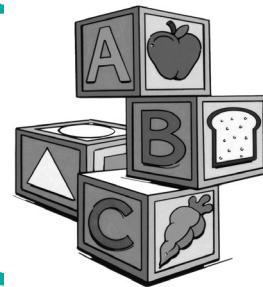


# ¿Qué hay de comer?

## “Alimentos sanos” para niños en etapa de crecimiento



### La Pirámide Alimenticia—Una guía para la buena salud

Pregúntele a cualquiera que cuida niños... ¡Su alimentación puede ser todo un reto! La Pirámide Alimenticia es una guía que le ayudará a preparar comidas y bocadillos/meriendas/“snacks” para su familia. Estos consejos son para un día\*. Este folleto le da sugerencias de comidas que son sabrosas, prácticas y nutritivas. Desde el desayuno hasta la cena, estas ideas complacerán aún a los más exigentes. Para consejos específicos sobre alimentación y nutrición, consulte con el médico de su niño o con una dietista registrada.

\*La cantidad de alimento y las porciones que los niños necesitan comer diariamente de cada uno de los grupos alimenticios dependen de la edad y de su nivel de actividad.

### ¡Los juegos también son importantes!

La actividad física, junto con una alimentación adecuada, contribuyen a la buena salud durante toda la vida. ¡Los juegos activos son el mejor ejercicio para los niños! Los padres también pueden disfrutar del ejercicio con sus hijos. Algunas de las actividades más divertidas para los padres y los niños son los columpios, montar en triciclo o en bicicleta, saltar a la cuerda, hacer volar una cometa/papalote, jugar en la nieve, nadar o bailar.

### Food Guide Pyramid for Young Children

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



### Hacia un buen comienzo...Las ventajas del desayuno

El desayuno le da al niño la energía que requiere en una mañana llena de actividad. Los niños que dejan de desayunar pueden sufrir falta de concentración en la escuela o falta de energía para jugar. No a todos les gusta el desayuno tradicional, como cereales y pan tostado. Estas sugerencias para el desayuno son un poco diferentes:

- Un batido o licuado para el desayuno: mezcle en una licuadora leche descremada o leche con 1% de grasa\*, fruta y hielo.
- Plátano/guineo/banano helado: sumérjalo en el yogur, y luego recúbralo con cereal triturado. Congélelo.
- Mantequilla de cacahuate/maní untada en galletas sin azúcar, en una tortilla, en rodajas de manzana o de jícama.
- Empanada de carne, spaghetti, pollo o pizza que sobraron: sírvalos calientes o fríos.

\*La leche descremada y la que tiene 1% de grasa son las que se recomiendan para niños mayores de dos años. Los niños menores de dos años deberían tomar sólo leche pasteurizada entera/integral.

### Variedad de cereales

El desayuno más popular consiste de cereal con leche. Consulte la etiqueta de Datos Nutricionales (Nutrition Facts), que se encuentra en la mayoría de los envases o paquetes de alimentos, para saber la cantidad de hierro, fibra y otros nutrientes que contienen. Fíjese en el porcentaje del valor diario para saber cuál es.

Si su niño prefiere los sabores dulces, puede hacer una mezcla más interesante del cereal sin azúcar, con trozos de durazno/melocotón o plátano/guineo/banano, fresas/frutillas o arándanos.

### Almuerzos/lunches que vale la pena probar

Hay más posibilidades de que los niños se coman el almuerzo/lunch si ellos mismos le han ayudado a prepararlo. Las siguientes ideas harán el almuerzo/lunch más divertido.

- Use moldes para cortar los sandwiches en formas divertidas e interesantes.
- Adorne la bolsa del almuerzo/lunch con etiquetas engomadas (“stickers”) de colores vivos.
- Déle un nuevo sabor a su sandwich/emparedado favorito. Sobre la mantequilla de cacahuate/maní ponga unas pasitas/pasas, trozos de plátano/guineo/banano o de manzana.
- Para que el almuerzo/lunch sea más vistoso y crujiente, use diferentes vegetales como: rodajas de pepino, semillas germinadas (“wheat germ”), zanahoria rallada o calabacitas/“zucchini”.

## Cómo conservar la comida en la bolsa del almuerzo/lunch

No se olvide de la regla más importante para conservar sanos los alimentos:

### Mantenga calientes los alimentos calientes, y fríos los alimentos fríos.

Si no hay un refrigerador para guardar la bolsa del almuerzo/lunch, conserve los alimentos:

- Poniendo una bolsa de hielo o una bolsa refrigerante (“freezer-pack”) en la bolsa del almuerzo/lunch. O bien, usando un recipiente aislante para mantener caliente la comida.
- Poniendo en la bolsa una caja de jugo de frutas congelado.
- Congelando la noche antes el pan del sandwich y su contenido, u otros alimentos congelables.
- También puede ayudar a evitar enfermedades que se transmiten a través de la comida, animando a su niño a que se lave bien las manos antes de comer.

**¿Sabía usted que...** El animar a su niño a que se lave bien las manos antes de las comidas puede ayudarle a evitar enfermedades que se transmiten a través de la comida?

### ¿Sabía usted que...

- la mayor parte de las carnes frías/fiambres como el salami o la “bologna” contienen gran cantidad de grasa? Pruebe las carnes frías bajas en grasa. La pechuga de pavo, el jamón y la carne de res asada son generalmente alimentos más bajos en grasa. Para saber el contenido de grasa de las carnes empacadas, consulte la etiqueta de Datos Nutricionales (Nutrition Facts).
- los “pretzels”, “tortilla chips” y “potato chips” cocidas al horno prácticamente no contienen grasa, y son una buena alternativa a las papitas fritas y a otros bocadillos con alto contenido de grasa?

## El dilema de la comida...Cómo tratar con niños quisquillosos/remilgosos

Ni las comidas más nutritivas le harán bien al niño si éste se niega a comerlas. Algunos chicos son por naturaleza quisquillosos/remilgosos con la comida. Otros comen sólo algunas cosas, o se niegan a comer, con el propósito de imponer su voluntad. Pruebe estas ideas para que sus comidas familiares sean más placenteras:

- Si su niño se niega a comer un alimento de uno de los grupos alimenticios, trate de darle un sustituto del mismo grupo alimenticio de la Pirámide Alimenticia. Por ejemplo:

*Si su niño no quiere*

Verduras/Vegetales verdes

Leche

Carne de res

*Haga la prueba con...*

Vegetales amarillos o anaranjados

Leche con chocolate, queso, yogur

Pollo, pavo, pescado, cerdo/puerco, frijoles/ habichuelas

- Aumente el valor nutritivo de los platos preparados añadiéndoles más ingredientes. Por ejemplo, añada leche en polvo sin grasa a las sopas de crema, los batidos/licuados y los budines/pudines. También puede añadir calabacitas/“zucchini” y zanahorias ralladas a los panes dulces, “muffins”, “meatloaf”, lasaña y a las sopas u otros platos/platillos.
- Sírvale a su niño una comida que le guste junto con otra que haya rechazado antes.
- Trate de servirle de nuevo una comida que fue rechazada en otra ocasión. Puede que le tome algún tiempo antes de que al niño le guste esa comida.
- Deje que los niños le ayuden a preparar la comida. Puede ser más divertido para ellos a la hora de comerla.
- Haga que sus comidas tengan un aspecto atractivo, córtelas dándoles formas interesantes. Dibuje una cara sonriente con queso, vegetales o trozos de fruta encima de cualquier plato/platillo.
- Dé buen ejemplo al comer bien. Coman en familia, siempre que sea posible.

## ¿Qué cantidad de comida es suficiente?

Algunos padres se preocupan porque les parece que sus niños pequeños consumen muy poca cantidad de comida, especialmente si se compara con la que consumen los adultos. No se preocupe, un niño que está creciendo bien, está comiendo lo suficiente.

## ¿Con hambre y con prisa?Comidas para gente con poco tiempo

Cuando se trata de comida, las familias prefieren la conveniencia. No es de extrañar que los restaurantes de comida rápida (“fast-food”) tengan tanto éxito. Sin embargo, algunas de estas comidas rápidas tienen una gran cantidad de grasa y calorías. Los siguientes consejos le ayudarán a obtener lo mejor de este tipo de comidas:

- La mayoría de las comidas rápidas tienen un lugar en un régimen alimenticio sano. Tanto los niños como los adultos pueden permitirse este tipo de comida de vez en cuando si la combinan con otro tipo de alimentos. Pruebe de esta manera:

*Comparta:* Divida una ración de papas fritas con otros miembros de su familia.

*Elija comidas de los grupos alimenticios:* En comidas combinadas, sustituya los refrescos por jugo de frutas, leche descremada, o leche con un 1% de grasa\*.

*Mantenga un balance entre las comidas con alto contenido de grasa y las comidas con bajo contenido de grasa:* Pida para su niño una hamburguesa pequeña y que se pueda servir una ensalada del “Salad bar”. A los niños les gusta la fruta fresca, los trozos de zanahoria y los trocitos de brécol/brócoli.

- La mayor parte de los lugares de comida rápida ofrecen comida baja en grasa: selección de ensaladas (con aliño/aderezo bajo en grasa), papas cocidas al horno (con vegetales por encima), "chili", leche descremada o con un 1% de grasa, yogur congelado bajo en grasa, "English muffins" /molletes ingleses, jugo de fruta y sandwiches/emparedados de pollo asado (no frito).
- Los supermercados ofrecen una gran variedad de comidas rápidas nutritivas. Los sandwiches ya preparados de carnes frías/fiambres (bajos en grasa), la fruta fresca y las ensaladas son algunas de las "comidas rápidas" del supermercado.

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

## La magia del horno de microondas

El horno de microondas le puede ayudar a cocinar de una manera sana. Los verduras/vegetales cocidos en el microondas conservan su contenido nutritivo por una razón: los nutrientes no se disuelven en agua hiriente. Otra razón es la brevedad del tiempo de cocción. Los platos de carnes, incluyendo la de ave y de pescado, se pueden cocinar o recalentar añadiendo poca o ninguna grasa.

El horno de microondas también le puede ayudar a cocinar con más rapidez y facilidad. Sin embargo, puede también convertirse en un peligro, especialmente cuando los niños lo utilizan para cocinar. La lesión más común causada por el horno de microondas es una QUEMADURA. Los niños se pueden quemar cuando:

- Sacan los platos del horno—*Asegúrese de que utilicen un cojín/agarrador.*
- Derraman comidas calientes—*Mantenga el horno fuera del alcance de niños pequeños.*
- Abren las bolsas de palomitas/maíz y otros paquetes/bolsas para microondas—*Enseñe a los niños mayores cómo abrir los recipientes sin que el vapor les queme las manos o la cara.*
- Comen alimentos que no han sido cocidos con uniformidad o que tienen algunas partes más calientes que otras—*Enséñele al niño cómo revolver bien la comida antes de probarla, o a dejarla "reposar" hasta que el calor se haya distribuido uniformemente.*

**Una regla sensata para usar hornos de microondas:** Si los niños son demasiado pequeños para leer o seguir las instrucciones, entonces también son demasiado pequeños para utilizar el horno de microondas sin su supervisión.

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 pirámide 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