

Alimentos con proteína para niños pequeños

Los niños necesitan proteína para crecer correctamente, fortalecer los músculos y mantenerse sanos. La proteína aporta vitaminas y minerales esenciales necesarios para fortalecer los huesos y mantener el sistema inmunitario sano. Los alimentos altos en proteína también ayudan a los niños a sentirse llenos después de comer.

Requisitos de proteína

Los requisitos de proteína de un niño dependen de su edad y peso. Los niños de edad preescolar necesitan entre 13 y 19 gramos de proteína diario, lo cual es porciones de aproximadamente 2 a 3 onzas de carne o frijoles.

Una porción de una onza es una onza de carne, pescado o pollo; 1/4 de taza de frijoles cocinados; 1 huevo; 1 cucharada de crema de cacahuate o 1/2 oz de nueces.

Alimentos ricos en proteína

- Carne magra de res, de puerco o jamón
- Pollo, pavo
- Pescado, mariscos
- Huevos
- Leche, queso, yogurt
- Crema de cacahuate, nueces, semillas
- Frijoles secos y chícharos (arvejas)
- Alimentos de soya, como el tofu



Maneras sencillas de agregar proteína

- Pruebe atún o salmón enlatado en sándwiches o guisos.
- Experimente con diferentes pescados al horno o a la parrilla, tales como tilapia, bacalao o abadejo.
- Elija carne molida magra para sloppy joes y sírvalos con pan para hamburguesa integral.
- Prepare huevos de diferentes maneras, tales como revueltos con queso, rebanadas de huevo duro o ensalada de huevo preparada con apio y mayonesa lite.
- Caliente sopa de lenteja enlatada para el almuerzo del medio día y sívala con pan o galletas de trigo integral.



HEALTHY & ACTIVE PRESCHOOLERS

El rincón de las recetas



Su hijo se divertirá preparando con usted estas albóndigas al horno. Pídale que mida el pan molido y que le ayude a hacer las bolitas de carne. Cuando los niños participan en la preparación de la comida, aumenta su interés por probar diferentes alimentos.



Albóndigas al horno

FUENTE: What's Cooking? USDA Mixing Bowl

Tiempo de preparación: 25 min

Rinde: 8 raciones (de 3 albóndigas)

INGREDIENTES:

1 libra de carne de res molida, 90% magra (o pavo molido)

1 huevo

1/2 cucharadita de perejil seco

1/2 taza de pan molido

1/2 taza de leche del 1% (o descremada)

1/4 cucharadita de pimienta



PREPARACIÓN:

- 1. Mezcle todos los ingredientes, haga bolitas de carne (aproximadamente 24 albóndigas)**
- 2. Colóquelas en charolas para hornear rociadas con espray antiadherente.**
- 3. Hornee a 425 °F durante 12 -15 minutos. Es mejor usar un termómetro de cocina para revisar si están cocinadas (deben estar a 160 °F si son de res y 165 °F si son de pavo molido).**
- 4. Si guardará las albóndigas para uso en el futuro, enfríelas rápidamente; divídalas en paquetes de la cantidad que necesita para cada comida y congélelas de inmediato.**



Healthy and Active Preschoolers, Alimentos de alto contenido de proteína para los niños pequeños, Hoja de consejos 20, proporcionada por la División de Servicios de Nutrición del Departamento de Educación de California (California Department of Education, Nutrition Services Division), a través de un acuerdo entre agencias con el centro Cal-Pro-NET (California Professional Nutrition Education and Training) en Fresno City College. Visite el sitio web en <http://www.healthypreschoolers.com>