pequeño para microondas, poner **¼ de taza de mantequilla** y calentar sin tapar a potencia alta de 30 a 60 segundos, hasta que se derrita. Agregar **3 cucharadas de azúcar**; calentar sin tapar a potencia alta de 30 a 60 segundos o hasta que el azúcar empiece a disolverse. Añadir **1 cucharadita de canela molida**. Vertir sobre la mezcla de cereales, revolviendo

hasta que esté bien cubierta.

➔ PASO 3

Calentar en el microondas un recipiente con la mezcla de cereales, sin tapar, a potencia alta, de 2 a 3 minutos, revolviendo cada minuto, hasta que esté ligeramente glaseada. Extender la mezcla de cereales en el molde para hornear y dejar enfriar completamente de 15 a 20 minutos.

➔ PASO 4

Colocar en un tazón para servir; agregar **1 taza de pasas**. Conservarlo en un recipiente hermético hasta 1 semana.



Escanea este código si deseas más versiones de la receta.

¡Yupi! Cereal

¡LA HORA DE LA MERIENDA!

Los niños comen muchos bocadillos, por lo que es una excelente oportunidad de ofrecerles alimentos nutritivos como **cereales integrales, frutas y verduras**. Los bocadillos también pueden ayudar a las embarazadas y lactantes a satisfacer sus necesidades calóricas y nutricionales.

¡Prueba el cereal como refrigerio! Disfrútalo con leche, solo, en una mezcla para bocadillos (como la de la izquierda) o sobre yogur y fruta. Todos **los cereales de General Mills que cumplen con los requisitos de WIC**, como los que se muestran a continuación, **están hechos con granos integrales** y son una buena fuente de por lo menos 11 vitaminas y minerales. Por eso, son una excelente opción para una merienda o desayuno.



¿SABÍAS QUE... los niños que comen cereal consumen el doble de granos integrales que aquellos que no los comen? Los estudios lo demuestran: un mayor consumo de granos integrales es un aspecto importante de la buena nutrición.

Hecho para los pequeños dedos

Los Cheerios™ son fáciles de agarrar para tu pequeño y se disuelven fácilmente en la boca. Además, ¡son parte de un desayuno nutritivo cuando su hijo está listo para la escuela!



Consulte con el médico de su hijo antes de comenzar a comer con los dedos.

© General Mills



Hora de picotear

Aprender a alimentarse es un **GRAN logro** para tus pequeños. Te contamos de todo sobre este gran paso.

¿QUÉ PUEDEN COMER LOS BEBÉS CON LA MANO?

Tu hijitos pueden tomar con la mano y comer por sí mismos **trozos pequeños alimentos seguros**.

¿CON CUÁLES DEBO EMPEZAR?

Cereal **Cheerios™**, plátano maduro, aguacate en trocitos y cubitos de vegetales bien cocidos como calabacín o arvejas o chícharos.

¿CUÁNDO EMPIEZO A DÁRSELOS AL PEQUEÑO?*

¡EXCELENTE PREGUNTA! Los niños están listos para comer con la mano **cuando pueden recoger cosas pequeñas con el pulgar y los demás dedos**. Esta destreza, conocida como pinzar, generalmente se logra a los 9 meses de edad. Tu bebé usa las encías para mascar, por lo que ¡no importa si todavía no tiene muchos dientes!



¿QUÉ MÁS DEBO SABER?

Por la seguridad de los chiquitines, es bueno asegurarse de que se sienten bien al comer y siempre quedarse cerca en caso de que se atoren.

*Antes de que tu hijo empiece a comer con los dedos, consulta con el pediatra.

Para **picar**

EVITA ESTOS ALIMENTOS

No le des a tu hijito estos alimentos, pues se puede atorar:



Uvas, bayas o pasas



Papitas o palomitas de maíz



Nueces



Maíz



Fruta seca, sin pelar, en trozos o que todavía no está madura



Vegetales crudos o insuficientemente cocidos



Salchichas o embutidos



Bocados de mantequilla de maní



Marshmallows, caramelos o chicle

¿SABÍAS QUE... el cereal Cheerios™ es parte de un desayuno saludable y un excelente hábito que inculcarle a tu hijo cuando va a empezar la escuela?

Lo que hay que saber sobre los cereales integrales

¡Aquí te explicamos por qué los cereales integrales son tan importantes y cómo asegurarte de que el cereal que elijas esté elaborado con ellos!



1

Los cereales integrales aportan muchos nutrientes esenciales como fibra, hierro, vitamina B, potasio y magnesio. También se ha demostrado que un mayor consumo de alimentos integrales ayuda a reducir el riesgo de diabetes, enfermedades cardíacas y otras afecciones.



2

El cereal es una excelente manera de consumir granos integrales, pero no todos los cereales están hechos con granos integrales. Para asegurarte, mira la etiqueta del costado de la caja. Si el primer ingrediente incluye la palabra "integral" o "whole", ¡eres bueno! Pero si el primer ingrediente no incluye esa palabra, entonces es posible que tu cereal tenga poco o nada de granos integrales.

Ingredients: Whole Grain Oats, Salt, Tripotassium Phosphate, W E (mixed tocopherols) Added to Vitamins and Minerals: Calcium Zinc (mineral nutrients), Vitamin A B Vitamin (niacinamide), Vitamin

3

¿Quieres otra manera fácil de asegurarte de que tu cereal esté hecho con granos integrales? ¡Elige cualquier cereal "Big G" de General Mills! Todos los cereales Big G están hechos con granos integrales; ¡solo busca la "G" en la esquina!



Granos **integrales**

¿Y alimentos sin gluten?

¡Sí! **Existen cereales sin gluten que son integrales.** Algunas personas no pueden consumir alimentos que contienen gluten, como el trigo, el centeno o la cebada, o eligen no hacerlo. Estas personas pueden ser sensibles al gluten o tener la enfermedad celiaca. Afortunadamente, **General Mills ofrece una variedad de cereales "sin gluten"** que contienen granos integrales como ingrediente principal, ¡incluidos algunos de nuestros favoritos a continuación!

Gluten Free

Barras de cereal Chex™ sin gluten

¿Sin gluten ni necesidad de preparación? Sí, por favor. **Escanea este código** con la cámara de tu celular y tendrás la receta de un bocadillo.



WIC “GRAN G” CEREALES

que a tu familia
le *encantará*

El cereal es una excelente opción para comenzar el día. Es nutritivo, fácil y asequible. Todos los cereales “Big G” tienen granos enteros como ingrediente principal, solo busque el .



*Proporciona al menos 13g de granos enteros por porción. Se recomienda consumir diariamente al menos 48 gramos de granos integrales.

Consulte con su agencia local de WIC para conocer los alimentos elegibles para el programa WIC autorizados en su estado.

WIC es una marca de servicio registrada del Departamento de Agricultura de EE, UU, (en inglés, USDA) para el Programa Especial de Nutrición Suplementaria para Mujeres, Bebés y Niños del USDA.

BLUEY TM y los logotipos de los personajes de BLUEY TM y © Ludo Studio Pty Ltd 2018

© General Mills

Para **cranear**



CÓMO **aumentar** LA CAPACIDAD

cerebral de tu bebé

Una buena noticia: casi todo lo que haces por tu bebé—los cuidados, cantos y juegos—contribuye a su desarrollo. Lo bueno es que puedes contribuir incluso más de estas maneras fáciles.

1

LÉELE EN VOZ ALTA. ¡No importa si no entiende todo lo que dices! **Escucharte leer aumenta su vocabulario y habilidad lingüística.** Además, le ENCANTARÁ pasar tiempo contigo.

2

PREPARA EL DESAYUNO A DIARIO. Algunos estudios han demostrado que tomar desayuno puede mejorar el desempeño escolar. Es otra excelente razón para hacer que, desde temprana edad, sentarse a comer de mañana sea un hábito diario. **Harás que sea la base de una rutina sana, ya que la infancia es la mejor edad para enseñar buenos hábitos.** Lo mejor de todo: ¡un desayuno nutritivo puede ser tan fácil como un tazón de cereal integral con leche! ¿Deseas más variedad? Prueba esconder granola en el yogur como sorpresa; una tortilla con mantequilla de maní, échale tajadas de plátano y enróllala para el desayuno; o prueba una de las deliciosas recetas de la pág. 12.

3

NUTRE EL CEREBRO.

Antes de cumplir 2 años, los niños necesitan grasa para el desarrollo cerebral. El aguacate, el salmón y los productos lácteos (como leche y yogur enteros) son alimentos con grasa. **El cerebro también necesita la energía de los carbohidratos.** Entre los carbohidratos más saludables (denominados “complejos”) están los granos integrales y las menestras.

¿SABÍAS QUE... los niños en edad escolar que toman desayuno tal vez estén más alerta en clase y tengan menos problemas de conducta?



IMPORTANCIA DEL calcio y la vitamina D

¿Tu familia consume suficiente de estos importantes nutrientes?
Descubre maneras sencillas de consumir más.

El **46%**

de los estadounidenses no consume suficiente

calcio
a diario.

Los **productos lácteos** como la leche, el yogur y el queso, además de algunas verduras y pescado, contienen calcio de forma natural.

El **96%**

de los estadounidenses no consume suficiente

vitamina D.

Los **pescados grasos** (como la trucha, el salmón, el atún y la caballa) y los huevos están entre las fuentes alimenticias naturales de vitamina D.

¿Por qué es un problema?

● **El calcio** ayuda a fortalecer los huesos y los dientes. También contribuye al correcto funcionamiento del corazón, los músculos y los nervios. El cuerpo no produce calcio por sí solo, por lo que es necesario obtenerlo de otras fuentes.

● **La vitamina D** ayuda al cuerpo a absorber el calcio y fortalece los músculos y los nervios. Pocos alimentos contienen vitamina D de forma natural, por lo que los alimentos enriquecidos como la leche, el jugo de naranja y los cereales son importantes para cumplir con las recomendaciones.

¿Qué puedes hacer?

¡Buenas noticias! Hay una solución fácil: puedes consumir calcio y vitamina D al mismo tiempo si comes lo siguiente:

Protein	5g	
Vitamin D	2.9mcg	15%
Calcium	180mg	15%
Potassium	240mg	6%
Vitamin A	170mcg	15%
Not a significant source of dietary fiber and iron.		
*The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.		

● **YOGUR ENRIQUECIDO.** No todos los yogures contienen vitamina D, así **que revisa la etiqueta.** Busca un valor diario de por lo menos 10% para asegurarte de que sea una buena fuente de este nutriente.

● **CEREAL DE DESAYUNO ENRIQUECIDO CON LECHE.** Muchos cereales están enriquecidos con calcio y vitamina D. Lee la etiqueta para asegurarte. ¡Además, la leche te aportará un extra de estos dos nutrientes para empezar el día!



¡Es bueno saberlo!

Todos los **yogures Yoplait®** aprobados por WIC son buenas fuentes de vitamina D.

YOGUR YOPLAIT®
¡UNA FORMA CONVENIENTE Y DELICIOSA DE OBTENER CALCIO Y VITAMINA D!



Yoplait y Go-GURT son marcas registradas de YOPLAIT MARQUES (Francia) utilizadas bajo licencia. © Yoplait USA, Inc.



Barras de cereal Cheerios™ con maní y miel sin gluten

¡Usa el cereal y la mantequilla de maní de WIC para preparar este **delicioso bocadillo**!



Pinchos con yogur para el desayuno

Empieza el día de una manera totalmente distinta con **pinchos de desayuno**. ¡El yogur es el acompañamiento perfecto!



Recetas ideales para niños

Para la receta completa,
escanea el código
con la cámara de
tu celular.



Lindos leones con KIX™

Crear este **bocadillo sencillo pero precioso** solo toma cinco minutos. ¡Rugirán de alegría!



Bizcochitos de KIX™, arándanos y limón

Empiecen el día llenos de energía con estos **bizcochitos que les encantan a los niños** y tienen una capa crocante de cereal.

