Consejos sobre la alimentación saludable

Elección de alimentos

- Escoja alimentos de todos los grupos alimenticios diariamente para ayudarle a crecer a su niño
- Sirva alimentos de colores vivos y diferentes
- Incluya alimentos que sean crujientes, fáciles de masticar, suaves, calientes o fríos

Bocadillos

- Los bocadillos nos ayudan a crecer y nos dan energía
- Planee cuando y donde se van a comer los bocadillos
- Escoja bocadillos saludables de los diferentes grupos alimenticios
- Ideas para bocadillos: verduras crudas, frutas frescas, palomitas con poca grasa, quesadillas, sobras de la comida anterior, como sopa de verduras o lentejas guisadas

Comida fuera de casa

- Ayude a sus hijos a escoger alimentos saludables cuando coman fuera de casa
- Háblele a sus hijos acera de las comidas saludables que les sirven en la escuela
- Cuando su niño lleve comida de su casa a la escuela, déjelo que le ayude a empacarla
- Anime a su niño a que coma una fruta o algún tipo de verdura con cada comida

Agua

- El agua es la meior bebida para el cuerpo
- Ofrézcales agua varias veces al día

Fibra

- La fibra ayuda a prevenir el estreñimiento y ayuda en la digestión de la comida
- Fuentes buenas de fibra son por ejemplo: los frijoles cocidos, las frutas y verduras, los panes y cereales integrales o de grano entero.

Actividad física

- Las actividades físicas son importantes para el crecimiento de su niño
- Anime a sus niños a emprender juegos que requieran movimiento fisico todos los días

Prepare desayunos cada mañana

- Planee cosas fáciles y rápidas como cereal, pan tostado y jugo
- Como sobras de la comida anterior como un taco o un burrito pequeño de frijoles con leche y fruta

Para la comida y los bocadillos

- Deje que los niños escojan algunas comidas
- Enséñeles a sus hijos a preparar comidas
- Pruebe nuevas comidas, una a la vez

Haga de las comidas un tiempo especial

- Planee las horas en que se va a servir la comida
- Coman juntos lo más posible
- Compartan las novedades familiares y diviértanse
- Apaguen la televisión durante la comida

Ayúdele a su niño a comer…

- Sirva porciones pequeñas y déjeles saber que pueden comer más si quieren
- Permítale a su niño que decida cuanto quiere comer
- No force a su niño a comer si no tiene hambre

Como una recompensa especial

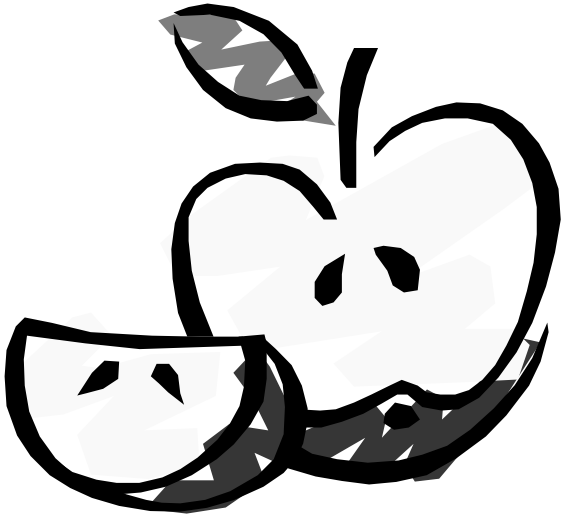
- Abrácelo para demostrarle atención (no le dé comida)
- Haga actividades especiales con sus niños:
  - *Lea un libro*
  - *Jueguen un juego*
  - *Salgan a caminar*
  - *Planeen una salida con la familia*
- No use la comida como recompensa

Arnold Schwarzenegger, Governor
State of California

Diana Bontá, Director
Department of Health Services

1/04 – Spanish

COMIDAS SALUDABLES
para niños de 6 a 10 años



Children's Medical Services Branch
Child Health & Disability Prevention Program

PARA UN CUERPO SALUDABLE

coma alimentos de cada uno de los grupos alimenticios diario

Frutas
2 a 4 porciones diarias

La frutas tienen vitaminas, minerales y fibra que son importantes para su salud. Coma todos los días un alimento con vitamina C

Porciones:
1 fruta o verdura entera (tamaño mediano)
½ taza de fruta enlatada (4 onzas)
6 onzas de jugo (100% jugo)

Escoja:
- Fruta fresca o enlatada en jugo
- Jugo de fruta sin endulzar
- Fruta congelada sin endulzar

Verduras
3 a 5 porciones diariamente

Las verduras tienen vitaminas, minerales y fibra que son importantes para su salud. Coma todos los días un alimento qu tenga vitamina A (verduras de color verde oscuro o con muchas hojas o verduras de color amarillo oscuro).

Porciones:
6 onzas de jugo de verduras (3/4 taza)
½ taza de verduras cocidas
1 taza verduras crudas como espinacas o lechuga romana

Escoja:
- Verduras frescas o cocidas
- Verduras congeladas
- Jugo de verduras (100% jugo)

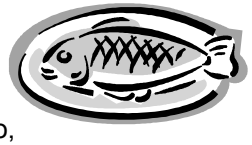
Leche y productos lácteos
3 a 4 porciones diarias

La leche y los derivados de la leche son altos en calcio, y ayudan a tener huesos y dientes fuertes. También la leche y los productos lácteos proveen otros nutrientes necesarios para crecer.

Porciones:
1 taza de leche (8 onzas)
2 onzas de queso
1 taza de yogurt (8 onzas)

Escoja:
- Leche baja en grasa (1% o 2%)
- Queso bajo en grasa
- Yogurt bajo en grasa (regular or congelado)

Alimentos con proteina
2 a 3 porciones diarias
(4 a 7 onzas total)



La carne ya sea de res, puerco, pollo, o pescado, huevos, frijoles, chícharos, garbanzos, lentejas o nueces son altas en hierro y también tienen otros minerales que se necesitan.

Porciones:
2 a 3 onzas de carne ya sea de res, puerco, pollo o pescado (sin hueso, cocidos)
1 taza leguminosas como frijoles, lentejas, garbanzos o chícharos (cocidos)
4 cucharadas de crema de cacahuate

Escoja:
- Cortes de carne baja en grasa o pescado
- Pescado y pavo (sin cuero)
- Atún (enlatado en agua)
- Leguminosas como frijoles, lentejas, garbanzos o chícharos (cocidos)

Panes y granos
6 a 11 porciones diarias

Los panes integrales o de grano entero (como pan de trigo, nueces, o centeno), los panes enriquecidos y cereales con fibra le dan vitaminas, minerales, fibra y energía. Como suficientes alimentos hechos con granos enteros todos los días.

Porciones:
1 rebanada de pan, tortilla o un bizcocho
½ pan de hamburguesa, ½ panecillo inglés, ½ rosquilla de pan sin endulzar.
½ taza de cereal cocido, pasta, fideos, arroz
¾ taza de cereal listo para comerse

Escoja:
- Panes de trigo entero y cereales
- Pasta y fideos enriquecidos
- Arroz integral o enriquecido
- Tortillas de maiz

Coma grasa y alimentos dulces menos seguido

Algunos alimentos altos en grasa:
- Alimentos fritos
- Tostaditas fritas
- Donas
- Pastelillos
- Pan dulce
- Queso crema
- Crema
- Nieve
- Carnes frías
- Tocino
- Perros calientes
- Salchichas
- Mayonesa
- Mantequilla
- Margarina
- Manteca

Algunos alimentos altos en azúcar:
- Fruta enlatada en jugo alto en azúcar
- Cereales dulces
- Dulces
- Chocolates
- Galletas
- Pasteles
- Postres
- Gelatina
- Sodas
- Bebidas de fruta
- Paletas de hielo
- Pruebe la comida sin añadir azúcar