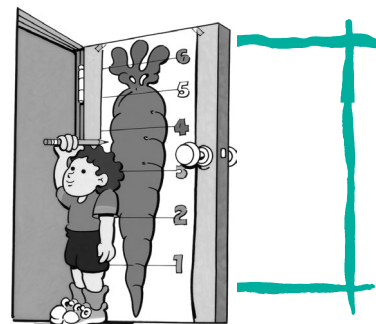


# Crecimiento Sano

## Grasa, Colesterol, y más...



### Los niños y las enfermedades cardíacas: Una generación en riesgo

Muchos americanos consumen demasiadas calorías y demasiada grasa, especialmente grasa saturada y colesterol. Estos hábitos alimenticios son una de las causas de los altos índices de obesidad y de enfermedades cardíacas en los EE.UU. Como padre o persona con niños a su cargo, usted puede ayudar al niño a que desarrolle hábitos alimenticios y actividades físicas para que goce de buena salud ahora y durante toda su vida.

### ¿Qué deben hacer los padres?

Los hábitos alimenticios y de ejercicio físico empiezan en casa. A pesar de que hay muchos factores que influyen sobre los niños, los adultos siguen siendo el modelo a seguir para desarrollar hábitos alimenticios y estilo de vida sanos.

La información en este folleto le da las pautas sobre alimentación y ejercicio físico para niños de dos años en adelante. Para información más detallada sobre alimentación y nutrición, consulte con el médico de su niño o con una dietista registrada.

### La grasa en la comida: ¿Cuánta deben consumir los niños?

Si en su familia han habido casos de enfermedades cardíacas, su niño corre más riesgo de padecer del corazón cuando sea adulto. Para proteger a su niño contra enfermedades del corazón, más tarde en su vida, ayúdele a aprender hábitos alimenticios y estilo de vida sanos durante su niñez.

La mayor parte de los expertos en nutrición están de acuerdo en que la niñez es el mejor tiempo para empezar a reducir el total de grasa, grasa saturada y colesterol consumido. Sin embargo, las metas nutricionales para adultos no son para niños menores de dos años de edad. La grasa es un componente nutritivo imprescindible que les da la energía, o las calorías, que necesitan para crecer y jugar.

Entre las edades de dos a cinco años, al comer con la familia, anime a su niño a que vaya eligiendo poco a poco alimentos con menos grasa y grasa saturada. Al llegar a los cinco años, su selección general de alimentos, al igual que la de usted, deberían ser bajas en grasa.

Usted podría preguntarse: ¿Cuál es la diferencia entre la grasa saturada y otros tipos de grasa? La grasa saturada es más sólida a temperatura ambiente. La mayor parte de las grasas de este tipo se derivan de productos animales, tales como la mantequilla, el queso, el tocino/tocineta y la carne, así como de la margarina en barras.

*Atención:* Un plan alimenticio con bajo contenido en grasas no se recomienda para niños menores de dos años, pues sus necesidades para crecer y desarrollarse con rapidez durante estos años, son especiales.

### Hacia una alimentación sana, usando como guía la Pirámide

Para una alimentación sana, ofrezca a sus niños alimentos de los cinco principales grupos alimenticios de la Pirámide Alimenticia. Anímelos a comer alimentos nutritivos con menos grasa, como los cereales, frutas, verduras/vegetales, productos lácteos bajos en grasa, carne magra incluyendo la de ave y de pescado; y frijoles/habichuelas/judías cocidos.

La mayor parte de los niños de dos años o mayores necesitan el número mínimo de porciones de cada grupo alimenticio. Aunque son los niños los que deciden cuánto pueden comer, una porción infantil es de un cuarto a un tercio de la ración para adultos; esto es, como una cucharada por cada año de vida del niño.

### Food Guide Pyramid for Young Children

A Daily Guide for 2- to 6-Year-Olds



## Una buena nutrición es como un juego de destreza y equilibrio

Es posible que algunas de las comidas preferidas de su niño aporten más grasa y energía (o calorías) que nutrientes. Cualquier alimento que da energía y nutrientes puede formar parte de un plan alimenticio nutritivo para su niño.

Siga este consejo de nutrición: Ofrezcale a su niño una gran variedad de alimentos de los grupos alimenticios. Sea flexible; lo que de verdad cuenta es lo que el niño come durante varios días, no lo que come sólo en un día o en una comida. Ayude a su niño a que coma con sensatez. Estas son algunas de las maneras que puede seguir para ser prudente con la grasa, la grasa saturada y el colesterol en la selección de alimentos:

| Grupo Alimenticio...                                                                 | La mayoría de los días...                                                                                                                                                            | Algunos días...                                                                                                                              |
|--------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <i>Pan, Cereales, Arroz y Pasta</i>                                                  | "bagel" o "English muffin"/mollete inglés<br>"pretzels", papitas al horno ("baked potato chips")                                                                                     | Pasteles<br>"chips" de maíz fritos                                                                                                           |
| <i>Verduras/Vegetales</i>                                                            | galletas "graham",<br>galletas simples<br>galletas sin azúcar,<br>galletas rellenas de higo,<br>galletas ("wafers") de vainilla<br><br>papas al horno, verduras/<br>vegetales crudas | galletas de trocitos de chocolate ("chocolate chips"), "cupcakes"<br><br>papas fritas, ensalada de col/"cole slaw" hecho de crema o mayonesa |
| <i>Fruta</i>                                                                         | fruta y jugo frescos                                                                                                                                                                 | plátanos fritos                                                                                                                              |
| <i>Leche, Yogur y Queso</i>                                                          | queso bajo en grasa<br><br>yogur helado o helados<br>bajos en grasa                                                                                                                  | queso regular<br><br>helados/mantecados<br>regulares                                                                                         |
| <i>Carnes, incluyendo la de Ave y Pescado, Huevos, Nueces y Frijoles/Habichuelas</i> | pollo asado y a la parrilla<br>pescado al horno<br>carnes frías/fiabres bajos<br>en grasa                                                                                            | Pollo frito palitos<br>fritos/pescado<br>carnes frías/fiabres altos<br>en grasa                                                              |

## Buenos consejos para toda la familia

Siga estos sencillos consejos para reducir la grasa extra, la grasa saturada y el colesterol:

- Tenga a la mano una buena cantidad de frutas y verduras/vegetales frescos listos para comer.
- Ofrezca leche\* descremada o con 1% de grasa y yogur bajo en grasa. Elija quesos bajos en grasa.
- Incluya regularmente alimentos ricos en carbohidratos, tales como papas, arroz, fideos/pasta, y pan y cereal de harina integral.
- Sirva a menudo queso parmesano rallado, salsas de carne bajas en grasa o sin grasa, crema agria baja en grasa o sin grasa, requesón (queso "cottage") fresco con hierbas de olor, o yogur bajo en grasa.

\* Los niños *menores* de dos años de edad deberían beber sólo leche pasteurizada entera/integral.

- Elija carnes magras, tales como la de pollo y pavo sin pellejo, pescado, cortes de carne de res magra, como: "round", "loin", carne de res magra ("lean") molida y cortes de carne magra de cerdo/puerco (filetes, chuletas, jamón). Quite toda la grasa visible, y quítele el pellejo a la carne de ave antes de comerla.
- Elija margarina y aceites vegetales de canola, maíz, girasol, soya y oliva. Elija también la margarina líquida o en envase plástico, en lugar de la que viene en barras.
- Sirva el bizcocho "angel food cake", barras de fruta congelada, postres congelados bajos en grasa o sin grasa como: barras de chocolate, yogur helado o helados.
- A la hora de cocinar, utilice "sprays" vegetales.
- Cuando cocine carne incluyendo la de ave y pescado, use métodos que no requieran grasa, tales como: asar al horno, a la parrilla, cocer a fuego lento o al vapor.
- Sirva sopas de verduras/vegetales o a base de caldo. Cuando prepare sopas de crema use leche descremada o con 1% de grasa, o leche descremada evaporada.
- Lea la etiqueta de Datos de Nutrición (Nutrition Facts) en los envases o paquetes para encontrar alimentos con menos grasa. Acuérdesse de comprobar el tamaño de la porción cuando haga su selección. Recuerde que el porcentaje del Valor Diario indicado en las etiquetas, se basa en niveles de calorías para adultos.

## Consejo para los padres: Olvídense de los alimentos "prohibidos"

Forzar a los niños a que coman no es la solución. El prohibir ciertos alimentos tampoco da resultado. Los alimentos "prohibidos" podrían convertirse en los más deseados por los niños.

Es importante que tanto los niños como los adultos sean razonables y disfruten de una variedad de alimentos, pero sin excederse en el consumo de uno de los tipos de alimentos. Los dulces y los bocadillos con alto contenido de grasa son aceptables si se consumen en cantidades apropiadas. Simplemente asegúrese de ofrecer a su niño una buena selección de alimentos de todos los grupos alimenticios.

## Atención:

- Restringir excesivamente el régimen alimenticio de un niño podría afectar a su crecimiento y desarrollo, o podría dar lugar a malos hábitos alimenticios.
- Antes de hacer cambios drásticos en los hábitos alimenticios o de ejercicio físico del niño, consulte con el médico o con una dietista registrada.
- No limite la grasa o calorías en niños menores de dos años, a menos que el médico de su niño se lo haya recomendado.

## Enseñe buenos hábitos al dar un buen ejemplo

Los niños aprenden más de las ACCIONES que de las PALABRAS. Ponga en práctica lo que predica. ¡Sus acciones también mejorarán su propia salud!

## Levántese y muévase... ¡Apague esa televisión!

En general, ver demasiada televisión reduce la actividad física o los juegos creativos. Los médicos recomiendan limitar dicho tiempo a no más de una o dos horas al día.

Sea activo. Unase a sus niños en llevar a cabo ejercicio físico. Las siguientes actividades le gustan a casi todos los niños:

- Jugar a la roña/mancha
- Saltar a la cuerda
- Jugar a la pelota
- Montar en triciclo o en bicicleta
- Tirar de un carrito de juguete
- Hacer volar una cometa
- Cavar en la arena
- Jugar en la nieve
- Patinar sobre hielo o montar en trineo
- Saltar entre las hojas secas
- Columpiarse
- "Manejar" un camión de juguete
- Nadar
- Caminar con la familia
- Bailar
- Empujar un carrito (de juguete) de compras

Este folleto se hizo como parte del programa **COMIENZO SANO...**

**(Alimentos para la Etapa de Crecimiento)**, una campaña informativa y educativa que fomenta buenos hábitos alimenticios y consumo de alimentos saludables para niños sanos de dos años de edad en adelante. El programa **COMIENZO SANO** se realizó gracias a la cooperación entre American Academy of Pediatrics (AAP), The American Dietetic Association (ADA) y Food Marketing Institute (FMI).

No deberá usarse la información contenida en esta publicación a manera de substitución del cuidado médico y consejo de su pediatra. Podría haber variaciones en el tratamiento, las cuales su pediatra podría recomendar, en base a los hechos y circunstancias individuales.

El piramide de comidas por cortesía de USDA Center for Nutrition Policy and Promotion.

De parte de su médico

American Academy  
of Pediatrics



DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN™

La Academia Americana de Pediatría es una organización de más de 57,000 pediatras de cuidado primario, subespecialistas pediátricos y especialistas quirúrgicos de pediatría dedicados a la salud, seguridad y bienestar de los infantes, niños, adolescentes y adultos jóvenes.

Academia Americana de Pediatría

P.O. Box 747

Elk Grove Village, IL 60009-0747

Sitio electrónico en la red Internet: <http://www.aap.org>

Derechos de autor ©1991, actualizado en 1/02.

Todos los derechos reservados.

Academia Americana de Pediatría