

Cómo ayudar a los niños a elegir opciones saludables en su alimentación

Haga que el comer saludable sea una costumbre familiar. Trate de tomar las comidas como familia, aunque solamente sea una vez al día. El comer juntos no solo es una buena forma de compartir los alimentos, sino también una buena forma de establecer relaciones saludables con sus hijos.

Para más información:

- ▶ Aprenda sobre la **Pirámide Alimentaria del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos**, en <http://www.mypyramid.gov/>. Los niños que saben navegar por el Internet también pueden visitar http://www.mypyramid.gov/kids/kids_game.html, donde encontrarán un juego interactivo relacionado con la pirámide alimentaria.
- ▶ **KidsHealth**, www.kidshealth.org, ofrece información, aprobada por médicos, sobre la salud de los niños desde antes de nacer hasta la adolescencia. Creado por el Center for Children's Health Media, de la Fundación Nemours, *KidsHealth* proporciona a las familias información precisa, actualizada y libre de jerga sobre la salud que le puede ser útil, incluida información sobre la nutrición en los niños de corta edad.

- ▶ **Sesame Street Workshop's Healthy Habits Resource Kit**, www.sesameworkshop.org/healthyhabits, ha sido diseñado para ayudar a los proveedores de servicios de cuidado de niños a integrar la nutrición y la actividad física en sus programas. La página de Sesame Street Workshop también incluye artículos basados en estudios investigativos, así como recetas y sugerencias en lo relacionado con la nutrición de los niños.
- ▶ **La American Academy of Pediatrics**, www.aap.org/healthtopics/nutrition.cfm, tiene una sección en su *Parenting Corner* (un área que presenta temas relacionados con la crianza de los niños) que trata sobre la nutrición de los niños. Esta sección cubre una amplia variedad de temas, desde las diferentes formas de dar de comer a un niño remilgoso hasta información sobre la lactancia materna.

The Daily Parent es preparado por NACCRRRA, la Asociación Nacional de Recursos y Referencias del Cuidado de Niños, con financiamiento proporcionado por la Fundación Citi, New York, New York. © 2008 NACCRRRA. Se Reservan Todos Los Derechos. #478-0624



Citi Foundation



The Daily Parent

UN BOLETÍN INFORMATIVO PARA PADRES QUE TRABAJAN

DELICIOSO Y NUTRITIVO:

Cómo ayudar a los niños a elegir opciones saludables en su alimentación

Actualmente, sabemos y comprendemos la importancia de un régimen alimentario saludable. Hasta los restaurantes “de comida rápida”, que en un tiempo ofrecían solo alimentos fritos y grasosos, ahora incluyen en sus menús selecciones más saludables, como frutas, pasas, ensaladas y leche.

Los hábitos alimentarios saludables (y también los no tan saludables) comienzan en la niñez. Los padres que sirven alimentos nutritivos a sus hijos están enseñando a éstos a elegir buenas opciones en su alimentación, tanto ahora como en el futuro. Los niños de corta edad que comienzan la vida comiendo alimentos adecuados pueden evitar los problemas de salud a largo plazo - entre ellos la diabetes, los altos niveles de colesterol, las enfermedades cardíacas y la obesidad - que pueden ocurrir más tarde en la vida. Así que, ¿cuáles son los alimentos adecuados y cuáles son las cantidades que deberían comer los niños?

Una dieta balanceada

Posiblemente haya oído hablar de la pirámide alimentaria. La pirámide es una guía de los



tipos y cantidades de alimentos que tanto los niños como los adultos deben consumir diariamente como parte de una dieta “saludable” y equilibrada. La pirámide alimentaria está dividida en seis grupos de alimentos: los granos, los vegetales, las frutas, la leche, la carne y los frijoles, y los aceites. Las cantidades y las

porciones se basan en la edad de la persona. El modelo de la pirámide ha sido modificado en los últimos años con el objeto de incluir una mayor variedad en las cantidades y tipos de alimentos recomendados para tener una dieta saludable. El modelo nuevo también toma en cuenta el hecho de que diferentes culturas tienen diferentes tipos de alimentos que también pueden formar parte de una dieta saludable.

Los grupos alimentarios, con ejemplos de los alimentos incluidos en cada grupo

Orange	Granos: pan, cereal, galletas, pasta
Green	Vegetales: espinacas, zanahorias, habichuelas, pepinos
Red	Frutas: manzanas, bayas (moras, frambuesas, fresas), naranjas, bananos
Blue	Leche: queso, leche, yogurt
Purple	Carne y frijoles: pollo, frijoles, mantequilla de maní (crema de cacahuete), huevos
Yellow	Aceites: mantequilla, aceite, algunas nueces (frutas secas)

Cuando su hijo haya cumplido aproximadamente 2 años, estará comiendo alimentos tomados de la mayoría de los grupos alimentarios. Conforme crezca, aumentará el número de sus grupos alimentarios y sus opciones en cada uno. Según

En este número

La mezcla de nutrientes	2
¿Y en el caso de los bebés?	2
Los alimentos “basura”	2
Los niños con frecuencia son remilgosos para comer ...	3
Capte su interés: Alimentos nutritivos y divertidos para su hijo	3
Para más información	4

Cómo ayudar a los niños a elegir opciones saludables en su alimentación

Kids Health, la siguiente es una buena guía sobre lo que deberían comer diariamente los niños que comienzan a caminar:

- ▶ 3 porciones de granos (una porción consiste en 1/2 rebanada de pan, o unas pocas cucharadas de arroz, pasta o cereal para bebés)
- ▶ 2 porciones de productos lácteos (una porción consiste en una taza de leche o yogurt, o 1-1/2 onzas de queso)
- ▶ 2 porciones de proteína (una porción consiste en 1 ó 2 cucharadas de carne, o un huevo)
- ▶ 2 porciones de frutas (una porción consiste en 2-4 cucharadas)
- ▶ 3 porciones de vegetales (una porción consiste en 2-4 cucharadas de vegetales cocidos)

No se preocupe si su niño pequeño no come la misma cantidad todos los días, o si no come las cantidades listadas anteriormente - cada niño es diferente. Pero si tiene preocupaciones, hable con el pediatra de su hijo. Naturalmente, a medida que crezca su hijo, irá comiendo mayores cantidades de comida. Hable con su pediatra para conocer las cantidades recomendadas de alimentos según la edad de su hijo, o bien busque más información en la sección de recursos al final de este boletín.

La mezcla de nutrientes

Una de las razones por las cuales es importante seguir las recomendaciones de la pirámide alimentaria es que son muchos los alimentos que incluyen nutrientes clave. Cuatro nutrientes clave que debe consumir su hijo son los que se listan a continuación:

1. **Proteína:** se encuentra en la leche, la carne, los huevos y los frijoles. Los niños que comienzan a caminar y los niños en edad preescolar deberían consumir aproximadamente 5 gramos de proteína por libra de peso corporal;
2. **Fibra:** se encuentra en las frutas y los vegetales, y los niños deberían ingerir 6-8 gramos al día;
3. **Calcio:** se encuentra en la leche, el queso, los vegetales de hoja verde, el pescado y otras fuentes. Los niños requieren 500 mg por día, que típicamente se logra consumiendo dos porciones de productos lácteos; y
4. **Hierro:** se encuentra en los cereales fortificados con hierro, las espinacas y otros vegetales de hoja verde,

y la carne roja. Los niños que comienzan a caminar deberían consumir aproximadamente 7 mg por día.

¿Y en el caso de los bebés?

Durante su primer año de vida, es probable que su bebé reciba todos los nutrientes y calorías que necesita de la leche - ya sea leche materna o leche "de fórmula". Alrededor de los 6 meses, usted puede empezar a darle cereal fortificado con hierro para lactantes, así como frutas y vegetales en pequeñas cantidades, pero debe asegurarse de que los alimentos sean blandos y un poco aguados y que puedan ingerirse sin que su hijo tenga que masticar mucho.

Una vez que su bebé haya alcanzado los 9 ó 10 meses, usted puede darle pequeñas cantidades de carne y granos. Hable con su pediatra para saber la cantidad precisa de alimentos que debe darle. Alrededor de su primer año de vida, su bebé puede comenzar a hacer la transición de la leche materna o leche de fórmula a la leche de vaca. (Nota: algunos bebés son alérgicos a la leche de vaca. Si usted ve que su bebé se agita después de tomar leche de vaca, o si presenta otros síntomas, hable con el pediatra.)

Ofrezca las siguientes alternativas saludables como refrigerios (tentempiés)

Si a su hijo le gustan . . .	Pruebe . . .
las bebidas gaseosas	▶ la leche o el jugo de frutas no azucaradas
las patatas fritas	▶ el apio u otros alimentos picados
los dulces o los confites	▶ rebanadas de melón, kiwi, mandarinas u otras frutas ▶ nueces (frutas secas), si su hijo es un poco mayor ▶ queso

Los alimentos "basura"

Algunos alimentos son ricos en nutrientes y contienen las vitaminas y los minerales que necesitamos para conservar nuestra buena salud. Pero los llamados alimentos "basura" (en inglés, *junk foods*), como las patatas fritas, los

Cómo ayudar a los niños a elegir opciones saludables en su alimentación

confites, los dulces y las bebidas gaseosas, no son nutritivos. Estos tipos de alimentos (que al parecer nos encantan a todos) no nos ofrecen más que “calorías vacías”. Algunos de estos alimentos, cuando se incluyen ocasionalmente en una dieta de otra manera normal, no son perjudiciales. Sin embargo, es conveniente tratar de limitar la cantidad de estos alimentos que su hijo consuma.

Los niños con frecuencia son remilgosos para comer

Aun cuando usted tenga presente dar a su hijo los alimentos más nutritivos, siempre es posible que éste no quiera comer todo lo que usted le quiera dar. En efecto, la mayoría de los niños de corta edad son remilgosos para comer – no es automático que les gusten los alimentos nuevos.

He aquí algunas estrategias para los niños que son remilgosos para comer:

- ▶ **No se dé por vencido:** A los niños no siempre les gustan los alimentos la primera vez los prueban. Efectivamente, algunos niños a veces necesitan probar un alimento de 10 a 15 veces para que les empiece a gustar. Y no hay nadie a quien le gusten todos los alimentos.
- ▶ **Déle la porción adecuada:** Con un alimento nuevo, basta con darle a su hijo solo uno o dos bocados. No debe esperar que su hijo devore de inmediato una porción grande de espinacas la primera vez que las pruebe.
- ▶ **No trate de “sobornar” a su hijo:** Si usted le dice a su hijo que puede tener una galleta dulce si termina su brócoli, no hará más que reforzar en él la idea de que el brócoli es malo y las galletas son buenas.
- ▶ **Ofrezca opciones:** Deje que su hijo elija entre una variedad de alimentos saludables que usted tenga en casa. Por ejemplo, para su vegetal, puede dejar que escoja entre las zanahorias y el maíz.
- ▶ **No insista:** Si su hijo no quiere comer el alimento que usted le ha dado, no insista. Habrá veces que usted no salga ganando, y eso está bien.
- ▶ **Sea un buen modelo de conducta:** Si su hijo ve que usted come una variedad de alimentos saludables, es probable que él imite su conducta. De ser posible, procure que todos los miembros de la familia coman juntos en la mesa a la hora de comer.

Pruebe las ideas siguientes para hacer que la hora de la comida sea un poco más creativa:

Desayuno	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Tostadas con caritas: Use queso crema, rebanadas de fresas, bayas (<i>blueberries</i>, moras) y otras frutas para dibujar una carita sobre el pan tostado. ▶ Un batido para el desayuno: Combine el yogurt de bajo contenido de grasa con fruta, para crear un rico licuado que su hijo puede tomar de desayuno.
Almuerzo	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Emparedados divertidos: Use moldes, del tipo que se usan para hacer galletas, para darle formas divertidas a los emparedados. ▶ Enrollados de fiambres (carne fría en rebanadas): En lugar de hacer un emparedado, tome rebanadas de fiambres y queso, y enróllelas en una tortilla.
Cena	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Mini-pizzas: Use los ingredientes normales, pero póngalos sobre un <i>bagel</i> en lugar de la masa corriente. ▶ Desayuno a la hora de la cena: Sirva <i>waffles</i> o un omelet de huevos a la hora de la cena.
Refrigerio	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Hormigas sobre un tronco: Apio con crema de maní (cacahuete) y pasitas. ▶ Paletas de jugo congelado: Congele jugos naturales no azucarados en bandejas para hacer cubos de hielo, agregando palillos de madera.

Capte su interés: Alimentos nutritivos y divertidos para su hijo

Todos tenemos que comer, pero no existen reglas que estipulen que siempre debemos comer las mismas cosas de la misma manera. Así es que experimente con los alimentos de modo que la hora de comer sea una actividad divertida. Haga que su hijo le ayude a preparar la comida. Cuanto más participe en la preparación de los alimentos, tanto mayor la probabilidad de que quiera comerlos.

El comer alimentos nutritivos contribuirá al desarrollo general de su hijo – lógicamente al desarrollo físico, pero también al emocional y mental. Los buenos alimentos saludables ayudan a los niños a pensar mejor, a tener más energía y también a dormir mejor. Tiene el mismo efecto para los adultos. Todos nos sentimos mejor cuando comemos alimentos nutritivos. Su hijo observa todo lo que usted hace, de modo que cuando usted coma alimentos saludables, él querrá hacerlo también.