

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 acerca 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 mejor 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 físico 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

COMIDAS SALUDABLES para niños de 6 a 10 años



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



Arnold Schwarzenegger, Governor
State of California

Diana Bontá, Director
Department of Health Services

PARA UN CUERPO SALUDABLE

coma alimentos de cada uno de los grupos alimenticios diario



Frutas 2 a 4 porciones diarias

Las 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 que 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 (¾ 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 proteína 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 cacahuete

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 maíz

Coma grasa y alimentos dulces menos seguido

Algunos alimentos altos en grasa:

- | | |
|---------------------|--------------------|
| ◆ Alimentos fritos | ◆ Carnes frías |
| ◆ Tostaditas fritas | ◆ Tocino |
| ◆ Donas | ◆ Perros calientes |
| ◆ Pastelillos | ◆ Salchichas |
| ◆ Pan dulce | ◆ Mayonesa |
| ◆ Queso crema | ◆ Mantequilla |
| ◆ Crema | ◆ Margarina |
| ◆ Nieve | ◆ Manteca |

Algunos alimentos altos en azúcar:

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