

Nutrición

El desarrollo de buenos hábitos de alimentación es un método seguro para reforzar la salud de sus hijos. He aquí respuestas a algunas preguntas frecuentes que ayudarán a su familia a tomar decisiones sabias respecto a las comidas.



P ¿Qué alimentos debería incluir en la dieta diaria de mis hijos?

R Para conseguir una dieta sana y equilibrada sus hijos necesitan a diario alimentos de estos grupos:

- cereales integrales como pan de trigo integral, arroz integral o pasta de varios cereales
- verduras crudas o cocinadas de varios colores
- fruta, preferiblemente fresca o congelada sin azúcar añadida
- productos lácteos (leche descremada o queso y yogurt bajos en grasa)
- proteínas magras de carne, aves, pescado, huevos o legumbres

Nota: La cantidad de cada alimento varía de acuerdo a la edad, el sexo y el nivel de actividad física de cada niño. Pregunte a su pediatra o a la enfermera de la escuela o infórmese en la red en www.choosemyplate.gov.



P Mis hijos no quieren comer verduras. ¿Qué debo hacer?

R Éste es un problema muy común. Ponga a prueba estas ideas:

- Convierta en una aventura familiar el descubrimiento de nuevas verduras. Puede ser divertido probar alcachofas o bok choy si son una novedad para todos. Que sus hijos elijan una verdura distinta cada vez que vayan al supermercado y que le ayuden a usted a encontrar una receta para cocinarla.

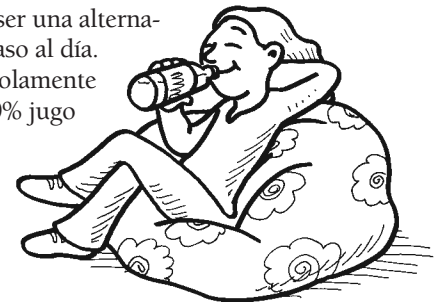
● Ofrezca verduras crudas. Algunos niños prefieren los vegetales crujientes a los cocinados. *Idea:* A los niños les encanta mojar. Saque distintas verduras (tirabeques, habichuelas verdes, mini zanahorias) y acompañelas de aliño rancho bajo en grasa, salsa o hummus.

● “Oculte” las verduras en las comidas que le gusten a su hijo. Añada espinacas congeladas y picadas (previamente descongeladas) a su pastel de carne favorito o trocitos de coliflor cocida a los macarrones con queso. Para más ideas, consulte libros de cocina como *The Sneaky Chef: Simple Strategies for Hiding Healthy Foods in Kids' Favorite Meals* de Missy Chase Lapine.

P ¿Qué bebidas son las más sanas?

R El agua es la mejor: contribuye a la salud del aparato digestivo de su hija y le quita la sed sin añadir sal, azúcar o calorías. Es también importante que su hija beba leche descremada para consumir el calcio que necesita para desarrollar huesos y dientes fuertes.

El jugo de frutas puede ser una alternativa sana si se limita a un vaso al día. Asegúrese de que compra solamente jugos con la indicación 100% jugo natural.



P ¿Qué puedo hacer para que nuestros menús semanales sean más sanos?

R Algunos pequeños cambios pueden aportar mucho. Dé pasos sencillos como los siguientes:

Paso 1: Procure servir más alimentos cocinados por ustedes. Las comidas procesadas (las cenas empaquetadas de preparación rápida) suelen tener mucha sal, grasa y calorías. Para ahorrar tiempo dedique un día a cocinar el doble de una receta sana: coman la mitad y congelen la otra para otra ocasión.

Paso 2: Incorpore más frutas y verduras a las comidas y meriendas. Podría añadir un puñado de bayas a la avena del desayuno de su hijo, meter hojas de espinacas en el sándwich del almuerzo, darle tallitos de apio con manteca de cacahuate en la merienda de la tarde, servir espárragos y calabaza bellota al horno con la cena y ofrecerle una naranja o una manzana antes de que se vaya a dormir.

Paso 3: Añada sabor sin añadir azúcar o sal utilizando hierbas aromáticas y especias. La albahaca, el orégano y la mejorana son perfectas para la pasta y los platos con tomate, por ejemplo. El eneldo, los cebollinos y el estragón dan vida a las ensaladas. Y un toque de guindilla, de chile en polvo y de cominos animan los platos de estilo mexicano como los burritos y las enchiladas.

continúa

Nutrition Nuggets™

P ¿Cómo puedo animar a mi hija a que elija meriendas sanas?

R Enséñele a pensar en meriendas y botanas como un elemento de su nutrición diaria. Considere componer con ella un “menú” de meriendas.

Pregúntele primero qué meriendas le gustan. Luego repase con ella la lista y dígame que ponga un círculo alrededor de las que incluyan cereales integrales, frutas, verduras, proteína y productos lácteos bajos en grasa. *Ejemplos:* batidos de frutas, palomitas de maíz, waffles congelados.

A continuación puede usar marcadores para escribir e ilustrar la lista en una cartulina pequeña. Podría separar los alimentos en dos columnas: una para botanas que pueda agarrar rápidamente cuando tenga prisa (una caja de pasas, un huevo cocido) y la otra para platillos cuya preparación requiere algo de tiempo (camotes “fritos” en el horno, una quesadilla con queso y frijoles).

Que cuelgue su menú en la nevera. Usted puede usarlo como referencia cuando haga la lista de la compra y su hija recordará al instante los alimentos nutritivos que puede convertir en una deliciosa merienda.



P ¿Cómo puedo ayudar a mi hijo a que controle sus alergias cuando no está en casa?

R Las alergias a los alimentos pueden causar desde sarpillidos a emergencias de vida o muerte. Si a su hijo se le ha diagnosticado una alergia a un alimento, ayúdelo a controlarla con estas sugerencias:



- Enséñele a leer las etiquetas de los alimentos y a conocer los nombres por los que se conoce su alérgeno. Por ejemplo, si es alérgico a la leche debe prestar atención a ingredientes como la caseína, la lactosa y el suero.
- Cuando vaya a la casa de un amigo o a una actividad

después del colegio, dígame que se lleve de su casa algo que pueda comer. Puede llevarse también sus propias botanas a las fiestas por si no pudiera comer lo que le sirvan en ellas.

- Si no está seguro del contenido de un aperitivo o de una comida, debería declinar con buena educación lo que le ofrezcan. Recuérdelo que es preferible rechazar con cortesía un alimento que ponerse enfermo por comerlo.
- En caso de alergias severas, asegúrese de que su hijo lleva consigo un kit de epinefrina por si se produjera una emergencia.

P ¿Es necesario abandonar nuestros platos favoritos para comer de forma sana?

R A veces nuestras comidas favoritas tienen mucha grasa, azúcar, sal o calorías. Procure adaptar sus recetas preferidas con ideas como las siguientes:

- Reduzca la grasa y las calorías sustituyendo la mitad de la grasa (mantequilla, aceite) con compota de manzana sin azúcar ($\frac{2}{3}$ de taza de compota de manzana = 1 taza de mantequilla). Use versiones sin grasa de ingredientes como leche, crema agria o queso en sus guisos.

- Cuando haga tacos, nachos y espaguetis use ternera, pollo o pavo molidos y retire la grasa sobrante después de cocinar la carne. Reducirá el colesterol y las calorías.
- Puede reforzar el contenido nutritivo y también reducir el colesterol con versiones vegetarianas de platos populares como la lasaña o el chile. Para hacer una lasaña sin carne, ponga capas de verduras (calabacita, berenjena) en lugar de la carne. Para el chile, use más legumbres en vez de carne.
- Añada fibra empleando productos integrales. Use arroz integral en lugar del blanco en los pimientos rellenos o fideos integrales en lugar de blancos en el pollo chow mein, por ejemplo.

Nota: Recuerde que de vez en cuando está bien disfrutar de algo especial, tanto si se trata de un plato principal que le gusta a su familia o de un postre fuera de lo normal.

P ¿Cómo puedo cambiar nuestros hábitos de alimentación para perder peso?

R Unos cuantos cambios pueden ser muy eficaces si su familia quiere perder peso. Comiencen con estas sugerencias:

- Desayunen. Saltarse la comida de la mañana puede dar hambre y eso a menudo es causa de que se coma en exceso durante el resto del día.
- Que las calorías nutran. Procuren no comer cosas que añadan calorías sin valor nutricional (soda o chips, por ejemplo). Busquen alimentos “ricos en nutrientes” que contienen vitaminas y minerales sanos y que a la vez dejan satisfecho. *Ejemplos:* frutas y verduras de colores vivos, aves magras, pescado, leche descremada, legumbres, cereales integrales.
- Coloque los aliños para ensaladas y las salsas al lado y mojen la comida en ellas. Disfrutarán del sabor pero consumirán menos calorías y grasa.
- Lean las etiquetas de los alimentos y midan las porciones para aprender qué aspecto tiene una porción sana.

Idea: Hable con su médico de cabecera, la enfermera de la escuela o un especialista en nutrición certificado para hacer un plan de comidas sano que ayude a su familia a conseguir sus objetivos respecto al peso.



Nota editorial: La revisión de Nutrition Nuggets™ corre a cargo de un especialista en dietética. Consulte a su médico antes de introducir cambios importantes en la dieta o en el ejercicio físico.

Nutrition Nuggets™

Resources for Educators, a division of CCH Incorporated ■ 128 N. Royal Avenue, Front Royal, VA 22630 ■ 800-394-5052

© 2015 Resources for Educators, a division of CCH Incorporated

NN115352S