

# Notas Para Padres

Servicio de Extensión Cooperativa de la Universidad Purdue del Condado de LaGrange Octubre 2023

## Alimentando los Niños Cuando Están Enfermos

Contributors: Esther Ellis, MS, RDN, LDN

Publicado: Enero 27, 2021; Revisado: Enero 13, 2021



Stock Image by Pixabay.com

A pesar de todos sus esfuerzos por mantenerse saludable, su hijo ha contraído un virus. Sabías que los niños, estimadamente, se resfrían entre ocho y diez veces por año? Por lo general, esto ocurre hasta el jardín de infantes, cuando han desarrollado su inmunidad. Aunque no existen curas, hay algunas cosas que puedes hacer para mantener a los pequeños cómodos y bien nutridos mientras luchan contra el virus.

Los niños deben descansar mucho y tomar suficientes líquidos. Pero, cuáles son sus mejores opciones para alimentar a los niños cuando están enfermos nasal? Los jugos de frutas diluidos, el agua, las sopas y los caldos son excelentes maneras de reponer líquidos. Si su hijo tiene fiebre, vómitos o diarrea, siga las recomendaciones de su pediatra para reponer líquidos. Los niños mayores pueden beneficiarse de los tés de hierbas con miel y limón.

**Dales algo de fruta.** Puede que no haya evidencia sólida que sugiera que la vitamina C cure un resfriado, pero sus propiedades antioxidantes no hacen daño. Buenas fuentes de vitamina C incluyen limones, limas, naranjas, y arándanos.

Ofrézcale a su hijo una variedad de frutas blandas; no sólo están llenos de vitaminas y minerales para favorecer la buena salud y la inmunidad, sino que también contienen una gran cantidad de agua para ayudar satisfacer las necesidades de líquidos de su hijo. Las frutas congeladas

en rodajas son convenientes y fáciles de descongelar, y no se echan a perder tan rápido como la fruta fresca. Aquí hay un par de formas de servirlos:

- Las frutas ligeramente descongeladas, como los arándanos o las fresas, ofrecen una sensación refrescante en la garganta. Otra opción es hacer o comprar barras de frutas congeladas (busque aquellas con poca o ninguna azúcar agregada).
- Mezcle trozos de fruta congelada en un batido usando leche baja en grasa o sin grasa o una bebida de soya fortificada.

**Haga sus Favoritos.** Pero no te excedas. Un niño enfermo puede tener poco apetito, así que sírvale mini comidas basadas en sus tipos de alimentos favoritos. Las comidas pequeñas y frecuentes son más fáciles de digerir y ayudarán a satisfacer sus necesidades energéticas. Manténgase alejado de los alimentos fritos y grasosos y elige los alimentos simples como el arroz y los fideos, ya que son agradables para el estómago. Pruebe con plátanos, arroz, puré de manzana o tostadas si le dan un poco de náuseas. Si puede consumir algunas verduras hágalo, pero concéntrese más en nutrir a los niños.

### Prueba la Sopa de Polo

Intente preparar el suyo propio con el pollo asado de la noche anterior o compre caldo bajo en sodio. La sopa es tibia, calmante y un remedio aceptado. También ayudará a satisfacer las necesidades de líquidos de su hijo. Para una sopa más abundante, agregue un poco de arroz o fideos y verduras cocidas y picadas. Se pueden usar un par de cucharadas de harina de avena para espesar las sopas mientras se calientan.



Stock Image by Pixabay.com

Source: *Academy of Nutrition and Dietetics*  
[www.eatright.org](http://www.eatright.org)

# Mejores Hábitos: Cómo Empezar a Ahorrar

1. Planifica y prioriza para qué te gustaría ahorrar. Podría ser una casa, una educación, un automóvil o un fondo para emergencias. Decide si es una meta a corto plazo (un par de meses), una meta a mediano plazo (alrededor de un año) o una meta a largo plazo (algo en un futuro lejano). Es posible que tengas varios objetivos.
2. Establezca una meta de ahorro. Escribe tu objetivo. Comparte tu objetivo con alguien para que seas responsable.
  - Sea específico con su objetivo. Pregúntese: Qué necesito para lograr mi objetivo? Cuánto necesito reservar para lograr mi objetivo? Qué herramientas y recursos necesito para ayudarme a alcanzar mi objetivo? Qué obstáculos puedo eliminar para lograr mi objetivo? Cuándo quiero alcanzar mi objetivo?
3. Haz un plan de acción. Calcular un objetivo de ahorro. Por ejemplo, \$600 para llevar a la familia a un parque de diversiones el próximo verano. Ahorre \$60 al mes durante los próximos 10 meses para tener \$600 el próximo verano.
4. Cómo ahorrar más en tu situación actual? Haga una lluvia de ideas para encontrar formas de ganar más dinero. Organice una venta de garaje o sea voluntario ocasionalmente para hacer horas extras. Reduzca las suscripciones no utilizadas, reduzca las comidas fuera de casa o ahorre en el supermercado haciendo y cumpliendo una lista.
5. Piensa en cuánto puedo ahorrar esta semana/mes. Concéntrate en los hábitos que puedes cambiar. Reflexiona sobre tu progreso para motivarte. No permita que una mala semana descarrile sus esfuerzos.



Stock Image by Pixabay.com

Source: Consumer Finance Protection Bureau

## Munchies de Semillas de Calabaza Asadas Con Chile

### Ingredientes

Semillas de calabaza:  
3 tazas de semillas de calabaza crudas  
1 cucharada de aceite de oliva  
1 pizca de sal marina

### Sazones:

spray de aceite de oliva  
1 cucharada de chile en polvo  
1 cucharadita de comino  
1 pizca de sal marina

### Preparación:

1. Precaliente el horno a 300 F.
2. Forra una bandeja para hornear con papel pergamino y agrega las semillas. Agregue aceite de oliva y sal marina y mezcle con las manos, asegurándose de que cada semilla esté cubierta de aceite y sal. Luego, extiende las semillas en la bandeja para hornear para que quede una capa uniforme.
3. Ase durante 25 a 30 minutos, moviendo el sartén o las semillas para evitar que se quemen. Las semillas estarán terminadas cuando adquieran un color marrón dorado.
4. Una vez que esté fuera del horno, rocíe ligeramente con aceite y luego espolvoree con chile en polvo, comino y sal. Mezcle las semillas con el condimento y luego déjelas enfriar para que se endurezcan y queden crujientes.

Source: Accessible Chef – Accessible Cooking for Budding Chefs

Viviana Guzman, Educadora de Ciencias Humanas y Salud

[www.extension.purdue.edu/LaGrange](http://www.extension.purdue.edu/LaGrange)

**Notas Para Padres** es un producto de Purdue Extension—Condado de LaGrange. Si tiene comentarios o preguntas, llame (260) 499-6334. Visite nuestra oficina 114 W Michigan St, LaGrange **Cuéntele a alguien sobre nosotros!**



Extension - Health and  
Human Sciences