



Los niños sanos (/English) > Vida sana (<https://www.healthychildren.org/English/healthy-living>) > Nutrición (<https://www.healthychildren.org/English/healthy-living/nutrition>) > La elección de snacks saludables

VIDA SALUDABLE

La elección de bocadillos saludables

Snacks: El clave bien abastecido cocina



Original text

Print

Contribute a better translation

Yogur bajo en grasa	puddín bajo en grasa
Fruta fresca	1% o leche descremada -fat
Alto contenido de fibra, cereales unsweetned	Baja en grasa queso cottage
Nueces	Fruta seca
Baja en grasa palomitas de microondas	Pasteles de arroz
queso reducido en grasa	galletas integrales
Mantequilla de maní	Pan integral
Bagels	pan de pita
almuerzo carnes bajas en grasa, carnes frías	mayonesa baja en grasa o sin grasa apósitos
galletas saladas	papas fritas al horno
tofu	Microondas, platos bajos en grasa (por ejemplo, enchiladas, burritos, pasta con tomate y salsa de verduras grueso)
salsa de frijoles, garbanzos propagación (puré de garbanzos), dip de berenjena	salsa
barras de granola bajas en grasa	Preenvasados, verduras precortadas con salsas bajas en grasa

Última actualización 21/11/2015

Fuente Nutrición: Lo que todo padre debe saber (Academia Americana de Pediatría Copyright © 2011)

La información contenida en este sitio web no debe ser utilizado como un sustituto para el cuidado médico y consejo de su pediatra. Puede haber variaciones en el tratamiento que su pediatra podría recomendar, en base a los hechos y circunstancias individuales.

Contáctenos (<https://www.healthychildren.org/english/pages/contact-us.aspx>)
 Sobre nosotros (<https://www.healthychildren.org/english/pages/about-aap.aspx>)
 Política de privacidad (<https://www.healthychildren.org/english/pages/privacy-policy.aspx>)
 Términos de Uso (<https://www.healthychildren.org/english/pages/terms-of-use.aspx>)
 política Editorial (<https://www.healthychildren.org/English/Pages/Editorial-Policy.aspx>)

¡ sitio cumple con el estándar HONcode de salud confiable (<http://www.healthonnet.org/HONcode/Conduct.html>)
 4.htm?HONConduct472278)

Copyright © 2016 Academia Americana de Pediatría. Todos los derechos reservados.



Healthy Children (/Spanish) > Vida sana (<https://www.healthychildren.org/Spanish/healthy-living>) > Nutrición (<https://www.healthychildren.org/Spanish/healthy-living/nutrition>) > ¿Sus niños tienen hambre o sólo están aburridos?

VIDA SANA

¿Sus niños tienen hambre o sólo están aburridos?

Los niños (así como los adultos) con frecuencia consumen alimentos por razones distintas al hambre. Los niños comen a menudo en respuesta a sus sentimientos y emociones.

Si su niño parece tener hambre a toda hora, siga estos consejos para determinar lo que realmente está pasando.



¿Qué desencadena el hambre?

Si su niño está comiendo 3 comidas bien equilibradas y 1 refrigerio al día pero aún así dice que tiene hambre, pueden existir otras razones fuera del hambre que lo impulsan a comer.

Qué puede hacer usted

Hágase las siguientes preguntas:

- ¿Su niño busca algunas veces alimentos cuando siente algunas de las siguientes emociones o estados de ánimo?
 - Aburrimiento
 - Depresión (/Spanish/health-issues/conditions/emotional-problems/Paginas/Childhood-Depression.aspx)
 - Tensión o estrés (/Spanish/healthy-living/emotional-wellness/Paginas/Helping-Children-Handle-Stress.aspx)
 - Frustración
 - Inseguridad
 - Soledad
 - Fatiga
 - Resentimiento
 - Ira o enojo (/Spanish/healthy-living/emotional-wellness/Paginas/Everybody-Gets-Mad-Helping-Your-Child-Cope-with-Conflict.aspx)
 - Felicidad
- ¿Su niño come a veces fuera de las horas establecidas para las comidas y los refrigerios? ¿Su niño está comiendo a todo momento?
- Usted lo recompensa (/Spanish/ages-stages/toddler/toilet-training/Paginas/Will-Pee-for-Food.aspx) con alimentos (¿obtener una A en una prueba significa a veces un paseo a la heladería?) Esto puede contribuir inadvertidamente a la obesidad de su niño.
- ¿Cuándo su niño está haciendo bien las cosas, usted se lo dice? Las palabras de aprobación pueden fomentar la autoestima del niño (/Spanish/ages-stages/gradeschool/Paginas/Helping-Your-Child-Develop-A-Healthy-Sense-of-Self-Esteem.aspx). Pueden también ayudar a mantener a un niño motivado para continuar tomando buenas decisiones con respecto a la salud y a su peso corporal.
- ¿Con qué tono le habla a su niño? ¿Es casi siempre negativo? ¿Con frecuencia es crítico? Es difícil para cualquier persona, incluyendo a los niños, realizar cambios en un ambiente como este.

Alternativas sanas

Si usted sospecha que su niño está comiendo por aburrimiento, usted deberá dirigirlo a otras actividades para su distracción.

Qué puede hacer usted

- Cerciórese de que su niño esté comiendo 3 comidas bien equilibradas y 1 refrigerio al día. Esto evitará que sienta hambre entre comidas.
- Ayude a su niño a elegir otras cosas que hacer en vez de comer, como por ejemplo:

- Pasear al perro
- Correr bajo rociadores de agua
- Jugar un partido de bádmiton
- Patear la pelota de fútbol (/Spanish/healthy-living/sports/Paginas/Soccer.aspx)
- Pintar un cuadro
- Ir a patinar en línea
- Bailar (/Spanish/healthy-living/sports/Paginas/Ballet-and-Dance.aspx)
- Plantar una flor en el jardín
- Volar una cometa
- Acompañarla a usted a caminar por el centro comercial (sin pasar por la heladería)
- Ofrezca refrigerios saludables como por ejemplo verduras crudas, frutas, palomitas de maíz bajas en calorías, sopa de verduras, gelatina sin azúcar y refrigerios con frutas. Los refrigerios, como las papas fritas o las barras de dulce contienen calorías sin valor nutritivo que no los hacen sentirse llenos.
- Usted seleccione el refrigerio. Cuando se le permite a los niños escoger sus propios refrigerios, con frecuencia no eligen alimentos saludables. Hable con su niño sobre la importancia de los refrigerios saludables. Cree una lista de refrigerios que los dos aprueben y téngalos a la mano.

Recuerde

La relación que usted tenga con los alimentos y su peso, que se remontan desde su niñez, puede influenciar la manera como está criando a su propio hijo. Uno de los retos más complicados es determinar si su niño elige comer por justas razones.

Última actualización 11/21/2015

Fuente Pediatric Obesity: Prevention, Intervention, and Treatment Strategies for Primary Care (Copyright © 2014 American Academy of Pediatrics)

La información contenida en este sitio web no debe usarse como sustituto al consejo y cuidado médico de su pediatra. Puede haber muchas variaciones en el tratamiento que su pediatra podría recomendar basado en hechos y circunstancias individuales.

Contáctenos (<https://www.healthychildren.org/spanish/paginas/contact-us.aspx>)

¿Quiénes somos? (<https://www.healthychildren.org/spanish/paginas/about-aap.aspx>)

Política de privacidad (<https://www.healthychildren.org/spanish/paginas/privacy-policy.aspx>)

Términos de uso (<https://www.healthychildren.org/spanish/paginas/terms-of-use.aspx>)

Políticas de patrocinio (<https://www.healthychildren.org/spanish/paginas/sponsor-policy.aspx>)



h the HONcode standard for trustworthy health

© derechos de autor 2016 American Academy of Pediatrics. Todos los derechos reservados.



Healthy Children (/Spanish) > Vida sana (<https://www.healthychildren.org/Spanish/healthy-living>) > Nutrición (<https://www.healthychildren.org/Spanish/healthy-living/nutrition>) > Evite las trampas alimentarias

VIDA SANA

Evite las trampas alimentarias

Las trampas alimentarias son situaciones y lugares que dificultan una buena alimentación. Todos las enfrentamos. Las siguientes sugerencias pueden ayudar a su familia a evitar algunas de las trampas más comunes.



Trampa alimentaria n.º 1: Vacaciones, días feriados y otras reuniones familiares

Vacaciones

Cuando viaje, no tome vacaciones (/Spanish/family-life/work-play/Paginas/Managing-School-Holidays-and-Vacations.aspx) de la alimentación sana y del ejercicio (/Spanish/healthy-living/fitness/Paginas/Exercise-Important-for-the-Whole-Family.aspx).

Qué puede hacer:

- Planifique sus comidas (/Spanish/ages-stages/gradeschool/nutrition/Paginas/Making-Healthy-Food-Choices.aspx). ¿Serán todas sus comidas de restaurantes (/Spanish/ages-stages/preschool/nutrition-fitness/Paginas/Eating-Out-Without-Reservations.aspx)? Si es así, ¿puede dividir las entradas o platos principales y los postres para evitar que las porciones (/Spanish/healthy-living/nutrition/Paginas/Portions-and-Serving-Sizes.aspx) sean demasiado grandes? ¿Puede evitar la comida rápida (/Spanish/ages-stages/teen/nutrition/Paginas/Healthy-and-Unhealthy-Choices-at-Fast-Food-Restaurants.aspx)? ¿Puede traer sus propios refrigerios saludables?
- Manténgase activo. Programe tiempo para realizar actividades físicas tales como caminar o nadar (/Spanish/safety-prevention/at-play/Paginas/Swimming-Pool-Safety.aspx) en la piscina del hotel.

Días feriados o festivos

Es fácil comer en exceso durante los días feriados. Pero no tiene que temerles ni evitarlos.

Qué puede hacer:

- Planifique los días feriados con más cuidado. No pierda de vista lo que usted y su hijo están comiendo. Planee tener alimentos y refrigerios saludables a mano. Lleve una bandeja de frutas o verduras cuando visite a amigos y familiares.
- ¡Celebre durante ese día, no un mes entero! Asegúrese de volver a una dieta saludable al día siguiente.

Otras reuniones familiares

En algunas culturas, cuando se reúne toda la familia, esto se puede convertir en un banquete, de la mañana a la noche.

Qué puede hacer:

- Coma porciones más pequeñas. Evite comer en exceso cuando se reúna con la familia. En cambio, intente tomar pequeñas porciones.
- Consiga el apoyo de la familia. Los abuelos, las tías y los tíos pueden tener un efecto enorme en la salud de su hijo. Hágales saber que le gustaría contar con su ayuda para mantener a su hijo en la vía de la buena salud.

Trampa alimentaria n.º 2: La hora del refrigerio

El tiempo donde se consumen más refrigerios es después de la escuela. Los niños regresan a sus casas con estrés o se sienten alterados o aburridos, así que recurren a la comida.

Qué puede hacer:

- Ofrezca refrigerios saludables como verduras crudas, fruta, palomitas de maíz para microondas bajas en calorías, sopa de verduras, gelatina sin azúcar o refrigerios con frutas.
- Usted elige el refrigerio. Cuando los niños tienen permiso para tomar sus propios refrigerios, suelen elegir opciones no saludables. Hable con su hijo sobre por qué los refrigerios saludables son importantes. Piense en una lista de refrigerios en los que ambos estén de acuerdo y téngalos a mano.
- Mantenga a su hijo entretenido. Ayude a su hijo a pensar en otras cosas que hacer en lugar de comer, como jugar afuera, bailar, pintar un cuadro, volar una cometa o dar un paseo juntos.
- Asegúrese de que su hijo coma 3 comidas bien balanceadas al día. De esta manera, no necesitará comer tantos refrigerios.

Trampa alimentaria n.º 3: No tengo tiempo

Puede ser muy difícil sacar tiempo todos los días para realizar una actividad física. Sin embargo, si lo planea con anticipación, hay maneras de incluirla en su rutina.

Qué puede hacer:

- Elabore un plan. Siéntese con su hijo y planifique con anticipación esos días cuando parece imposible encontrar siquiera 15 minutos para realizar una actividad física (</Spanish/health-issues/conditions/obesity/Paginas/Physical-Activity-Better-Health.aspx>). Tenga un plan B listo para su hijo después de que oscurezca, como ejercitarse con un video de ejercicios.
- Prepare cenas fáciles. Si no tiene tiempo para preparar la cena, no corra al restaurante de comida rápida más cercano. Recuerde, las cenas no tienen que ser elaboradas. Pueden ser tan simples como un sándwich, un plato de sopa, un trozo de fruta y un vaso de leche (</Spanish/healthy-living/nutrition/Paginas/Pasteurized-Milk-Myths-and-Proven-Facts.aspx>).

Recuerde

Su trabajo consiste en brindarles a su hijo y a su familia una buena nutrición y fomentar una actividad física regular. Siga siendo positivo y céntrase en cómo se desempeña su hijo en todas las áreas de la vida. Puede resultar útil seguir adelante con los cambios en la nutrición y la actividad.

Autor Sandra G. Hassink, MD, FAAP

Última actualización 6/14/2016

Fuente Pediatric Obesity: Prevention, Intervention, and Treatment Strategies for Primary Care (Copyright © 2014 American Academy of Pediatrics)

La información contenida en este sitio web no debe usarse como sustituto al consejo y cuidado médico de su pediatra. Puede haber muchas variaciones en el tratamiento que su pediatra podría recomendar basado en hechos y circunstancias individuales.

Contáctenos (<https://www.healthychildren.org/spanish/paginas/contact-us.aspx>)

¿Quiénes somos? (<https://www.healthychildren.org/spanish/paginas/about-aap.aspx>)

Política de privacidad (<https://www.healthychildren.org/spanish/paginas/privacy-policy.aspx>)

Términos de uso (<https://www.healthychildren.org/spanish/paginas/terms-of-use.aspx>)

Políticas de patrocinio (<https://www.healthychildren.org/spanish/paginas/sponsor-policy.aspx>)





Healthy Children (/Spanish) > Vida sana (<https://www.healthychildren.org/Spanish/healthy-living>) > Nutrición (<https://www.healthychildren.org/Spanish/healthy-living/nutrition>) > Los niños necesitan fibra: Aquí le explicamos por qué y cómo

VIDA SANA

Los niños necesitan fibra: Aquí le explicamos por qué y cómo

La fibra es un nutriente necesario que la mayoría de los niños (y los padres) no consumen en cantidades suficientes todos los días. Como padres de familia, ustedes hacen lo mejor posible para proveer a su familia de alimentos saludables (/Spanish/ages-stages/gradeschool/nutrition/Paginas/Making-Healthy-Food-Choices.aspx), pero es posible que necesite ayuda para elegir alimentos que sean buenas fuentes de fibra.



¿Qué cantidad de fibra necesitan los niños?

Existen diferentes recomendaciones relacionadas con la fibra que deben consumir los niños según sus necesidades energéticas, la edad o el peso.

- **Coma 5.** Una manera básica de asegurarse de que sus hijos incorporen suficiente fibra es eligiendo alimentos saludables. Si sus hijos comen al menos 5 porciones de frutas y verduras por día, junto con otros alimentos que son buenas fuentes de fibra, realmente no es necesario contar los gramos de fibra.
- **Agregue 5.** Si le resulta útil llevar la cuenta de la cantidad, agregue 5 a la edad de sus hijos. Por ejemplo, un niño de 5 años de edad necesitaría aproximadamente 10 gramos de fibra por día. Nota: la cantidad diaria total recomendada de hasta 25 gramos para los adultos se puede usar como pauta general para los niños.

¿Por qué es importante la fibra?

La fibra nos ayuda a sentirnos saciados y a que las cosas vayan por buen camino en el aparato digestivo. Una dieta que incorpora buenas fuentes de fibra puede ayudar a evitar el estreñimiento (/Spanish/health-issues/conditions/abdominal/Paginas/Constipation.aspx). Además, estos alimentos constituyen buenas fuentes de nutrientes y vitaminas que, a su vez, pueden ayudar a reducir el riesgo de enfermedades cardíacas (/Spanish/health-issues/conditions/heart/Paginas/Heart-Disease.aspx), determinados tipos de cáncer (/Spanish/health-issues/conditions/cancer/Paginas/default.aspx) y obesidad. (/Spanish/health-issues/conditions/obesity/Paginas/default.aspx)

Las siguientes son buenas fuentes de fibra:

- Verduras
- Frutas
- Frijoles
- Arvejas o guisantes
- Nueces o frutos secos
- Panes y cereales integrales ricos en fibra

¿Cómo se lee la información nutricional?

La información nutricional indica todos los nutrientes y los ingredientes de un alimento. Además, le puede ayudar a elegir los alimentos que proporcionan la nutrición correcta para usted, incluida la fibra. La **fibra alimentaria** es un nutriente que figura en la lista en los "Carbohidratos totales" indicados en la información nutricional.

- Las fuentes excelentes de fibra tienen 5 o más gramos de fibra por porción.
- Las buenas fuentes de fibra tienen al menos 3 gramos de fibra por porción.

Nutrition Facts		
Serving Size 21 Biscuits (54g)		
Amount Per Serving		
	Amount	% Daily Value*
Calories	190	230
Calories from Fat	10	10
Total Fat 1g 2% 3%		
Saturated Fat 0g 0% 0%		
Trans Fat 0g		
Polyunsaturated Fat 0.5g		
Monounsaturated Fat 0g		
Cholesterol 0mg	0%	0%
Sodium 0mg	0%	3%
Potassium 200mg	6%	11%
Total Carbohydrate 46g	15%	17%
Dietary Fiber 5g	23%	23%
Sugars 11g		
Protein 5g		

El valor de fibra de un alimento afirma que un producto contiene fibra, los gramos de esta fibra deben figurar en los "Carbohidratos totales."

Examine la lista de ingredientes si desea saber si el alimento contiene granos enteros o integrales.

- No todos los alimentos etiquetados como "integrales (/Spanish/healthy-living/nutrition/Paginas/Whole-Grains.aspx)" constituyen una buena fuente de fibra. Los cereales varían ampliamente en su contenido de fibra. Por ejemplo, la harina integral tiene más fibra que el arroz integral o la avena integral.
- La cantidad de fibra de un alimento integral puede variar según la marca.
- Los cereales integrales incluyen harina integral, arroz integral, *bulgur*, trigo sarraceno, harina de avena, harina de maíz integral, avena integral, centeno integral y arroz silvestre/Zizania

Protein 5g		
Vitamin A	0%	4%
Vitamin C	0%	0%
Calcium	0%	15%
Iron	80%	80%
Thiamin	25%	30%
Riboflavin	25%	35%
Niacin	25%	25%
Vitamin B6	25%	25%
Folic Acid	50%	50%
Vitamin B12	25%	35%
Phosphorus	15%	25%
Magnesium	10%	15%
Zinc	10%	15%
Copper	10%	10%

"Integral" en la etiqueta de un alimento significa que se incluyen algunos cereales integrales. Recuerde seleccionar alimentos con cereales que también constituyan buenas fuentes de fibra.

Ingredients: Whole grain wheat, sugar, contains 2% or less of brown rice syrup, gelatin, BHT for freshness.

Información adicional

- Fibra: Una parte importante de la dieta de su adolescente (/Spanish/ages-stages/teen/nutrition/Paginas/Fiber-An-Important-Part-of-Your-Teens-Diet.aspx)
- Etiquetas nutricionales de la parte delantera del producto (/Spanish/healthy-living/nutrition/Paginas/Front-of-Package-Nutrition-Labels.aspx)
- www.nutrition.gov/en-espanol (<http://www.nutrition.gov/en-espanol>) - Aquí puede encontrar información si desea saber cuánta fibra tiene un alimento que no tiene etiqueta nutricional

Última actualización 11/21/2015

Fuente More Fiber for Your Children? (Copyright © 2013 American Academy of Pediatrics)

La información contenida en este sitio web no debe usarse como sustituto al consejo y cuidado médico de su pediatra. Puede haber muchas variaciones en el tratamiento que su pediatra podría recomendar basado en hechos y circunstancias individuales.

Contáctenos (<https://www.healthychildren.org/spanish/paginas/contact-us.aspx>)

¿Quiénes somos? (<https://www.healthychildren.org/spanish/paginas/about-aap.aspx>)

Política de privacidad (<https://www.healthychildren.org/spanish/paginas/privacy-policy.aspx>)

Términos de uso (<https://www.healthychildren.org/spanish/paginas/terms-of-use.aspx>)

Políticas de patrocinio (<https://www.healthychildren.org/spanish/paginas/sponsor-policy.aspx>)



h the HONcode standard for trustworthy health

© derechos de autor 2016 American Academy of Pediatrics. Todos los derechos reservados



Los niños sanos (/English) > Vida sana (<https://www.healthychildren.org/English/healthy-living>) > Nutrición (<https://www.healthychildren.org/English/healthy-living/nutrition>) > Evitar las grasas trans

VIDA SALUDABLE

Evitar las grasas trans

Para crear un sustituto de la mantequilla, los fabricantes de alimentos ponen aceites vegetales a través de un proceso llamado *hidrogenación*. La adición de hidrógeno hace que la empresa de productos y resistente a la descomposición. Sin embargo, mientras que las grasas hidrogenadas o trans se extendieron como la mantequilla, también comparten algunas de las propiedades deseadas de las grasas saturadas. Ellos parecen interferir con la eliminación de colesterol LDL ("malo"), colesterol (/English/ages-stages/gradeschool/nutrition/Pages/High-Cholesterol-Levels-in-Children.aspx) de la sangre y también HDL bajo ("colesterol bueno"). Como resultado, estos alimentos pueden contribuir a las enfermedades del corazón (/English/health-issues/conditions/heart/pages/Heart-Disease.aspx) y ciertos tipos de cáncer (/English/health-issues/conditions/cancer/Pages/default.aspx).



Para reducir el consumo de grasas saturadas de sus hijos, evitar las grasas trans y el uso de aceites líquidos y margarinas suaves en su lugar. Desde 2006, la Administración de Alimentos y Medicamentos ha obligado a los fabricantes de alimentos para enumerar la cantidad de grasas trans en la *de información nutricional* sección de etiquetas de los alimentos (/English/ages-stages/gradeschool/nutrition/Pages/Nutritional-Information-on-Food-Labels-What-it-All-Means.aspx), por lo que siempre revisar las etiquetas para el contenido de grasas trans. En algunas ciudades, las ordenanzas locales se han aprobado para eliminar las grasas trans en los alimentos del restaurante (/English/ages-stages/preschool/nutrition-fitness/Pages/Eating-Out-Without-Reservations.aspx).

Última actualización 21/11/2015

Fuente Nutrición: Lo que todo padre debe saber (Academia Americana de Pediatría Copyright © 2011)

La información contenida en este sitio web no debe ser utilizado como un sustituto para el cuidado médico y consejo de su pediatra. Puede haber variaciones en el tratamiento que su pediatra podría recomendar, en base a los hechos y circunstancias individuales.

Contáctenos (<https://www.healthychildren.org/english/pages/contact-us.aspx>)

Sobre nosotros (<https://www.healthychildren.org/english/pages/about-aap.aspx>)

Política de privacidad (<https://www.healthychildren.org/english/pages/privacy-policy.aspx>)

Términos de Uso (<https://www.healthychildren.org/english/pages/terms-of-use.aspx>)

política Editorial (<https://www.healthychildren.org/English/Pages/Editorial-Policy.aspx>)

el estándar HONcode de salud confiable (<http://www.healthonnet.org/HONcode/Conduct.html>)
uct472278)

Copyright © 2016 Academia Americana de Pediatría. Todos los derechos reservados.



Healthy Children (Spanish) > Vida sana (<https://www.healthychildren.org/Spanish/healthy-living>) > Nutrición (<https://www.healthychildren.org/Spanish/healthy-living/nutrition>) > Los 5 grupos alimentarios: Ejemplos de opciones disponibles

VIDA SANA

Los 5 grupos alimentarios: Ejemplos de opciones disponibles

Cada grupo de alimentos es importante para proporcionar los nutrientes esenciales y la energía que pueden apoyar el crecimiento normal y la buena salud.

Elija alimentos que tienen un alto contenido de nutrientes (proteínas, vitaminas y minerales) comparado con la cantidad de calorías, de grasa y el contenido de sodio.



Ejemplos de opciones de alimentos^a

Grupo alimentario	Tipos de alimentos
Granos	<p>Granos enteros: arroz integral, trigo sarraceno, trigo integral (trigo partido), harina de avena, palomitas de maíz^b, cebada de grano entero, harina de maíz integral, centeno integral, pan integral, galletas de trigo integral, pasta de trigo integral, copos de cereales integrales de trigo, tortillas de trigo integral, arroz salvaje</p> <p>Otros productos: en su mayoría hechos de granos refinados, sin embargo, algunos pueden ser de granos enteros (verifique los ingredientes para "grano entero" o "integral"): pan de maíz, tortillas de maíz, cuscús, galletas, tortillas de harina, pasta, pan pita, galletas saladas, cereales listos para comer</p>
Vegetales ^b	<p>Vegetales verde oscuro: col china, brócoli, berza, col rizada, espinaca</p> <p>Vegetales rojos y naranja: calabaza bellota, calabaza moscada, zanahorias, calabaza, pimientos rojos, batatas, tomates, jugo de tomate</p> <p>Vegetales con almidón: maíz, guisantes, patatas</p> <p>Otros vegetales: alcachofas, espárragos, aguacate, brotes de soja, remolacha, coles de bruselas, repollo, coliflor, apio, pepinos, berenjenas, pimientos verdes y rojos, jicama, hongos, quimbombó, cebollas, arveja china, judías verdes, tomates, jugos de verduras, calabacín</p>
Fruta ^b	<p>Manzanas, compota de manzanas, albaricoques, bananas, bayas (fresas, arándanos, frambuesas), higos, 100% jugos de frutas (sin azúcar), toronja, uvas, kiwis, mangos, melones (cantalupo, melón tuna, sandía), nectarinas, naranjas, papayas, duraznos, peras, ciruelas, piña, pasas, ciruelas, carambolas, mandarinas. Muchos de estos se pueden ofrecer también como frutas secas.</p>
Carne, aves de corral, pescado, frijoles secos, huevos, y nueces ^b	<p>Carnes: cortes magros de carne de res, ternera, cerdo, jamón y cordero, embutidos reducidos en grasa</p> <p>Aves de corral: pollo sin piel y pavo, carne picada de pollo y pavo</p> <p>Pescado: el salmón, la trucha y el arenque son ricos en ácidos grasos omega-3, almejas, cangrejo, langosta, mejillones, pulpo, ostras, vieiras, calamares, atún enlatado</p> <p>Frijoles: frijoles cocidos (frijoles negros, alubias, judías, lentejas, frijoles pintos); frijoles refritos (hechos sin manteca); tofu (queso de soja a partir de soja)</p>

Frutos secos y semillas: mantequilla de maní, semillas de girasol, almendras y las avellanas que son ricas en vitaminas E

Huevos: huevos de pollo, huevos de pato

Productos lácteos

Leche baja en grasa, yogur, queso (como el cheddar, mozzarella, suizo, parmesano, tiras de queso, requesón), pudín, yogur helado y el helado de leche. La leche de soja fortificada con calcio (bebida de soja) también forma parte del grupo de productos lácteos.

^aFuente: El Departamento de Agricultura de los Estados Unidos: ChooseMyPlate.gov. Acceso 8 de junio de 2011.

^bNota: No alimente a los niños menores de cuatro años de edad completos, con alimentos sólidos a menos que estén completamente picados. Los siguientes alimentos son un peligro de asfixia: frutos secos y semillas, trozos de carne o de queso, perros calientes, uvas enteras, trozos de fruta (como las manzanas), palomitas de maíz, vegetales crudos; dulces duros, pegajosos o pegajosos, y la goma de mascar. La mantequilla de maní puede ser un peligro de asfixia para los niños menores de 2 años de edad.

Última actualización 11/21/2015

Fuente Healthy Children, Fit Children: Answers to Common Questions From Parents About Nutrition and Fitness (Copyright © 2011 American Academy of Pediatrics)

La información contenida en este sitio web no debe usarse como sustituto al consejo y cuidado médico de su pediatra. Puede haber muchas variaciones en el tratamiento que su pediatra podría recomendar basado en hechos y circunstancias individuales.

Contáctenos (<https://www.healthychildren.org/spanish/paginas/contact-us.aspx>)

¿Quiénes somos? (<https://www.healthychildren.org/spanish/paginas/about-aap.aspx>)

Política de privacidad (<https://www.healthychildren.org/spanish/paginas/privacy-policy.aspx>)

Términos de uso (<https://www.healthychildren.org/spanish/paginas/terms-of-use.aspx>)

Políticas de patrocinio (<https://www.healthychildren.org/spanish/paginas/sponsor-policy.aspx>)



in the HONcode standard for trustworthy health

© derechos de autor 2016 American Academy of Pediatrics. Todos los derechos reservados.



Healthy Children (/Spanish) > Vida sana (<https://www.healthychildren.org/Spanish/healthy-living>) > Nutrición (<https://www.healthychildren.org/Spanish/healthy-living/nutrition>) > Realidades sobre la grasa y el colesterol

VIDA SANA

Realidades sobre la grasa y el colesterol

Muchos estadounidenses consumen demasiadas calorías y grasas, especialmente grasas saturadas, grasas trans y azúcar. Estos patrones de alimentación son una de las causas de los altos índices de obesidad ([/spanish/health-issues/conditions/obesity/paginas/default.aspx](https://www.healthychildren.org/Spanish/health-issues/conditions/obesity/paginas/default.aspx)) y enfermedades cardíacas ([/spanish/health-issues/conditions/heart/paginas/heart-disease.aspx](https://www.healthychildren.org/Spanish/health-issues/conditions/heart/paginas/heart-disease.aspx)) de Estados Unidos.



Como padre o cuidador, puede ayudar a su hijo a desarrollar hábitos saludables que puedan durar toda la vida. Si bien muchas cosas influyen en los niños, los adultos aún son los ejemplos a seguir más importantes. El mejor elemento único de predicción de un niño con un peso y un estilo de vida saludables son los padres que dan un buen ejemplo realizando elecciones de alimentos saludables ([/spanish/ages-stages/gradeschool/nutrition/paginas/making-healthy-food-choices.aspx](https://www.healthychildren.org/Spanish/ages-stages/gradeschool/nutrition/paginas/making-healthy-food-choices.aspx)) y actividad física ([/spanish/ages-stages/gradeschool/fitness/paginas/promoting-physical-activity-as-a-way-of-life.aspx](https://www.healthychildren.org/Spanish/ages-stages/gradeschool/fitness/paginas/promoting-physical-activity-as-a-way-of-life.aspx)) regular. Si tiene antecedentes familiares de enfermedad cardíaca, su hijo tiene un mayor riesgo de sufrir enfermedad cardíaca en la adultez, lo que hace que este evento sea aún más importante.

Continúe leyendo para obtener información de American Academy of Pediatrics sobre grasas en los alimentos y elecciones de alimentos más saludables. Si tiene preguntas específicas sobre la nutrición de su hijo, hable con el médico de su hijo o con un nutricionista registrado.

Grasa en los alimentos: ¿Qué cantidad deben consumir los niños?

La niñez es el mejor momento para comenzar con los hábitos de alimentación saludables para el corazón. Pero, para la mayoría de los niños, una alimentación saludable no significa seguir los objetivos de los adultos de reducir las grasas totales, las grasas saturadas, las grasas trans y el colesterol, especialmente para los niños menores de 2 años. Las grasas son nutrientes esenciales que proporcionan la energía, o las calorías, que los niños necesitan para el crecimiento y el juego activo, y no deben ser extremadamente restringidas.

Sin embargo, si su hijo es menor de 2 años y tiene sobrepeso o corre el riesgo de tener sobrepeso, o tiene antecedentes familiares de colesterol alto o enfermedad cardíaca, posiblemente sea apropiado realizar elecciones alimenticias reducidas en grasas saturadas. Consulte con el médico de su hijo o con un nutricionista registrado antes de restringir las grasas en la dieta de su hijo. Entre los 2 y los 5 años de edad, aliente a los niños a elegir gradualmente alimentos con menos grasas, grasas saturadas y grasas trans. A los 5 años de edad, sus elecciones generales de alimentos, al igual que las suyas, deben incluir alimentos saludables para el corazón, como productos lácteos con bajo contenido de grasa, pollo sin piel, pescado, carnes rojas magras, granos enteros ([/spanish/healthy-living/nutrition/paginas/whole-grains.aspx](https://www.healthychildren.org/Spanish/healthy-living/nutrition/paginas/whole-grains.aspx)), frutas y verduras.

NOTA: Restringir demasiado la alimentación de un niño puede dañar el crecimiento y el desarrollo o fomentar conductas de alimentación no deseadas. Antes de realizar cualquier cambio drástico en el plan de alimentación o en los hábitos de actividad física de un niño, hable con el médico de su hijo o con un nutricionista registrado. Si su hijo es menor de 2 años y es obeso o tiene sobrepeso, consulte con el médico de su hijo antes de restringir las grasas o las calorías, como con la leche reducida en grasas.

¿Cuál es la diferencia entre las grasas saturadas y otras grasas?

Por lo general, las grasas saturadas son sólidas a temperatura ambiente, en comparación con las grasas líquidas como el aceite, que contiene grasas no saturadas. Las grasas saturadas provienen principalmente de fuentes animales, como la manteca, el queso, el tocino y la carne, así como la margarina en barra. Las grasas poliinsaturadas y monoinsaturadas se encuentran en las frutas y las verduras (por ejemplo, aceitunas, soja, frutos secos). Las grasas trans son grasas que comienzan como grasas buenas, pero se modifican químicamente para mantener los alimentos frescos durante más tiempo. Desafortunadamente, pueden ser malas para sus niveles de colesterol. Estas se

encuentran en productos horneados y en alimentos procesados. Leer las etiquetas de información nutricional y los ingredientes para ver si tienen grasas saturadas y grasas trans puede ayudarle a determinar qué cantidad de estas grasas hay en un alimento determinado.

Leche: ¿entera o reducida en grasas?

A continuación se presentan pautas sobre qué tipo de leche debe darle a su hijo.

Edad	Tipo de leche
Menor de 12 meses	La leche materna (/spanish/ages-stages/baby/breastfeeding/paginas/default.aspx) es lo mejor; la leche maternizada fortificada con hierro debe usarse si no se dispone de leche materna.
12 a 24 meses	Leche entera. Es posible que el médico de su hijo recomiende leche reducida en grasas (2%) o con bajo contenido de grasa (1%) si su hijo es obeso o si tiene sobrepeso, o si hay antecedentes familiares de colesterol alto o enfermedad cardíaca. Consulte con el médico de su hijo o con un nutricionista registrado antes de cambiar de leche entera a leche reducida en grasas. Nota: el amamantamiento puede continuar después de los 12 meses de vida siempre que lo deseen la mamá y el bebé.
Mayor de 24 meses	Leche con bajo contenido de grasa (1%) o sin grasa (descremada).

Colesterol: ¿de dónde proviene?

El colesterol es producido por el cuerpo para ayudar a formar las paredes de las células y los órganos. Es una parte importante del cerebro y del sistema nervioso. El hígado convierte las grasas que comemos en colesterol. El colesterol también proviene de su alimentación; se encuentra en grandes cantidades en los camarones, los pulpos (calamares) y en las vísceras, como el hígado. Los huevos (</spanish/healthy-living/nutrition/paginas/all-about-eggs.aspx>) también contienen colesterol en menos cantidades.

Buena nutrición para toda la familia

Las probabilidades son que algunos de los alimentos favoritos de su hijo tengan más grasa y energía (o calorías) en comparación con la cantidad de nutrientes que proporcionan. Trate de seleccionar alimentos que tengan un alto contenido de nutrientes (proteínas, vitaminas y minerales) en comparación con la cantidad de calorías, grasas y sal. Por ejemplo:

- Tenga muchas frutas frescas y verduras disponibles y listas para comer. Lavarlas y prepararlas con anticipación puede aumentar las probabilidades de que su familia las coma.
- Incluya en las comidas alimentos con granos enteros, de alto contenido en fibras, como el arroz integral, la pasta integral, el maíz, las arvejas, panes y cereales. Las batatas también son una buena elección.
- Elija complementos con menos contenido de grasa o sin grasa como queso parmesano gratinado con bajo contenido de grasa, salsa, queso cottage con hierbas, salsa de carne sin grasa/con bajo contenido de grasa, crema agria con bajo contenido de grasa, aderezo para ensaladas con bajo contenido de grasa o yogur.
- Escoja carnes magras, como pollo y pavo sin piel, pescado, cortes magros de vaca (peceto, solomillo, cuarto delantero, lomo, carne de vaca molida magra, con no más de 15% de contenido de grasa) y cortes magros de cerdo (solomillo, chuletas, jamón). Compre carne de vaca cuyos grados de calidad sean "preferido" o "selecto" en lugar de "óptimo". Retire toda la grasa visible. Quite la piel de las aves de corral cocinadas antes de comerlas.
- Incluya aceites saludables, como el aceite de canola u oliva en su dieta. Elija la margarina y los aceites vegetales sin grasas trans hechos de canola, maíz, girasol, soja u oliva. Elija la margarina blanda o líquida en lugar de margarina en barra, que contiene grasas trans.
- Utilice aerosoles vegetales antiadherentes cuando cocine.
- Utilice métodos de cocción sin grasa como horneado, asado, asado a la parrilla, hervido, cocido al vapor cuando cocine carne, aves de corral o pescado.
- Sirva sopas de verduras y con caldo, o utilice leche sin grasa (descremada) o con bajo contenido de grasa (1%) o leche evaporada descremada al realizar sopas crema.
- Lea las etiquetas de información nutricional (</spanish/healthy-living/nutrition/paginas/front-of-package-nutrition-labels.aspx>) en los envases de alimentos para encontrar alimentos con menos cantidad de grasas saturadas por porción. A medida que elija, preste atención al tamaño de la porción. Recuerde que los porcentajes de valores diarios en las etiquetas de alimentos se basan en tamaños de porciones y niveles de calorías para personas adultas.

Consejos de alimentos

Las siguientes son maneras de tomar buenas decisiones al tener en cuenta las grasas, las grasas saturadas y el colesterol en las elecciones de alimentos.

Grupo de alimentos ^a	La mayoría de los días	De vez en cuando
Granos	<ul style="list-style-type: none"> • Pan bagel integral pequeño o panecillo inglés. • Galletas o panes integrales con alto contenido de fibras. • Productos horneados y barras de granola con bajo contenido de azúcar y ricas en fibras. 	<ul style="list-style-type: none"> • Dona o pastelito. • Patatas fritas o patatas fritas a base de maíz. • Galleta o magdalena glaseada.
Verduras	<ul style="list-style-type: none"> • Varias porciones de verduras crudas y cocidas. 	<ul style="list-style-type: none"> • Patatas fritas. • Ensalada de col (repollo rayado) con crema.
Frutas	<ul style="list-style-type: none"> • Varias porciones de frutas frescas, frutas secas y jugo 100% de fruta. (sin azúcar)^b 	<ul style="list-style-type: none"> • Tartas o postres con frutas.
Leche, yogur y queso	<ul style="list-style-type: none"> • Leche con bajo contenido de grasa (1%) o sin grasa (descremada). • Queso cottage reducido en grasas o queso reducido en grasas. • Yogur con bajo contenido de grasa. 	<ul style="list-style-type: none"> • Helado, batidos de leche.
Carne, aves de corral, pescado, legumbres secas, huevos y frutos secos	<ul style="list-style-type: none"> • Pollo sin piel horneado o asado a la parrilla. • Pescado horneado o asado a la parrilla. • "Hamburguesas" vegetales. • Legumbres, huevos, frutos secos, semillas, mantequilla de maní (1 a 2 cucharadas). 	<ul style="list-style-type: none"> • Bastones de pescado frito. • Pollo frito. • Croquetas de pollo fritas.

^aNo dé alimentos redondos y duros a niños menores de 4 años, salvo que estén bien picados. Los siguientes alimentos representan un riesgo de asfixia: frutos secos y semillas; trozos de carne o queso; perros calientes; uvas enteras; trozos de fruta (como manzanas); palomitas de maíz; verduras crudas; caramelos duros, gomosos o pegajosos; y goma de mascar. La mantequilla de maní puede representar un riesgo de asfixia para niños menores de 2 años.

^bAmerican Academy of Pediatrics recomienda que el jugo se limite entre 4 y 6 onzas por día para niños de 1 a 6 años de edad, y entre 8 y 12 onzas por día para niños de 7 a 18 años de edad.

Ofrecer opciones de alimentos más saludables

Es importante que los niños y las personas adultas sean más razonables y que disfruten todos los alimentos, sin exagerar con un tipo de alimento. Además, no se debe obligar a comer ni prohibir ningún alimento. Cuando los niños piensan que un alimento está prohibido por sus padres, generalmente se vuelve más deseable. Sin embargo, los niños deben saber que los dulces y los bocadillos con mayor contenido de grasa en porciones adecuadas están bien de vez en cuando.

El juego activo también es importante

La actividad física, junto con una nutrición (</spanish/healthy-living/nutrition/paginas/default.aspx>) adecuada, promueve la salud para toda la vida. El juego activo es el mejor ejercicio para los niños. Los padres pueden unirse a sus hijos y divertirse mientras también están activos. Algunas actividades divertidas para que padres y niños compartan son: jugar en los columpios, andar en triciclos o en bicicletas, saltar la cuerda, volar una cometa, hacer un muñeco de nieve, nadar (</spanish/healthy-living/sports/paginas/swimming.aspx>) o bailar (</spanish/healthy-living/sports/paginas/dancing.aspx>).

living/sports/paginas/ballet-and-dance.aspx). La recomendación diaria de ejercicio para los niños (también para las personas adultas) es al menos 1 hora por día. Esto requiere el compromiso de los padres, pero las recompensas son el tiempo que pasan juntos y una mejor salud.

Para obtener más información

(Sitios web en inglés)

- **Academia de Nutrición y Dietética**
 - www.eatright.org (<http://www.eatright.org/>)
 - www.kidseatright.org (<http://www.kidseatright.org/>)
- **Departamento de Agricultura de los Estados Unidos y otras agencias del gobierno**
 - www.nutrition.gov (<http://nutrition.gov/>) (incluye información sobre el nuevo símbolo de grupo de alimentos, MyPlate, que reemplaza a MyPyramid)

Elaborado con la colaboración de la Academia de Nutrición y Dietética (anteriormente la Asociación Americana de Dietética)

La lista de recursos que incluimos aquí no implica respaldo de la American Academy of Pediatrics (AAP). La American Academy of Pediatrics no es responsable por el contenido de los recursos mencionados en este artículo. En lo posible, los números telefónicos y las direcciones de los sitios web se mantienen actualizadas, pero pueden cambiar en cualquier momento.

Última actualización 11/21/2015

Fuente Growing Up Healthy: Fat, Cholesterol and More (Copyright © 2012 American Academy of Pediatrics)

La información contenida en este sitio web no debe usarse como sustituto al consejo y cuidado médico de su pediatra. Puede haber muchas variaciones en el tratamiento que su pediatra podría recomendar basado en hechos y circunstancias individuales.

Contáctenos (<https://www.healthychildren.org/spanish/paginas/contact-us.aspx>)

¿Quiénes somos? (<https://www.healthychildren.org/spanish/paginas/about-aap.aspx>)

Política de privacidad (<https://www.healthychildren.org/spanish/paginas/privacy-policy.aspx>)

Términos de uso (<https://www.healthychildren.org/spanish/paginas/terms-of-use.aspx>)

Políticas de patrocinio (<https://www.healthychildren.org/spanish/paginas/sponsor-policy.aspx>)



in the HONcode standard for trustworthy health

© derechos de autor 2016 American Academy of Pediatrics. Todos los derechos reservados.



Healthy Children (/Spanish) > Problemas de salud (<https://www.healthychildren.org/Spanish/health-issues/>) > Afecciones médicas (<https://www.healthychildren.org/Spanish/health-issues/conditions/>) > Corazón (<https://www.healthychildren.org/Spanish/health-issues/conditions/heart/>) > Enfermedades del corazón: Reduzca los factores de riesgo de su hijo

PROBLEMAS DE SALUD

Enfermedades del corazón: Reduzca los factores de riesgo de su hijo

El factor hereditario es uno de los más importantes en las afecciones como las enfermedades cardíacas, el cáncer y la diabetes. Sin embargo, los investigadores reúnen constantemente evidencia sólida sobre cómo la dieta también puede influenciar el desarrollo de enfermedades. Los expertos coinciden en que los hábitos alimentarios saludables desde una temprana edad pueden disminuir el riesgo de contraer varias enfermedades mortales en el futuro. Una dieta diseñada para disminuir el riesgo de las enfermedades cardíacas, la diabetes y otras enfermedades graves es algo que beneficia a la familia y a los niños y los adultos por igual.



Los factores de riesgo de las enfermedades del corazón

La enfermedad cardíaca es la principal causa de muerte de los hombres y las mujeres en los Estados Unidos y en la mayoría de los países industrializados. Los principales factores de riesgo son:

- Fumar (</spanish/health-issues/conditions/tobacco/paginas/smoking-hurts-everyone.aspx>)
- Alta presión arterial (</spanish/health-issues/conditions/heart/paginas/high-blood-pressure-in-children.aspx>)
- Diabetes (</spanish/health-issues/conditions/chronic/paginas/type-2-diabetes-a-manageable-epidemic.aspx>)
- Alto nivel de colesterol en la sangre (</spanish/healthy-living/nutrition/paginas/cholesterol-levels-in-children-and-adolescents.aspx>)
- Inactividad física (</spanish/family-life/media/paginas/what-children-are-not-doing-when-watching-tv.aspx>)
- La obesidad (</spanish/health-issues/conditions/obesity/paginas/pediatric-help-for-childhood-obesity.aspx>)
- Historial médico de la familia (</spanish/family-life/health-management/paginas/your-family-health-history-and-genetics.aspx>) de enfermedades cardíacas de comienzo temprano

Tener una dieta saludable para el corazón desde muy temprana edad

En promedio, Los niños y adolescentes estadounidenses comen más grasas saturadas (</spanish/healthy-living/nutrition/paginas/what-about-fat-and-cholesterol.aspx>) y tienen niveles más altos de colesterol en la sangre que los jóvenes de su edad en la mayoría de otros países desarrollados. El índice de enfermedades del corazón tiende a mantener el ritmo con los niveles del colesterol. Un estudio descubrió las primeras señales de endurecimiento de las arterias (ateroesclerosis) en un 7% de niños entre las edades de 10 y 15 años y el índice fue de dos veces más alto entre las edades de 15 y 20 años.

Según la Asociación Americana del Corazón (American Heart Association (<http://www.heart.org/HEARTORG/>)- sitio web en inglés), una dieta saludable para el corazón desde una edad temprana reduce el colesterol y si se continúa hasta pasada la adolescencia suele reducir el riesgo de enfermedad coronaria en la edad adulta.

Todos los niños mayores de 2 años deben seguir una dieta saludable para el corazón, incluyendo el consumo de productos lácteos bajos en grasa. Los niños entre las edades de 12 meses y 2 años con un historial familiar de obesidad, grasa anormal en la sangre o enfermedades cardiovasculares, se les recomienda consumir la leche descremada.

¿Existe un historial médico en la familia?

Cuando usted y sus hijos vieron al pediatra por primera vez, probablemente se les preguntó si tenían un historial médico familiar con enfermedades del corazón o de enfermedades vasculares. Si sus hijos son pequeños, sus abuelos pueden ser relativamente jóvenes y pueden no haber tenido un ataque cardíaco (</spanish/health-issues/conditions/heart/paginas/cardiac-conditions-in-teens.aspx>) o un derrame o embolia cerebrovascular (aunque pudieran ser candidatos a uno). Si la enfermedad cardíaca en los abuelos llega a ser evidente después, asegúrese de alertar a su pediatra en el próximo chequeo médico.

La prueba del colesterol para niños adoptados

Los historiales médicos biológicos completos no siempre están disponibles para los niños adoptados y sus padres, incluso para los que son adoptados en procedimientos abiertos. Para evitar el desarrollo de enfermedades relacionadas a los niveles de colesterol elevados en la sangre, los niños adoptados deben ser examinados periódicamente para verificar los niveles de lípidos (grasas) de sangre a lo largo de la infancia.

Información adicional

- Vida saludable y activa para las familias (</spanish/healthy-living/nutrition/paginas/healthy-active-living-for-families.aspx>)
- Los 5 grupos alimenticios: Ejemplo de opciones disponibles (</spanish/healthy-living/nutrition/paginas/the-5-food-groups-sample-choices.aspx>)
- Realidades sobre la grasa y el colesterol (</spanish/healthy-living/nutrition/paginas/what-about-fat-and-cholesterol.aspx>)
- El historial médico de su familia & la genética (</spanish/family-life/health-management/paginas/your-family-health-history-and-genetics.aspx>)

Última actualización 4/6/2016

Fuente Nutrition: What Every Parent Needs to Know (Copyright © American Academy of Pediatrics 2011)

La información contenida en este sitio web no debe usarse como sustituto al consejo y cuidado médico de su pediatra. Puede haber muchas variaciones en el tratamiento que su pediatra podría recomendar basado en hechos y circunstancias individuales.

Contáctenos (<https://www.healthychildren.org/spanish/paginas/contact-us.aspx>)

¿Quiénes somos? (<https://www.healthychildren.org/spanish/paginas/about-aap.aspx>)

Política de privacidad (<https://www.healthychildren.org/spanish/paginas/privacy-policy.aspx>)

Términos de uso (<https://www.healthychildren.org/spanish/paginas/terms-of-use.aspx>)

Políticas de patrocinio (<https://www.healthychildren.org/spanish/paginas/sponsor-policy.aspx>)

In
ENGLISH

h the HONcode standard for trustworthy health

© derechos de autor 2016 American Academy of Pediatrics. Todos los derechos reservados.



Healthy Children (/Spanish) > Vida sana (<https://www.healthychildren.org/Spanish/healthy-living>) > Nutrición (<https://www.healthychildren.org/Spanish/healthy-living/nutrition>) > Nutrición infantil

VIDA SANA

Nutrición infantil

Alrededor de 1 de cada 3 niños en Estados Unidos tiene exceso de peso o es obeso. Sin embargo, con todo este enfoque en los niños con exceso de peso y obesos, muchos padres todavía siguen confundidos, especialmente cuando se trata de lo que los niños comen. *¿Cuánto necesita su hijo? ¿Está consumiendo suficiente calcio? ¿Suficiente hierro? ¿Demasiadas grasas?*

Ya sea que tenga un niño pequeño o un adolescente, la nutrición es importante tanto como para su desarrollo mental como físico. A continuación le informamos lo que los niños necesitan a cualquier edad.



Bebés

En esta etapa de la vida, casi todo se relaciona con la leche, ya sea leche materna (</spanish/ages-stages/baby/breastfeeding/paginas/breastfeeding-benefits-your-baby%27s-immune-system.aspx>), leche de fórmula o una combinación de ambas. La leche materna o la leche de fórmula (</spanish/ages-stages/baby/feeding-nutrition/paginas/choosing-a-formula.aspx>) proporcionarán prácticamente todos los nutrientes que un bebé necesita en el primer año de vida,

- Alrededor de los seis meses, la mayoría de los bebés están listos para empezar con alimentos sólidos (</spanish/ages-stages/baby/feeding-nutrition/paginas/switching-to-solid-foods.aspx>) como el cereal para bebés fortificado con hierro, frutas y vegetales colados y puré de carne. Debido a que la leche materna no proporciona suficiente hierro y cinc cuando los bebés tienen alrededor de seis a nueve meses de edad, los cereales fortificados y las carnes pueden ayudar a los bebés lactantes en particular.
- Una vez empieza a agregar alimentos, no se obsesione con los alimentos bajos en grasa (</spanish/ages-stages/baby/feeding-nutrition/paginas/low-fat-diets-for-babies.aspx>). Aunque la AAP recientemente publicó los lineamientos actualizados que indican que la restricción de grasa en *algunos* bebés es adecuada; en general, no se recomienda restringir las grasas antes de los dos años de edad debido a que una cantidad saludable de grasa es importante para el desarrollo del cerebro y los nervios de los bebés.

Niños pequeños y niños en edad preescolar

Los niños pequeños y niños en edad preescolar crecen en períodos de crecimiento abrupto y su apetito viene y va en esos períodos, por lo que pueden comerse toda la comida un día y el próximo día casi nada. Esto es normal, y mientras les ofrezca una selección saludable, obtendrán lo que necesitan.

Calcio. El calcio, una pieza fundamental del cuerpo, es necesario para desarrollar huesos y dientes sanos y fuertes. Puede ser que los niños no sepan o no les importe que la leche "haga que el cuerpo funcione bien", pero es la mejor fuente del calcio que tanto necesitan. También hay opciones para los alérgicos a la leche (</spanish/healthy-living/nutrition/paginas/milk-allergy.aspx>), los intolerantes a la lactosa o para aquellos que son imparciales a la leche. La leche sin lactosa, leche de soya, tofu, las sardinas, jugos de naranja fortificados con calcio, cereales, *waffles* y avena son algunas opciones que contienen calcio. En algunos casos el médico puede recomendar suplementos de calcio.

La fibra (</spanish/healthy-living/nutrition/paginas/kids-need-fiber-heres-why-and-how.aspx>) es otro elemento importante. Los niños pequeños empiezan a decir "no" con más frecuencia y los niños en edad preescolar pueden ser especialmente obstinados sobre lo que comen. Es posible que los niños deseen continuar con la dieta blanda, beige, a base de féculas (trozos de pollo, papas fritas, espaguetis), pero en realidad es el momento de animarlos a que coman frutas, verduras (</spanish/healthy-living/nutrition/paginas/how-to-get-your-child-to-eat-more-fruits-and-veggies.aspx>), granos enteros y frijoles, ya que todos proporcionan fibra. La fibra no solo previene las enfermedades

del corazón (</spanish/health-issues/conditions/heart/paginas/heart-disease.aspx>) y otras afecciones, sino también ayuda a la digestión y previene el estreñimiento (</spanish/health-issues/conditions/abdominal/paginas/constipation.aspx>), algo que usted y su hijo agradecerán.

Escuela primaria

No se sorprenda si su hijo deja de comer carne. Es común que un niño de 6 o 7 años de edad repentinamente decida ser vegetariano una vez que comprende el tema de los animales y de dónde provienen los alimentos. Esto no significa que no obtendrá suficiente proteína. El tejido animal no es la única fuente de proteínas. El arroz, frijoles, huevos, leche, mantequilla de maní, todos contienen proteína. Por lo que si su hijo "no come carne" durante una semana o nunca más en la vida, aún puede obtener suficientes cantidades de proteína.

Las áreas en las que poco es suficiente son los azúcares, las grasas y el sodio.

- Esta es la época cuando los niños van por primera vez a la escuela y tienen más opciones con respecto a lo que comen, especialmente si eligen ellos mismos la comida en la cafetería. Los pasteles, dulces, papas fritas y otros refrigerios pueden convertirse en alimentos básicos a la hora del almuerzo.
- El cuerpo necesita los carbohidratos (azúcares), grasas y sodio, pero se deben comer con moderación, debido a que el exceso puede llevar a ganar peso innecesario y otros problemas de salud.
- Empaque el almuerzo de su hijo o revise el menú de almuerzos y anímelo a seleccionar alimentos más saludables (</spanish/ages-stages/gradeschool/nutrition/paginas/making-healthy-food-choices.aspx>) para ayudarlo a mantener control.

Preadolescentes y adolescentes

A medida que empieza la pubertad, las personas jóvenes necesitan más calorías para sustentar los cambios que presentan. Desafortunadamente, para algunos, estas calorías adicionales se obtienen de la comida rápida (</spanish/ages-stages/teen/nutrition/paginas/healthy-and-unhealthy-choices-at-fast-food-restaurants.aspx>) o "chatarra" con poco valor nutricional.

- Algunos adolescentes optan por lo opuesto y restringen las calorías, grasas o carbohidratos. La adolescencia es la época en que los niños empiezan a tener consciencia de su peso e imagen física. Para algunos, puede causarles trastornos alimentarios (</spanish/health-issues/conditions/emotional-problems/paginas/is-your-teen-at-risk-for-developing-an-eating-disorder.aspx>) u otros comportamientos no saludables. Los padres deben estar alertas a los cambios en los patrones de alimentación y tratar que las comidas en familia (</spanish/family-life/family-dynamics/paginas/mealtime-as-family-time.aspx>) sean una prioridad una o dos veces a la semana.
- Al igual que las calorías, los requerimientos de calcio son más altos. El calcio es más importante que nunca en los años de la pre adolescencia y la adolescencia debido a que durante este tiempo se forma la mayor parte de la masa ósea. Anime a sus hijos a que tomen leche, productos lácteos o alternativas ricas en calcio, aún cuando signifique tener que agregar jarabe de chocolate a su leche para hacerla más apetecible, debería ayudarles a ingerir más calcio.
- Además de calorías y calcio, el sexo de su hijo puede jugar un papel importante para determinar si necesita más de un nutriente en particular. Por ejemplo, las niñas adolescentes necesitan más hierro que los niños de su edad para reemplazar lo que pierden durante la menstruación y los niños necesitan un poco más de proteínas que las niñas.

Aunque lograr que su hija coma sano; sin importar su edad, puede ser una batalla constante, es una lucha que realmente vale la pena. Un niño sano se convierte en un adulto sano y sólo con su apoyo y guía lo será también.

Agua: ¡Hay que beberla!

El agua constituye más de la mitad del peso corporal de los niños y es necesaria para mantener todas las partes del cuerpo funcionando adecuadamente.

- No hay una cantidad específica de agua recomendada para niños, pero es buena idea darles agua durante todo el día, no sólo cuando tengan sed.
- Por lo general, los bebés no necesitan agua en el primer año de vida.
- Si a su hijo no le gusta el sabor del agua, agregue un poco de limón o lima para darle sabor.
- Las frutas y los vegetales también son buenas fuentes de agua.
- Los niños deben tomar más agua cuando están enfermos, cuando es un día caluroso (</spanish/safety-prevention/at-home/paginas/protecting-children-from-extreme-heat-information-for-parents.aspx>) o cuando realizan una actividad física.

Cantidad recomendada de calorías

A continuación se enumera lo que el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA), recomienda para que los niños obtengan las calorías necesarias de cada grupo de alimentos para una dieta saludable y balanceada:

Estimado número de calorías necesarias por día de acuerdo con la edad y el sexo del niño

El número estimado de calorías (1) necesario para mantener un equilibrio para varias combinaciones de edades y sexo. Los estimados son redondeados a las 200 calorías más cercanas asignadas por los patrones de alimentos de la USDA. La necesidad calórica individual puede ser mayor o menor al promedio de acuerdo con en el nivel de actividad.

Edad en años	Niñas (calorías por día)	Niños (calorías por días)
2-3	1.000	1.000
4-8	1.200 - 1.400	1.200 - 1.400
9-13	1.400 - 1.600	1.600 - 2.000
14-18	1.800	2.000 - 2.400

(1) Basados en los estimados de las ecuaciones de los requerimientos energéticos, usando estaturas y pesos de referencia (promedios) para cada grupo de edad y sexo. Para los niños y los adolescentes, la información de referencia de estatura y peso cambia.

Información adicional de HealthyChildren.org en español:

- Los niños necesitan fibra: Aquí le explicamos por qué y cómo ([/spanish/healthy-living/nutrition/paginas/kids-need-fiber-heres-why-and-how.aspx](https://spanish/healthy-living/nutrition/paginas/kids-need-fiber-heres-why-and-how.aspx))
- ¿Qué puede hacer para que su niño coma más frutas y verduras? ([/spanish/healthy-living/nutrition/paginas/how-to-get-your-child-to-eat-more-fruits-and-veggies.aspx](https://spanish/healthy-living/nutrition/paginas/how-to-get-your-child-to-eat-more-fruits-and-veggies.aspx))
- Cómo elegir alimentos saludables ([/spanish/ages-stages/gradeschool/nutrition/paginas/making-healthy-food-choices.aspx](https://spanish/ages-stages/gradeschool/nutrition/paginas/making-healthy-food-choices.aspx))

Última actualización 4/6/2016

Fuente Committee on Nutrition (Copyright © 2016 American Academy of Pediatrics)

La información contenida en este sitio web no debe usarse como sustituto al consejo y cuidado médico de su pediatra. Puede haber muchas variaciones en el tratamiento que su pediatra podría recomendar basado en hechos y circunstancias individuales.

Contáctenos (<https://www.healthychildren.org/spanish/paginas/contact-us.aspx>)

¿Quiénes somos? (<https://www.healthychildren.org/spanish/paginas/about-aap.aspx>)

Política de privacidad (<https://www.healthychildren.org/spanish/paginas/privacy-policy.aspx>)

Términos de uso (<https://www.healthychildren.org/spanish/paginas/terms-of-use.aspx>)

Políticas de patrocinio (<https://www.healthychildren.org/spanish/paginas/sponsor-policy.aspx>)



h the HONcode standard for trustworthy health

© derechos de autor 2016 American Academy of Pediatrics. Todos los derechos reservados.



Healthy Children (/Spanish) > Vida sana (<https://www.healthychildren.org/Spanish/healthy-living>) > Nutrición (<https://www.healthychildren.org/Spanish/healthy-living/nutrition>) > Las alergias más comunes a los alimentos

VIDA SANA

Las alergias más comunes a los alimentos

Cualquier alimento puede causar una reacción alérgica, pero 90% de las alergias a los alimentos en los niños son causadas por sólo 6 alimentos o grupo de alimentos: leche, huevos, cacahuetes o maní, nueces de árbol, soja y trigo. En los adultos, un porcentaje similar de las alergias graves se debe apenas a 4 alimentos: cacahuetes o maní, nueces de árbol, pescados y crustáceos. Las alergias a las frutas y a las verduras no son tan comunes y generalmente son menos severas.



Leche de vaca

La alergia a la leche de vaca está entre las hipersensibilidades más comunes de los niños pequeños, probablemente porque es la primera proteína externa que muchos bebés ingieren en grandes cantidades, especialmente si los crían con biberón. Si existe una alergia a la leche de vaca, incluso algunas veces un bebé que se amamanta (</spanish/ages-stages/baby/breastfeeding/paginas/default.aspx>) puede sufrir de cólico (</spanish/ages-stages/baby/crying-colic/paginas/colic.aspx>) o de eczema (</spanish/health-issues/conditions/skin/paginas/eczema.aspx>) hasta que la madre elimina la leche y los productos lácteos de su dieta. Entre 2 y 3 de cada 100 niños menores de 3 años tienen síntomas de alergias relacionadas a la leche de vaca.

El vómito después de alimentar al bebé es la forma más común que indica que un niño tiene alergia a la leche, pero pueden ocurrir reacciones más severas. El cólico, el llanto y el gas o flatulencia pueden ser a veces las únicas manifestaciones de la alergia a leche de vaca en los bebés más pequeños. (Debe decirse, que aunque en la gran mayoría de los bebés no se determina la causa del cólico y el llanto inconsolable, eventualmente se mejora sin tratamiento y para nunca volver antes de que el bebé cumpla los 6 meses de edad). Otros síntomas iniciales y más sutiles de la alergia a la leche a menudo se manifiestan con la picazón que causa el sarpullido seco de la eczema (dermatitis atópica). Por supuesto el tipo más obvio de reacción a la leche es cuando el niño bebe leche o consume un producto lácteo y de inmediato manifiesta problemas respiratorios o urticaria (</Spanish/health-issues/conditions/skin/paginas/Hives.aspx>). La mayoría de los niños con alergia a la leche de vaca son también alérgicos a la leche de cabra o de oveja, así que no existe un buen sustituto.

La fórmula a base de soja puede o no ser adecuada para los bebés con alergias a la leche porque algunos que son sensibles a la leche de vaca tampoco pueden tolerar la proteína de soja. Si su bebé tiene una alergia a la leche de vaca y no tolera la fórmula de la soja, su pediatra puede recomendarle una fórmula especial hecha de la proteína extensivamente hidrolizada o una fórmula a base de aminoácidos.

A muchos niños se les pasa la alergia a la leche a medida que su sistema inmunitario madura. Sin embargo, su pediatra sugerirá probablemente que las pruebas de alergias se le hagan antes de que su niño intente tomar leche de nuevo. Si la prueba demuestra que ya no hay alergia, se le puede dar leche al niño moderadamente en cantidades gradualmente mayores y en el consultorio del doctor, en donde cualquier reacción se puede supervisar y en caso de necesidad, se puede tratar. Si su niño sufre solo de una intolerancia a la lactosa, normalmente la prueba de alergia no es necesaria y puede volver a incluir los productos lácteos en su dieta de forma gradual y en la casa mientras usted observa si se presentan síntomas. En los supermercados, hay varios productos con contenidos reducido del azúcar de la leche (lactosa) que ayudan a que los niños con intolerancia a la lactosa (</Spanish/healthy-living/nutrition/Paginas/Lactose-Intolerance-in-Children.aspx>) puedan añadir leche en sus dietas.

La leche y los alimentos derivados de la leche son fuentes importantes de calcio, un mineral esencial para tener los huesos y dientes fuertes, para la función de los músculos y nervios y para la salud de todos los sistemas del cuerpo. Las verduras frondosas de color verde oscuro, conservas o enlatados de pescados con huesos (por ejemplo, sardinas, salmón), jugo de naranja fortificado con calcio, higos y ciruelas deshidratadas, tofu (requesón de soja) y legumbres o alubias secas están entre los muchos productos que no son lácteos y son fuentes ricas de calcio para los niños más grandes que no pueden tolerar la leche, el queso, ni el yogur.

Huevos

Los niños que son alérgicos a los huevos están reaccionando ante todo a la proteína en la clara del huevo. Sin embargo, debido a que la yema de huevo se puede contaminar con la clara de huevo, es más seguro que los niños alérgicos al huevo eviten el huevo del todo. Afortunadamente, mientras que los huevos son un alimento de un valor nutritivo y una fuente óptima de proteínas, no son esenciales para la buena nutrición. La carne, el pescado, los productos lácteos, los granos y las legumbres son excelentes fuentes alternativas de proteína, minerales y vitaminas similares. Si su niño es alérgico a los huevos, tenga cuidado con los ingredientes ocultos en algunos productos tales como los glaseados hechos con huevos en ciertos panes y los huevos que se usan con la harina para empanar los alimentos fritos.

Los substitutos del huevo hechos para dietas de bajo colesterol no deben ser usados. No contienen colesterol (porque no contienen la yema de huevo, la parte del huevo donde se halla el colesterol) sin embargo contienen proteína de huevo porque se hacen con la clara del huevo, la parte del huevo responsable de causar alergias. Algunas vacunas pueden contener proteínas de huevo y deben ser evitadas o tomadas con precaución por parte de aquellas personas con una severa alergia al huevo. La vacuna contra el sarampión-papera-rubéola se considera segura para los que sufren de alergia al huevo, pero consulte con su médico sobre qué vacunas estacionales contra la gripe y qué otras vacunas pueden tener proteínas del huevo.

Cacahuets o maní y nueces de árbol

¿Cuándo una nuez no es una nuez? Cuando es una legumbre—como los cacahuets o maní, que son "primos" de los guisantes (arvejas) y las alubias (frijoles). Porque los cacahuets y las nueces de árbol vienen de diversas familias de las plantas, un niño que es sensible a los cacahuets puede con frecuencia comer nogales, pacanas y otras nueces de árbol sin problema. Sin embargo, es necesario tener precaución porque los niños alérgicos a los cacahuets o maní, por razones desconocidas, también pueden sufrir de alergias aparte a las nueces de árbol.

Como los huevos, los cacahuets o maní son deliciosos y nutritivos pero no son esenciales para una dieta sana. No son necesarios los substitutos nutricionales. La mayoría de las personas que sufren de alergia al maní toleran otras legumbres tales como la soja y las alubias, aun cuando a veces las pruebas de piel o los análisis de sangre salen positivos para estas legumbres.

El maní, aunque por lo general es sumamente fácil de evitar, puede a veces aparecer en los alimentos que menos sospechamos. Con frecuencia el maní se muele y se usa como un agente para añadir volumen a los alimentos tales como los dulces/golosinas. La mantequilla de maní la usan los restaurantes y los proveedores de alimentos preparados (*caterers*) como un "adhesivo" durante la preparación de alimentos para mantenerlos juntos/compactos. Por lo tanto, es imprescindible que usted no sólo lea las etiquetas cuidadosamente para cerciorarse del que el maní no es un ingrediente insospechado de los alimentos comerciales, pero usted también debe preguntar y clarificar el contenido del alimento que es compra y consume en los restaurantes, o que son preparados y consumidos en otros lugares que no sean su propia casa.

Las alergias a las nueces de árbol—pacanas, anacardos, nueces de Brasil, almendras, avellanas, todas las nueces de cáscara dura—pueden ser tan severas como la alergia al maní, y se aplican las mismas advertencias. Un niño puede tener una alergia sólo a una nuez de árbol, mientras que otro puede tener alergias a varias nueces del árbol. Lo que puede ser confuso a veces son los diversos tipos de nueces del árbol, así que las personas alérgicas a las nueces de árbol, a menudo las evitan todas, para estar seguros. Comuníquese al proveedor del cuidado infantil, los profesores, los amigos y a los miembros de la familia que su niño debe evitar terminantemente todos los productos con siquiera un rastro de nueces o maní porque en general las alergias a las nueces de árbol son de las alergias más severas.

Soja

Los bebés alimentados con fórmula de soja, como los que son alimentados con leche de vaca, les puede salir un sarpullido, o sufrir de goteo nasal, diarrea (</Spanish/health-issues/conditions/abdominal/paginas/Diarrhea.aspx>) o vómito debido a una alergia a la proteína de la soja. Cuando se cambian a la fórmula de soja, algunos bebés que son alérgicos a la leche de vaca resultan también ser alérgicos a la soja. Si éste es su caso, el pediatra puede recomendarle una fórmula hipo alérgica hecha con proteína extensivamente hidrolizada o una fórmula elemental a base de aminoácidos. Los niños con alergias a la soja toleran generalmente el aceite de soja porque contiene cantidades mínimas de la proteína. La lecitina de soja es un derivado graso de la soja con un contenido mínimo de la proteína y generalmente es tolerada por las personas con alergias a la soja.

Trigo y gluten

El arroz y la avena son generalmente los primeros cereales que se le dan al bebé porque estos granos tienen menos probabilidad de causar alergias. Si no tiene problemas con la avena, se le puede dar trigo después. El trigo es el grano que con más frecuencia se asocia a las alergias; sin embargo, la alergia al trigo no es común. Esto es un hecho afortunado ya que el trigo es un ingrediente de muchos alimentos preparados.

Existen 2 clases de reacciones adversas de tipo inmune al trigo. La primera es la alergia clásica a un alimento, con síntomas tales como urticaria o sibilancia que ocurra inmediatamente después que el niño ingiere el alimento hecho con trigo. La segunda se llama enfermedad celíaca ([/spanish/health-issues/conditions/abdominal/paginas/celiac-disease.aspx](https://www.healthychildren.org/spanish/health-issues/conditions/abdominal/paginas/celiac-disease.aspx)). El gluten es una proteína que contienen ciertos granos tales como el trigo, el centeno y la cebada. En un niño sensible, el gluten daña el revestimiento del intestino delgado e interfiere con la absorción del nutriente. Este daño pueden pasar desapercibido por algún tiempo. Los síntomas típicos de la enfermedad celíaca son dolor abdominal, diarrea, irritabilidad, aumento lento del peso y del crecimiento. La enfermedad celíaca puede manifestarse poco después de que el bebé prueba su primer plato de cereal, pero en algunos casos, los síntomas son tan leves que la afección puede mantenerse sin ser detectada y sin un diagnóstico hasta la adolescencia o incluso hasta la edad adulta.

Notas sobre las alergias a los alimentos

- Si su niño tiene síntomas que indican una alergia después de haberle dado cierto alimento, no lo incluya en su dieta y discuta los síntomas con su pediatra.
- Algunos niños con alergia a la leche o al huevo puede tolerar una pequeña cantidad de leche o de huevo si son ingredientes de productos horneados como el pan o los panecillos (*muffins*). Sin embargo, otros niños reaccionan incluso a pequeñas cantidades aunque hayan sido horneadas a altas temperaturas.
- Un niño que evita varios alimentos debido a alergias alimentarias podría correr el riesgo de desnutrición. Hable con el médico sobre la posibilidad de consultar con un nutricionista registrado, para obtener información de un experto sobre cómo alimentar con sensatez al niño que tiene restricciones alimentarias significativas.
- El niño que sufre de alergias alimentarias puede participar en todas las actividades como cualquier otro niño con la excepción de consumir el alimento que le causa la alergia. Hable con su pediatra o alergista sobre cómo evitar el alérgico, así como sobre estrategias dietéticas y de tratamiento para mantener un estilo de vida sano y seguro.

Última actualización 11/21/2015

Fuente Allergies and Asthma: What Every Parent Needs to Know (Copyright © 2011 American Academy of Pediatrics)

La información contenida en este sitio web no debe usarse como sustituto al consejo y cuidado médico de su pediatra. Puede haber muchas variaciones en el tratamiento que su pediatra podría recomendar basado en hechos y circunstancias individuales.

Contáctenos (<https://www.healthychildren.org/spanish/paginas/contact-us.aspx>)

¿Quiénes somos? (<https://www.healthychildren.org/spanish/paginas/about-aap.aspx>)

Política de privacidad (<https://www.healthychildren.org/spanish/paginas/privacy-policy.aspx>)

Términos de uso (<https://www.healthychildren.org/spanish/paginas/terms-of-use.aspx>)

Políticas de patrocinio (<https://www.healthychildren.org/spanish/paginas/sponsor-policy.aspx>)



in the HONcode standard for trustworthy health

© derechos de autor 2016 American Academy of Pediatrics. Todos los derechos reservados.



Healthy Children (/Spanish) > Vida sana (<https://www.healthychildren.org/Spanish/healthy-living>) > Nutrición (<https://www.healthychildren.org/Spanish/healthy-living/nutrition>) > La cantidad y el tamaño de las porciones

VIDA SANA

La cantidad y el tamaño de las porciones

Lo que los padres necesitan saber sobre la cantidad y el tamaño de las porciones.

El tamaño de la porción en etiqueta de información nutricional (/spanish/healthy-living/nutrition/paginas/front-of-package-nutrition-labels.aspx) es la cantidad de una medida determinada. Las calorías y la información nutricional se basan en el tamaño de la porción y en una dieta de 2.000 calorías.



Una porción es la cantidad de alimento que usted elige para servir a sus hijos durante cada refrigerio o comida. Los padres deben ser conscientes que el tamaño de la porción en la etiqueta de información nutricional puede no ser el apropiado para su niño. Por ejemplo, 15 galletas pueden ser el tamaño de la porción indicado en una etiqueta; Sin embargo, el número de galletas que sirven a su niño variará según las diferentes necesidades calóricas.

Los padres también necesitan ser conscientes de que las porciones de los restaurantes (/spanish/ages-stages/teen/nutrition/paginas/healthy-and-unhealthy-choices-at-fast-food-restaurants.aspx) pueden variar. Por ejemplo, el tamaño de las hamburguesas y las bebidas para niños pueden variar en onzas y unas papas doradas a la francesa de tamaño pequeño en un restaurante puede ser el tamaño mediano de otro restaurante. Los padres deben tener la libertad de preguntar acerca de los tamaños de las porciones y si tienen disponible la información nutricional.

¿Cuáles son los tamaños de las porciones recomendadas para niños de 1 a 10 años de edad?

La siguiente información denota las porciones sugeridas por edad. Sin embargo, la etapa de crecimiento y desarrollo de su hijo, la edad, el apetito y el nivel de actividad contribuyen para decidir el tamaño de la porción adecuado para su hijo. En general, las porciones deben ser de "tamaño para niños" hasta la adolescencia.

Grupo de alimento	Porciones diarias	Tamaño de la porción de 1 a 3 años de edad	Tamaño de la porción de 4 a 6 años de edad	Tamaño de la porción de 7 a 10 años de edad
Frutas	2-3 porciones	½ taza congelada, enlatada, ½ trozo de fruta fresca, ½ taza de jugo 100% de fruta	½ taza congelada, enlatada, ½ trozo de fruta fresca, ½ taza de jugo 100% de fruta	½ taza congelada, enlatada, 1 trozo de fruta fresca, ½ taza de jugo 100% de fruta
Verduras	2-3 porciones	½ taza cocida	½ taza cocida ½ taza de ensalada	½ taza cocida 1 taza de ensalada
Granos	6-11 porciones	½ tajada de pan ½ taza de cereal arroz, cereal cocido o pasta ½ taza de cereal seco 2-3 galletas saladas	½ tajada de pan ½ taza de cereal arroz, cereal cocido o pasta ½ taza de cereal seco 3-4 galletas saladas	1 tajada de pan ½ taza de cereal arroz, cereal cocido o pasta ½-1 taza de cereal seco 4-5 galletas saladas
Carnes y otras proteínas	2 porciones	1 onza de carne, pescado, pollo o tofu ½ taza de frijoles cocidos ½ huevo	1 onza de carne, pescado, pollo o tofu ½ taza de frijoles cocidos 1 huevo	2-3 onzas de carne, pescado, pollo o tofu ½ taza de frijoles cocidos 1 o 2 huevos
Productos lácteos	2-3 porciones	½ taza de leche ½ onza de queso ½ taza de yogur	½ taza de leche 1 onza de queso ½ taza de yogur	1 taza de leche 1 onza de queso ½-1 taza de yogur

Adaptada de Dietz WH, Stern L, ed. Nutrición: lo que todos los padres deben saber, edición No. 2, ER. Grove Village, IL. American Academy of Pediatrics 2012: 154.

Información adicional:

- [Los 5 grupos de alimentos: Ejemplos de opciones \(/spanish/healthy-living/nutrition/paginas/the-5-food-groups-sample-choices.aspx\)](https://www.healthychildren.org/spanish/healthy-living/nutrition/paginas/the-5-food-groups-sample-choices.aspx)
- [Las etiquetas de nutrición localizadas al frente del envase \(/spanish/healthy-living/nutrition/paginas/front-of-package-nutrition-labels.aspx\)](https://www.healthychildren.org/spanish/healthy-living/nutrition/paginas/front-of-package-nutrition-labels.aspx)
- [Opciones saludables y poco saludables de los restaurantes de comida rápida \(/spanish/ages-stages/teen/nutrition/paginas/healthy-and-unhealthy-choices-at-fast-food-restaurants.aspx\)](https://www.healthychildren.org/spanish/ages-stages/teen/nutrition/paginas/healthy-and-unhealthy-choices-at-fast-food-restaurants.aspx)

Última actualización 11/21/2015

Fuente A Parent's Guide to Childhood Obesity: A Road Map to Health (Copyright ? 2006 American Academy of Pediatrics)

La información contenida en este sitio web no debe usarse como sustituto al consejo y cuidado médico de su pediatra. Puede haber muchas variaciones en el tratamiento que su pediatra podría recomendar basado en hechos y circunstancias individuales.

Contáctenos (<https://www.healthychildren.org/spanish/paginas/contact-us.aspx>)

¿Quiénes somos? (<https://www.healthychildren.org/spanish/paginas/about-aap.aspx>)

Política de privacidad (<https://www.healthychildren.org/spanish/paginas/privacy-policy.aspx>)

Términos de uso (<https://www.healthychildren.org/spanish/paginas/terms-of-use.aspx>)

Políticas de patrocinio (<https://www.healthychildren.org/spanish/paginas/sponsor-policy.aspx>)



in the HONcode standard for trustworthy health

© derechos de autor 2016 American Academy of Pediatrics. Todos los derechos reservados.