

ALIMENTACIÓN SALUDABLE para niños



Guías para niños de 6 a 12 años de edad

Permita que su hijo le ayude a planear y preparar las comidas, tal como elegir una fruta en la tienda, poner la mesa o hacer una ensalada.

ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Lo que su hijo come puede tener un gran impacto sobre su salud y peso ahora y en el futuro. Formar hábitos de alimentación saludables puede prevenir problemas, tales como enfermedad del corazón, obesidad, diabetes y presión alta de la sangre.

- Los niños en edad escolar necesitan una variedad de alimentos saludables para ayudarles a crecer, aprender y estar activos.
- Los niños aprenden con el ejemplo. Sea un buen ejemplo para su hijo al comer alimentos saludables, hacer ejercicio y establecer límites.
- La dieta diaria de su hijo debe incluir alimentos de todos los grupos de alimentos, pero **los niños no necesitan porciones del mismo tamaño que los adultos.**
- Enséñele buenos hábitos de alimentación haciendo que comer sea divertido y agradable.
- Muestre a los niños que comer es más divertido cuando se comparte con la familia y los amigos.

HÁBITOS SALUDABLES

Marque los que esté dispuesto a intentar:

- Permitir que su hijo le ayude a planear y preparar las comidas, tal como elegir una fruta en la tienda, poner la mesa o hacer una ensalada.
- Enseñarle a su hijo a lavarse las manos cuando manipule alimentos.
- Comer en la mesa lejos del televisor o de la computadora.
- Comer al menos una comida al día como familia.



- Limitar sus salidas para comer afuera una o dos veces por semana. Consulte mejores opciones en la “Guía de alimentación saludable”.
- Comer más comidas cocinadas en casa.
- Asegurarse de que su hijo desayune todos los días** para reforzar su energía y alimentar su cerebro.
- Ofrecerle alimentos de diferentes colores, formas y texturas.
- Animarle a probar nuevos alimentos, pero sin forzarlo. Si a su hijo no le gusta un alimento, inténtelo de nuevo otro día.
- Incluir alimentos que no le gustan o nuevos alimentos con sus alimentos favoritos.
- Tener a la mano bocadillos saludables (vea la sección “La hora de los bocadillos”) en vez de papitas o bocadillos con azúcar añadida.
- Darle a su hijo tiempo suficiente para terminar una comida.
- No forzar a su hijo a comer toda la comida de su plato.
- No usar la comida como recompensa ni como castigo.



ESCOJA UN PLATO DE BUEN COMER CADA DÍA

El plato del buen comer es un método fácil y sencillo de comer la cantidad adecuada de cada grupo de alimentos en cada comida.

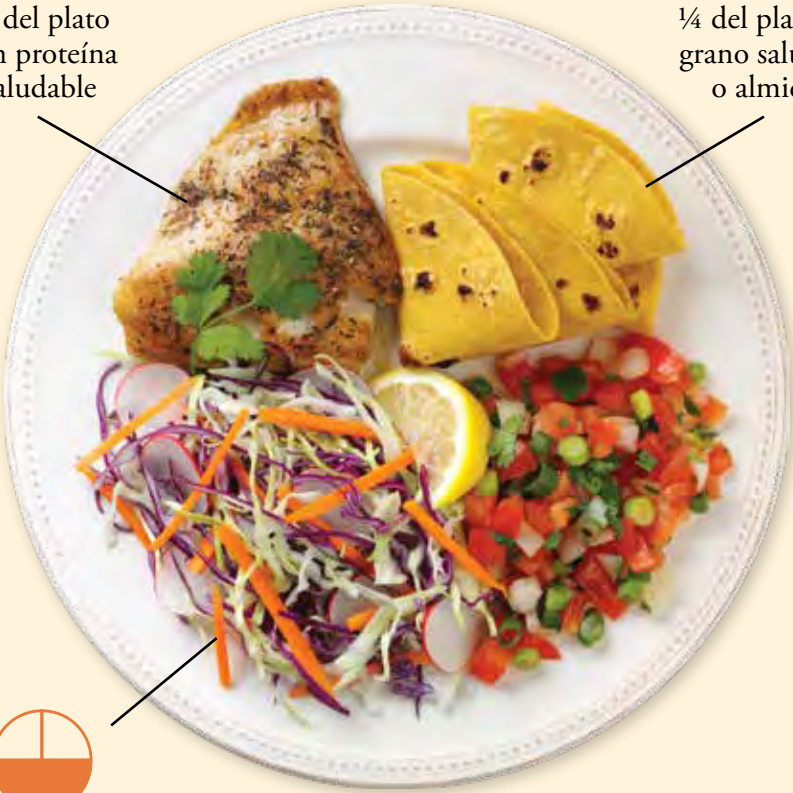
Divide tu plato así para una comida saludable:



1/4 del plato con proteína saludable



1/4 del plato con grano saludable o almidón



1/2 del plato con verduras sin almidón




Una porción de fruta



1 vaso de leche (8 onzas)

¿SABES LO QUE TOMAS?

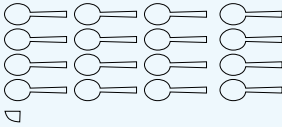
 = 1 cucharadita de azúcar

 = 1 cucharadita de grasa



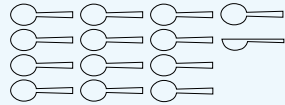
Cola

20 onzas =
240 calorías
16¼ cucharaditas
de azúcar



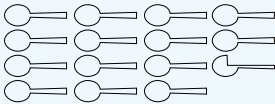
Bebida Energética

16 onzas =
200 calorías
13½ cucharaditas
de azúcar



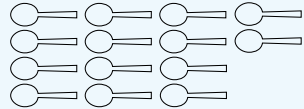
Smoothie de Fruta
Combinación de jugo de
mango y fruta tropical,
mango congelado,
helado de piña y hielo

16 onzas =
280 calorías
14¾ cucharaditas
de azúcar



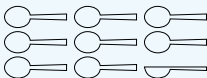
100% Jugo de Naranja

16 onzas =
240 calorías
14 cucharaditas de
azúcar



Bebida Deportiva

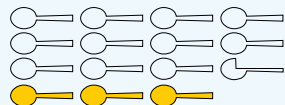
20 onzas =
130 calorías
8½ cucharaditas
de azúcar



Café Saborizado

Combinación de caramelo,
café, leche y hielo con
crema batida

16 onzas =
380 calorías
11¼ cucharaditas de azúcar
3 cucharaditas de grasa



Las bebidas azucaradas son una de las principales causas del aumento de peso y la obesidad.

Opciones de bebidas saludables

- Toma de 6 a 8 vasos de agua al día en vez de tomar bebidas con azúcar o con muchas calorías como jugo envasado, leche entera, refrescos regulares, bebidas energizantes, bebidas deportivas, horchata, malteadas o bebidas saborizadas de café.
- Toma agua mineral con gas sin calorías, aguas frescas naturales con fruta fresca, agua y hielo o té helado sin azúcar o endulzante.

Marca las bebidas sin calorías que estés dispuesto a probar:

- Agua
- Agua mineral con gas
- Agua con rodajas de limón y menta u otras frutas y hierbas
- Agua essence



REQUISITOS DE CALCIO

De 4 a 8 años de edad: 1,000 mg (3 porciones de leche sin grasa o baja en grasa [1%], yogur, queso, leche de soya, almendras u otro sustituto de la leche fortificado con calcio sin endulzar).

De 9 a 18 años de edad: 1,300 mg (4 porciones de leche sin grasa o baja en grasa [1%], yogur, queso, leche de soya, almendras u otro sustituto de la leche fortificado con calcio sin endulzar).

También puede ofrecerle otros alimentos ricos en calcio:

- Jugo fortificado con calcio
- Salmón enlatado con las espinas
- Semillas de soya tostadas
- Brócoli, col rizada y berza



SI SU HIJO TIENE SOBREPESO

- No se recomienda que los niños hagan dieta. Para muchos niños, la meta es que logren mantener su peso a medida que crecen.
- Sirva tres comidas saludables y dos bocadillos diariamente.
- **Evite que su hijo consuma bebidas que añaden calorías extra como refrescos, bebidas deportivas, jugo de fruta y batidos estilo smoothy.**
- Prepare alimentos que son ricos en nutrientes pero bajos en calorías. Evite los alimentos grasosos, fritos y demasiado azucarados.
- Elija alimentos de la columna que dice “Elije más a menudo” de la “Guía de Alimentación Saludable”.
- Sirva las comidas y bebidas en platos y vasos más pequeños.
- Fomente la autoestima de su hijo aceptándolo como es; aprenda a elogiarlo, apoyarlo, valorar sus sentimientos y sobre todo, a escucharlo.
- La actividad física es muy importante. Lea la sección “Actividad Física”.

LA HORA DE LOS BOCADILLOS

A continuación damos ejemplos de algunos bocadillos saludables que puede probar en casa en vez de papitas, nachos, papas fritas, galletas dulces o caramelos.

Marque los que está dispuesto a intentar.

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Cualquier fruta o verdura frescas | <input type="checkbox"/> Palitos de apio o galletas saladas integrales con mantequilla de cacahuete y uvas pasas |
| <input type="checkbox"/> Manzanas con mantequilla de almendra | <input type="checkbox"/> Papitas horneadas de tortilla con salsa |
| <input type="checkbox"/> Moras azules y nueces | <input type="checkbox"/> Cereales (bajos en azúcar) con leche sin grasa |
| <input type="checkbox"/> Palitos de zanahoria y apio con <i>hummus</i> | <input type="checkbox"/> Requesón con piña |
| <input type="checkbox"/> Palitos de zanahoria con aderezo para ensalada tipo Ranch bajo en grasa | <input type="checkbox"/> Albaricoques (damascos) secos |

- Plátanos o uvas congelados
- Fruta licuada con leche de almendras con vainilla sin endulzar
- Un puñado de nueces o mezcla de nueces
- Huevo duro con pan integral tostado
- Medio pan de pita relleno con ensalada de atún
- Yogur griego natural (sin grasa o con 1%) con bayas
- Palomitas de maíz (infladas con aire o con una pequeña cantidad de aceite)
- Calabacita cruda con salsa
- Licuado con plátano, bayas, nueces, espinaca y leche de almendras sin endulzar
- Sopa con galletas saladas integrales
- Palitos de queso con galletas saladas integrales
- Rebanada de pavo con pan integral
- Tortilla integral con salsa (*dip*) de frijoles
- Tortilla integral con verduras y *hummus*

ACTIVIDAD FÍSICA

La actividad física forma parte importante de un estilo de vida saludable. Anime a su hijo(a) a salir para hacer una hora diaria (60 minutos) de actividad física intensa. Como madre (o padre), usted debe controlar el tiempo que su hijo pase enfrente de la computadora, televisión o videojuegos y limitarlo a no más de 2 horas al día. Anime a su hijo a jugar y ser más activo.

- Anime a sus hijos a elegir actividades divertidas. Las opciones incluyen pasear en bicicleta, salir a caminar, correr, andar en patines o patineta, juegos activos, natación o deportes de equipo como fútbol o básquetbol.
- Realicen actividades físicas todos juntos en familia. ¡Vayan al parque!
- Eduque a su hijo con el ejemplo y haga una actividad física regular usted misma.





MENÚ DE EJEMPLO

Desayuno

- 1 taza de avena con un puñado de nueces
- 1 plátano pequeño
- 1 taza de leche baja en grasa (1%)

Bocadillo de la mañana

Zanahorias con *hummus*

Almuerzo

Sándwich:

- 2 rebanadas de pan de trigo integral
- 2 onzas de pollo asado
- 1 cucharadita de mayonesa
- Lechuga, tomate
- 1 taza de pepinos crudos, zanahorias y tomates cereza con 2 cucharadas de aderezo para ensalada tipo Ranch

1 naranja

Agua

Bocadillo de la tarde

- $\frac{1}{4}$ de taza de almendras y uvas pasas

Cena

- 1 taza de pasta integral
- 2 a 3 albóndigas pequeñas de pavo en salsa de tomate
- 1 taza de ensalada variada
- 1 cucharada de aderezo para ensalada
- 1 taza de leche baja en grasa (1%)

Bocadillo de la noche

- 6 onzas de yogur natural griego (sin dulcificante añadido) con fresas

Si su hijo necesita perder peso, hable con su médico o dietista para obtener más información

GUÍA DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Marca con un círculo tus alimentos favoritos en la sección “Elije más a menudo”.



Grupo de alimentos:
verduras sin almidón

(de 3 a 5 porciones diarias)

1 porción =

½ taza cocidas

1 taza crudas

Elige más a menudo

- brócoli
- zanahorias
- coliflor
- apio
- ejotes
- pimientos
- ensalada
- chícharos dulces
- espinacas
- tomates
- calabacita

Elige menos a menudo

- verduras con mantequilla, queso, o salsa de crema
- verduras fritas



Grupo de alimentos:
frutas

(de 2 a 4 porciones diarias)

1 porción =

1 fruta pequeña

½ taza cortada, enlatada o congelada

1 taza de bayas o de melón

¼ taza de frutas secas

Elige más a menudo

- manzanas
- plátanos
- moras azules
- melón
- chabacanos secos
- uvas
- naranjas
- peras
- pasas
- fresas
- sandía
- taza de fruta enlatada en su propio jugo

Elige menos a menudo

- licuados con jugo y azúcar añadida
- frutas enlatadas en jarabe
- frutas secas con azúcar agregada
- jugo





Grupo de alimentos: granos enteros y verduras con almidón

(de 6 a 9 porciones diarias)

1 porción =

1 rebanada de pan

½ muffin inglés, bagel o panecillo

¾ taza de cereal frío

½ taza de cereal cocido

½ taza de arroz o fideos

½ taza de verduras con almidón

1 tortilla pequeña

6 galletas saladas pequeñas



Elige más a menudo

- granos enteros: panes, pita, tortillas, bagels, muffin inglés
- cereales integrales fríos o calientes sin azúcar
- galletas saladas integrales

- arroz integral o salvaje
- maíz
- chícharos
- camotes
- quinoa

Elige menos a menudo

- biscuits
- cuernito (croissant)
- muffins
- granola
- cereales con azúcar añadida
- tortillas de harina blanca

- arroz blanco
- galletas saladas (con queso, mantequilla, etc.)
- papas fritas
- papas ralladas (tipo hash browns)



**Grupo de alimentos:
leche, yogur,
queso**

(de 2 a 4 porciones diarias)

1 porción =

de 1½ a 2 onzas de queso

1 taza (8 onzas) de leche o yogur

Elige más a menudo

- leche baja en grasa (1%) o sin grasa
- yogur bajo en grasa (1%) o sin grasa sin azúcar añadida
- leche de soja, almendra sin endulzante, fortificada con calcio u otro sustituto de la leche
- queso bajo en grasa
- palitos de queso

Elige menos a menudo

- crema
- leche entera
- leche al 2%
- yogur de leche entera sin azúcar añadida
- batidos de leche
- quesos regular
- alimentos procesados con queso



**Grupo de alimentos:
carne, aves,
pescado, frijoles,
frutos secos**

(de 4 a 6 onzas/porciones diarias)

1 porción =

1 onza de carne

1 huevo

2 cucharadas de mantequilla de frutos secos

½ taza de frijoles, chícharos, lentejas o hummus

Elige más a menudo

- | | |
|---|-------------------------------|
| • pescado fresco | • mantequilla de frutos secos |
| • atún ligero (en agua) | • frijoles |
| • pollo y pavo sin piel | • chícharos |
| • huevos | • lentejas |
| • mantequilla de cacahuete estilo natural | • hummus |
| | • carnes frías magras |

Elige menos a menudo

- | | |
|--------------------------------------|----------------------------------|
| • carnes con alto contenido en grasa | • carnes, pollo o pescado fritos |
| • hot dogs | • costillas de cerdo |
| • hamburguesas | • pastrami |
| • carnes frías | • salchichas |
| • mortadela | • tocino |



Grupo de alimentos: grasas y aceites

(de 4 a 6 diarias)

1 porción =

1 cucharadita de aceite, margarina, mantequilla o mayonesa

1 cucharada de aderezo para ensalada o queso crema

2 cucharadas de aguacate, frutos secos o mantequilla de cacahuete

1½ cucharadas de semillas

Elige más a menudo

- aceite de oliva o canola
- mayonesa
- aderezo para ensaladas
- frutos secos y mantequillas de frutos secos
- semillas (chia, flax)
- aguacate

Elige menos a menudo

- mantequilla
- margarina
- manteca
- grasa de tocino
- queso crema
- crema agria
- manteca vegetal



Grupo de alimentos: comidas rápidas (Limita a 1 ó 2 veces a la semana)

Elige más a menudo

- ensalada
- papas al horno
- sándwich pequeño de rosbif, pavo o pollo
- hamburguesa pequeña
- pizza de queso o verduras
- tazón de arroz integral y verduras
- burrito de frijoles y arroz integral
- agua

Elige menos a menudo

- papas fritas
- papas fritas con queso y chile
- aros de cebolla
- hamburguesa de queso
- hamburguesa grande
- hot dogs
- sándwich de cuernitos o biscuit
- pollo o pescado frito
- tacos fritos
- pizza de pepperoni o de otra carne
- bebidas azucaradas
- porciones súper grandes



Healthy Eating for Children: Guidelines for Children 6 to 12 Years Old

©2012 Southern California Permanente Medical Group. Todos los derechos reservados.

Centro para una Vida Sana

MH0756 (8/16)

kp.org/espanol