



# Reduzca los dulces de su hijo

**Encamine a sus hijos hacia una alimentación saludable para toda la vida limitando la cantidad de azúcares añadidos que comen.** Los dulces y las bebidas azucaradas tienen muchas calorías pero pocos nutrientes. La mayoría de los azúcares añadidos provienen de refrescos; refrescos deportivos, energéticos y de frutas; pasteles; galletas; helado; caramelo; y otros postres.

**1 Sirva porciones pequeñas**  
Muestre a los niños que una pequeña cantidad de golosinas puede durar mucho. Use tazones y platos más pequeños para estos alimentos y sívalos en porciones de tamaño de bocado.

**2 Beba con más inteligencia**  
El refresco y otras bebidas azucaradas contienen mucha azúcar y son ricos en calorías. Ofrezca agua cuando los niños tengan sed.



**3 Use el carril de salida que no exponga caramelos**  
La mayoría de las tiendas de comestibles tienen un carril de salida sin caramelos para ayudar a evitar la tentación. La espera en un carril de salida regular tienta a los niños a pedir los dulces que están justo en frente de ellos.

**4 Elija no ofrecer dulces como recompensas**  
Al ofrecer comida como recompensa por el buen comportamiento, los niños aprenden a pensar que algunos alimentos son mejores que otros alimentos. Recompense a su hijo con palabras amables y abrazos reconfortantes, o deles artículos no alimentarios, como pegatinas, para que se sientan especiales.

**5 Haga de la fruta la primera opción**  
Ofrezca una variedad de frutas de diferentes maneras. Haga kabobs de fruta usando cantalupo, plátanos y fresas u ofrezca las frutas enteras tales como peras, clementinas o manzanas.



**6 Haga que los alimentos sean divertidos**  
Los alimentos azucarados que se comercializan para los niños se anuncian como “alimentos divertidos.” Haga que los alimentos nutritivos sean divertidos preparándolos con la ayuda de su hijo y siendo creativos juntos. Haga una cara sonriente con los plátanos rebanados y las pasas. Corte la fruta en formas divertidas y fáciles con cortadores de galletas.

**7 Anime a los niños a inventar nuevos bocadillos**  
Haga sus propias mezclas de bocadillos de cereal de grano entero seco, frutas deshidratadas y frutos secos o semillas sin sal. Deje que los niños en edad escolar escojan los ingredientes para crear su propio bocadillo.



**8 Juegue a los detectives en el pasillo de comestibles**  
Enseñe a los niños cómo encontrar la cantidad de azúcares totales en la etiqueta de información nutricional en varios cereales, yogures y otros productos. Desafíelos a comparar los productos que les gustan y seleccionar el que tenga la menor cantidad de azúcar.

**9 Convierta las “golosinas” en delicias ocasionales, no en alimentos diarios**  
Las golosinas están bien de vez en cuando. Simplemente no haga que las golosinas sean una cosa cotidiana. Limite los dulces a ocasiones especiales.

**10 Si los niños no comen su comida, no necesitan dulces “extras”**  
Tenga en cuenta que los dulces o las galletas no deben reemplazar los alimentos que no se comen a la hora de comer.

## Pasteles de fruta pequeños



Tamaño de la porción: 1 pastel

Rinde: 4 porciones

### Ingredientes:

4 tortillas de harina de 8 pulgadas (20 cm)  
2 peras, manzanas o duraznos medianos  
1/4 de cucharadita de canela molida  
2 cucharadas de azúcar morena  
1/8 de cucharadita de nuez moscada molida  
2 cucharadas de leche al 1 por ciento  
Azúcar (opcional)

### Instrucciones:

1. Caliente las tortillas en el microondas o el horno para que sean más fáciles de manipular.
2. Pele las frutas y córtelas en trozos.
3. Coloque 1/4 de las frutas en la mitad de cada tortilla.
4. En un bol pequeño, mezcle el azúcar morena, la canela y la nuez moscada. Espolvoree la mezcla sobre las frutas.
5. Enrolle las tortillas, comenzando por el lado que tiene las frutas.
6. Colóquelas en una bandeja de horno sin engrasar y hágalas unos cortes pequeños para permitir que salga el vapor. Úntelas con leche y espolvoréelas con azúcar adicional, si lo desea.
7. Hornéelas a 350 °F (175 °C), de 8 a 12 minutos o hasta que estén ligeramente doradas.
8. Sírvalas tibias o frías.

Nota: Este tentempié sencillo ayuda a incorporar frutas a la dieta diaria. Las tortillas, con una variedad de cubiertas, son excelentes para preparar tentempiés.

Consejo de seguridad: Deje que los pasteles se enfríen un poco antes de probarlos, dado que el vapor y el azúcar pueden quemar.

*Análisis nutricional por porción: Calorías totales: 203 kcal, grasas totales: 4 gramos, grasas saturadas totales: 1 gramo, grasas trans totales: 0.5 gramos; grasas poliinsaturadas totales: 1 gramo, hidratos de carbono totales: 38 gramos, proteínas totales: 5 gramos, porcentaje de calorías de grasa: 17, colesterol total: 0 miligramos, fibra alimentaria total: 2 gramos, sodio: 298 miligramos, vitamina D: 1 por ciento, vitamina C: 8 por ciento, vitamina A: 5 por ciento, folato: 13 por ciento, calcio: 8 por ciento, hierro: 10 por ciento.*

Fuente:

Adaptado de: Mission Nutrition: Cooking for Better Health (Misión nutrición: cocinar para mejorar la salud) y Kids A Cookin' (Cocinando con los niños).

Kansas State University Cooperative Extension (Extensión Cooperativa de la Universidad Estatal de Kansas).

Facilitado por: Heli Roy, Ph.D., R.D. (retirada), School of Nutrition and Food Sciences (Escuela de Nutrición y Ciencias de los Alimentos).

Este material fue financiado parcialmente por el Supplemental Nutrition Assistance Program (Programa de Asistencia de Nutrición Suplementaria, SNAP) del U.S. Department of Agriculture (Departamento de Agricultura de Estados Unidos, USDA). El programa SNAP proporciona asistencia en nutrición a las personas de bajos ingresos. Este material se basa en el trabajo respaldado por el National Institute of Food and Agriculture (Instituto Nacional de Alimentos y Agricultura) del USDA. Las opiniones, los hallazgos, las conclusiones o las recomendaciones que se expresan en esta publicación son propias del autor o los autores y no necesariamente reflejan el punto de vista del USDA. Esta institución ofrece igualdad de oportunidades como proveedor y empleador.

**Visite nuestro sitio web: [www.LSUAgCenter.com](http://www.LSUAgCenter.com).**

Pub. 3213-SPAN (1.5M) 9/18

William B. Richardson, vicepresidente de Agricultura de LSU; Louisiana State University Agricultural Center (Centro de Agricultura de Louisiana State University); Louisiana Agricultural Experiment Station (Estación de Experimentos Agrícolas de Luisiana); Louisiana Cooperative Extension Service (Servicio de Extensión Cooperativa de Luisiana); LSU College of Agriculture (Facultad de Agricultura de LSU).

El LSU AgCenter y la LSU brindan igualdad de oportunidades en los programas y en el empleo.