



CHILDREN'S
HOME
SOCIETY OF
CALIFORNIA
www.chs-ca.org

Para obtener material adicional del Programa de Educación para la Familia de CHS, llame al (714) 712-7888. Para obtener más información sobre los Programas de Educación y Aprendizaje Temprano de CHS llame al (888) CHS-4KIDS.

Los materiales y la redifusión multimedia del Programa de Educación para la Familia y la información sobre los programas de CHS también se pueden encontrar en nuestra página web www.chs-ca.org.



Corporate Headquarters

1300 West Fourth Street
Los Angeles, CA 90017
(213) 240-5900
(213) 240-5945 Fax

NUTRICIÓN

ALIMENTACIÓN SANA PARA NIÑOS SANOS

C H I L D R E N ' S H O M E S O C I E T Y O F C A L I F O R N I A



Tener una buena nutrición significa dar al cuerpo el alimento que necesita para crecer y mantenerse saludable. Los hábitos alimenticios saludables ayudan a que los niños tengan la energía que necesitan para su bienestar físico, mental, emocional y sus actividades sociales. También les ayuda a prevenir y combatir las enfermedades. Como padres y cuidadores, ustedes pueden ayudar a que sus niños desarrollen hábitos alimenticios saludables a fin de que puedan hacer elecciones nutricionales inteligentes.





Es importante que los padres y los cuidadores conozcan sobre la nutrición correcta para los niños y les ayuden a desarrollar el estilo de vida de la alimentación sana. Este folleto brinda consejos nutricionales para los niños de 12 meses de edad y mayores.



★ MI PLATO

Mi Plato es una guía general que informa a las familias acerca de los diversos nutrientes que necesitan, según la edad, el sexo y el nivel de actividad.

GRUPO DE ALIMENTOS RECOMENDACIÓN DIARIA* EJEMPLO

GRUPO DE ALIMENTOS	RECOMENDACIÓN DIARIA*	EJEMPLO	OPCIONES NUTRITIVOS
Granos	3 a 7 onzas <i>Al menos la mitad debería ser de granos integrales</i>	Pan, bulgur, cereal, harina de maíz, cuscús, sémola de maíz, muffin (panecillos), fideos, pasta, pan de pita, arroz, tortilla	Palomitas de maíz bajas en grasa, cereal seco (con bajo contenido de azúcar), avena, pretzels,** barras de higo, torta de arroz, galletas de grano integral, pan de trigo integral
Vegetales	1 a 3 tazas	Espárragos, brotes de soja, bok choy (col china), brócoli, cactus, zanahorias,** col crespa, maíz,** jícama, quingombó o abelmosco, arvejas,** patatas, espinaca, calabaza, tomate	Patatas al horno, vegetales crudas y cocidas, ensaladas y jugos de vegetales
Frutas	1 a 2 tazas	Manzana, banana, uvas,** lichi, mango, melón, nectarina, naranja, papaya, durazno, plátanos, frutillas, sandía	Fruta fresca, frutas secas sin edulcorante, incluyendo uvas pasas***
Proteínas	2 a 6 onzas	Carne de res, garbanzos, frijoles, huevos, pescado, lentejas, nueces,** carne de pollo	Mantequilla de maní para untar, tofu (queso de soja), atún
Productos lácteos	2 a 3 tazas	Queso, leche (descremada o al 1%**), yogurt	Queso cottage, yogurt descremado/ congelado,** queso natural (cheddar, Suizo)

* Estas cantidades son adecuadas para personas que practican menos de 30 minutos de actividad física moderada, sin incluir las actividades cotidianas normales.

** Los niños menores de dos años de edad deben tomar leche entera y no deben comer alimentos con menor contenido de grasa.

*** Para los niños menores de cuatro años de edad, estos alimentos pueden atraer riesgos. Evite darles trozos grandes de alimentos.

★ VERDADES SOBRE LOS ALIMENTOS

- Los carbohidratos proporcionan energía. La grasa ayuda al crecimiento y proporciona energía. Las proteínas ayudan al crecimiento y al desarrollo del cerebro.
- Si un niño sigue una dieta basada en Mi Plato, obtendrá las vitaminas necesarias para estar saludable. Dé a su hijo vitaminas y suplemento sólo si el pediatra le recomienda que lo haga.
- Los alimentos cuya etiqueta dice "menor contenido de grasa," pueden tener grandes cantidades de azúcar.
- Los niños deben comer tres comidas completas y de dos a tres bocadillos por día. Cuando un niño cumple el año o los dos años de edad, generalmente su apetito disminuye. Intente servirle cantidades más pequeñas. Si quiere más, ofrézcale una segunda porción. No lo fuerce a comer.
- Los aceites saludables son grasas que proporcionan nutrientes esenciales. Algunos aceites se usan para cocinar, como el aceite de canola o el aceite de oliva. Otros alimentos son ricos en aceites naturalmente, como las nueces, los pescados y los aguacates (las paltas).
- Cuando un niño come más calorías de las que consume en energía física, se convierte en un niño con sobrepeso. Mirar la televisión y comer bocadillos durante varias horas por vez, de manera regular, puede conducir a la obesidad.



La alimentación sana comienza con las compras sanas. Compre alimentos e ingredientes para cocinar que sean sanos.

Tomar un desayuno saludable todas las mañanas contribuye a que los niños se concentren y mantengan en forma.

★ CONSEJOS SANOS

- Sirva carnes magras: pescado, cortes magros de carne de res, pollo sin piel y pavo.
- En lugar de mantequilla, use una margarina suave sin grasa hidrogenada (trans fat), y aceites vegetales de canola, maíz, oliva, soja o girasol.
- Utilice métodos de cocción sin grasas, como hornear, asar a la parrilla, asar a las brasas, escalfar, asar o cocinar al vapor.
- Lea las etiquetas sobre nutrición para tomar decisiones sanas. Los porcentajes de valores diarios se basan en los niveles de calorías para adultos. Los alimentos para niños tienen un Panel de información nutricional que es específico para niños.
- Sirva comidas con cantidades pequeñas de grasas, colesterol, sal (sodio) y azúcar.
- Si su hijo rechaza el alimento, intente ofrecerle una variedad de opciones sanas. Evite las concesiones y el suplicar para que su hijo coma. (Por ejemplo, si su hijo se rehúsa a tomar leche, intente ofrecerle queso o un batido de frutas hecho con leche.)
- No guarde en casa suministros de bocadillos con alto contenido de grasas y azúcar. Compre lo que necesite para ocasiones especiales.
- Tome medidas para la seguridad de los alimentos: Lave sus manos, lave y seque las frutas y vegetales, y limpie las superficies que entran en contacto con los alimentos. Separe los alimentos crudos de los cocidos y de los listos para comer mientras compra, almacena y prepara los alimentos. Asegúrese de que los alimentos se cocinen a una temperatura segura y refrigere los alimentos perecederos rápidamente.
- Si siente que su hijo tiene sobre peso o tiene hábitos alimenticios que no son sanos, hable con su médico o con un dietista acreditado para que le dé recomendaciones.
- Si su hijo asiste a una guardería o a la escuela, averigüe qué tipo de alimentos y bocadillos le dan y con qué frecuencia.



Las primeras experiencias alimenticias de los niños afectan sus futuros hábitos alimenticios. Para los niños menores de dos años de edad, no limite las calorías o las grasas a menos que su médico así lo indique. Recuerde que la cantidad que comen variará porque sus dietas cambian constantemente.

★ ALERGIAS Y NECESIDADES ESPECIALES

Las alergias a los alimentos son comunes en muchos niños. Para los niños con necesidades especiales, las discapacidades del desarrollo o las alergias a los alimentos requieren planes de dietas especiales.

- Busque la ayuda de consultores de salud, de otros padres, de pediatras o de terapeutas.
- Es posible que necesite prestarle atención especial a las cantidades de alimento, a la frecuencia de la alimentación, a los medicamentos, a los equipos especiales o a los tipos de alimentos.
- Algunas alergias comunes a los alimentos con leche de vaca, a las frutas cítricas y sus jugos, a la clara de huevo, a las nueces y al trigo.
- Algunos de los síntomas de las alergias son tos, diarrea, comezón, náuseas, erupciones, goteo nasal, estornudos, dolor estomacal, hinchazón y vómitos.
- Si su hijo tiene alergias, revise siempre los ingredientes de los alimentos.

Sea un buen ejemplo comiendo usted también de manera sana.

Permita que los niños le ayuden a preparar las comidas. Cuando le presente un alimento nuevo a su hijo, comience con una porción pequeña y ofrézcale más si le pide.

★ EJERCICIO

- Los niños deben practicar al menos 60 minutos de actividad física todos los días.
- Limite la cantidad de tiempo que los niños pasan haciendo actividades que no requieren movimiento físico, como mirar televisión, usar la computadora y jugar juegos de video.
- Debido a las subvenciones, algunas escuelas no pueden ofrecer la cantidad recomendada de educación física. Algunas formas alternativas para que sus hijos hagan ejercicio son:
 - Bailar
 - Saltar la cuerda
 - Jugar en el parque
 - Practicar deportes
 - Jugar al corre que te pillo
 - Andar en triciclo, bicicleta, escúter o monopatín
 - Andar en patines de rueda o patines de líneas
 - Andar en trineo o patinar en el hielo
 - Natación
 - Salir a caminar
 - Arrojar pelotas



PARA APRENDER MÁS

LIBROS PARA NIÑOS

FOOD FOR THOUGHT

Saxton Freyman & Joost Elffers

EATING THE ALPHABET: FRUITS AND VEGETABLES FROM A TO Z

Lois Ehlert

LIBROS PARA ADULTOS

HEALTHY FOODS, HEALTHY KIDS

Elizabeth M. Ward, M.S., R.D.

THE FAMILY NUTRITION BOOK

William Sears, M.D., & Martha Sears, R.N.

ORGANIZACIONES

MI PLATO (888) 779-7264 o www.choosemyplate.gov

KIDSHEALTH www.kidshealth.org