

Alimentación saludable: Cómo ayudar a su hijo a comer alimentos saludables - [Healthy Eating: Helping Your Child Eat Healthy Foods]



¿Cómo puede ayudar a su hijo a comer alimentos saludables?

Una alimentación saludable significa comer diversos alimentos de todos los grupos.

Esto ayuda a su hijo a obtener los nutrientes (como proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas y minerales) que necesita para el crecimiento normal.

Anime a su hijo a que coma:

- Frutas y verduras.
- Carnes magras.
- Productos lácteos sin grasa y bajos en grasa.
- Granos integrales.

Limite estos alimentos:

- Líquidos dulces como sodas, jugos de frutas y bebidas deportivas.
- Alimentos azucarados como pasteles y galletas.

- Alimentos altamente procesados.
- Comidas rápidas.

Ofrézcale opciones saludables

Trate de mantener disponible una variedad de alimentos saludables y atractivos para su hijo. Sea atrevido. Elija diferentes alimentos de cada grupo de alimentos.

Comer sano no significa que su hijo tenga que renunciar a todos los postres y golosinas. Esos tipos de alimentos pueden estar bien de vez en cuando. Sólo recuerde que la moderación es la meta.

Enseñe a los niños sobre los alimentos saludables

En la mesa de la cena, señale los diferentes grupos alimenticios en la comida. Organice un juego de nombrar los grupos de alimentos para ayudar a los niños a que aprendan la importancia de la variedad y la nutrición.

Deje que sus hijos empiecen a ayudar a cocinar tan pronto como muestren interés. Enséñeles recetas simples y saludables.

Deje que los hijos mayores le ayuden con las compras. Esto le dará la oportunidad de enseñarles acerca de los grupos de alimentos y de las etiquetas de los alimentos.

¿Cuáles son algunas opciones de cada grupo de alimentos?

Dentro de cada grupo de alimentos hay opciones más sanas (alimentos con pocas grasas sólidas o azúcares añadidos, o sin éstos) y otras que son menos saludables (alimentos con azúcares añadidos y grasas sólidas).

Elija alimentos saludables con más frecuencia y alimentos menos saludables con menos frecuencia.

La tabla muestra algunos alimentos específicos de cada grupo de alimentos, con recomendaciones generales sobre con qué frecuencia comerlos.

- Para "**En cualquier momento**" son los alimentos muy bajos en azúcar y en grasas. Son más bajos en calorías y tienen más

nutrientes. Ofrezca estos alimentos en cualquier momento.

- Para "**Algunas veces**" son los alimentos con más azúcar, grasa y calorías. Éstos se deben comer con menos frecuencia que los alimentos de "en cualquier momento".
- Para "**De vez en cuando**" son los alimentos que tienen la mayor cantidad de azúcar y grasas. Éstos tienen muchas calorías y no son tan nutritivos. Sirva porciones más pequeñas, y cómalos sólo de vez en cuando.

Ejemplos de los grupos de alimentos			
Grupo de alimentos	En cualquier momento	Algunas veces	De vez en cuando
Granos	Pan integral, tortillas de maíz, cereales integrales con bajo contenido de azúcar	Pan blanco, "chips" (como papas fritas) al horno, arroz blanco	Rosquillas (donas), cuernitos (croissants), cereales azucarados
Verduras	Verduras frescas, verduras congeladas sin procesar, verduras secas (sin aceite)	Verduras enlatadas con sal, jugo de verduras, verduras secas (con aceite)	Cremas de verduras, verduras con aderezo ("dip") de grasa completa, papas fritas, papas fritas en cuadritos con cebolla
Frutas	Fruta fresca, fruta congelada sin procesar, fruta enlatada en agua o en jugo	Frutas secas, jugo de frutas o barras de jugo congelado (100% jugo), fruta enlatada en almíbar ligero	Frutas enlatadas en almíbar, bebidas de fruta

Ejemplos de los grupos de alimentos			
Grupo de alimentos	En cualquier momento	Algunas veces	De vez en cuando
Productos lácteos	Leche sin grasa o leche con 1% de grasa, requesón o yogur sin grasa y bajos en grasa, barras de queso	Leche con 2% de grasa, helado de yogurt, pudín de leche sin grasa o con 1% de grasa, leche con chocolate baja en grasa, queso con grasa completa	Helado, leche entera, queso crema, crema agria
Proteínas	Carne magra de res, cerdo, pollo sin piel, pescado, frijoles (habichuelas) sin procesar	Huevos, nueces, mantequillas de nueces, carne de res molida magra	Tocino, carnes fritas, salchichas

