



## seleccionando alimentos saludables

### Para ayudar a los niños a desarrollar hábitos alimenticios saludables:

- Ayude a sus niños a disfrutar y aprender acerca de una variedad de alimentos. Todos los alimentos pueden ser parte de un plan de alimentación saludable.
- Durante las comidas, trate de llenar la mitad del plato con frutas y vegetales.
- Planee comidas y meriendas para la misma hora cada día.
- Use tazas y cucharas de medida por un tiempo hasta que pueda visualizar el tamaño específico de la porción de un alimento o bebida.
- Beba agua si tiene sed. Limite las bebidas gaseosas y las bebidas con azúcar.
- Envuelva a los niños en la compra de alimentos y la preparación de comidas.
- Para comidas y meriendas, compre alimentos bajos en azúcar, sodio (sal) y grasa.
- Sirva porciones más pequeñas. Permita que los niños pidan más si lo desean.
- Deje que sus niños paren de comer cuando están llenos y no cuando limpien el plato.
- Trate que los niños coman despacio. Si el niño come despacio, le será más fácil saber si está lleno.
- Coman juntos como familia tan frecuentemente como sea posible y haga que estas comidas sean agradables.
- Apague la televisión durante las comidas.

Los niños deben tener 1 o más horas de actividad física por día. Los niños mayores de 1 año y los de edad pre-escolar no deben estar inmóviles por 1 o más horas seguidas, excepto cuando están durmiendo. Planee horas y lugares para que su familia realice actividades tales como las que enumeramos aquí:

- Caminar.
- Jugar en el parque o parques de recreo.
- Nadar.
- Correr un triciclo o bicicleta.
- Bailar con música.
- Patinar o "rollerblade."
- Jugar fútbol, "kickball," baloncesto y tenis.
- Actividades que incluyen correr, saltar, brincar, o marchar. Estos pueden ser juegos al aire libre o juegos dentro de la casa.
- Uniéndose en tareas del hogar tales como limpiando o trabajando en el patio.
- ¡Limite la televisión y juegos de video a 1 hora o menos por día!

## actividad física



Gradualmente,  
trate de mejorar  
los hábitos  
alimenticios  
y físicos de  
toda la familia.



## influencia positiva de los padres

Los niños necesitan amor, apoyo, aceptación y aliento de sus padres, miembros de la familia y amigos. Los niños se sienten más seguros de sí mismos si son amados por sus padres.

### Ideas para Influencia Positiva:

- Pase tiempo leyendo, cantando y jugando con sus niños todos los días.
- Escuche a sus niños.
- Anime a sus hijos todos los días. Sea positivo y dígame a los niños lo que están haciendo bien.
- Dígame a sus niños que usted los ama como personas, aunque a usted quizás no le guste su comportamiento.
- Consuele y premie a sus niños con una actividad especial. Recompensas pueden incluir: un viaje a la playa, al parque o a la biblioteca, leyendo libros; y jugando con ellos. No use comida como recompensa.
- Recuerde, cada niño es un individuo que es especial y único.
- Asegure que su niño duerma lo suficiente todas las noches.

¿Qué cambios vas hacer en los hábitos de alimentación de tu familia?

¿Qué cambios vas hacer en las actividades físicas de tu familia?



## manteniendo un balance saludable en los niños

Este folleto contiene guías generales sobre alimentación saludable, actividad física e influencia positiva de los padres para niños de 2 años y mayores. Hable con la nutricionista, la enfermera o el médico para más información.

ADENTRO—¡Un rótulo para colgarlo en su pared o en su refrigerador!



# seleccionando alimentos saludables

- **Escoja todos los días alimentos de cada uno de los grupos de alimentos de MiPirámide.**
- **Escoja diferentes alimentos de cada grupo de alimentos. Alimentos más bajos en grasa y azúcar están en la columna “Escoja con Más Frecuencia” mostrada abajo.**
- **La cantidad de alimentos consumidos diariamente puede variar con la actividad y el crecimiento del niño. La meta es que su niño se mantenga en un peso saludable o crezca con un peso saludable.**
- **Los niños de 2 a 3 años deben generalmente comer el número menor de onzas o tazas por día de cada grupo de alimentos. Niños mayores puede que necesiten las cantidades mayores.**

## Grupo de Carnes y Frijoles

Este grupo incluye carne magra, pollo, pavo, pescado o frijoles secos cocidos.



### CUÁNTO

- **De 2 a 8 años:** 3 a 5 onzas por día
- **9 años y mayores:** 5 1/2 onzas por día
- **1 onza de carne equivale a:**
  - 1 onza de carne, pollo, pavo o pescado cocido
  - 1 huevo
  - 1/4 taza de frijoles cocidos o tofú
  - 1/4 onzas de nueces o semillas\*
  - 1 cucharada de mantequilla de cacahuates\*\*

### ESCOJA CON MÁS FRECUENCIA

- cortes de carne magros con la grasa recortada tales como bola, solomillo, hombro, lomo
- pollo y pavo sin la piel
- pescado horneado o asado
- frijoles o guisantes secos cocidos
- perros calientes bajos en grasa\* o salchichas bajas en grasa\*
- carnes curadas bajas en grasa como pavo, jamón magro o rosbif magro

### ESCOJA CON MENOS FRECUENCIA

- cortes con grasa como carne molida regular, costillas
- pollo frito
- pescado frito
- perros calientes regulares\*
- carnes curadas tales como “bologna,” salami
- jarrete de jamón, rabo de cerdo, huesos de pescuezo
- salchicha, tocino, “pepperoni”
- mantequilla de cacahuates\*\*

\*\*Mantequilla de cacahuates no debe ser ofrecida a niños menores de 2 años por el riesgo de ahogo. Cuando se le ofrece mantequilla de cacahuates a niños de 2 años o mayores, debe ser la cremosa y debe untarse bien poca en las tostadas o galletas. Nunca ofrezca cucharadas de mantequilla de cacahuates.

## Grupo de la Leche

Este grupo incluye leche, yogur, queso y alimentos preparados con leche.



### CUÁNTO

- **De 2 a 8 años:** 2 a 3 tazas por día
- **9 años y mayores:** 3 tazas por día
- **1 taza de leche equivale a:**
  - 1 taza de leche
  - 1 taza de yogur
  - 1 1/2 onzas de queso natural
  - 2 onzas de queso procesado

### ESCOJA CON MÁS FRECUENCIA

- leche sin grasa o con 1% de grasa
- yogur natural sin grasa o con 1% de grasa
- queso con grasa reducida, bajo en grasa o sin grasa
- requesón con 0 o 1% de grasa
- yogur congelado sin grasa o bajo en grasa
- helado sin grasa o bajo en grasa
- helado de leche
- pudín hecho con leche sin grasa o 1% de grasa

### ESCOJA CON MENOS FRECUENCIA

- leche completa o reducida al 2 %
- yogur preparado con leche completa
- queso regular
- requesón con 2% o más grasa
- helado o yogur congelado regular
- pudín preparado con leche completa o 2% de grasa

## Grupo de Frutas

Escoja más frutas que jugos.



### CUÁNTO

- **De 2 a 8 años:** 1 a 1 1/2 tazas por día
- **9 años y mayores:** 2 tazas al día
- **1 taza de fruta equivale a:**
  - 1 taza de fruta picada, cocida o enlatada
  - 1 taza de jugo de fruta
  - 1/2 taza de fruta seca\*

### ESCOJA CON MÁS FRECUENCIA

- fruta fresca, enlatada o congelada empacada en jugos naturales o enjuáguela si está empacada en almíbar espesa
- jugo al 100% sin azúcar, no más de 8 onzas por día
- barras congeladas de jugo de fruta

### ESCOJA CON MENOS FRECUENCIA

- fruta con salsas añadidas
- fruta empacada en almíbar espesa
- aguacate
- coco\*

## Grupo de Vegetales

Trate de consumir una variedad de vegetales cada día.



### CUÁNTO

- **De 2 a 8 años de edad:** 1 1/2 a 2 tazas por día
- **9 años o mayores:** 2 1/2 tazas por día
- **1 taza de vegetales equivale a:**
  - 1 taza de vegetales cocidos o crudos\*
  - 1 taza de jugo de vegetales
  - 2 tazas de ensalada de hojas verdes\*

### ESCOJA CON MÁS FRECUENCIA

- vegetales crudos\*
- vegetales enlatados o congelados sin salsas añadidas
- papas asadas o hervidas
- jugo de vegetales
- ensaladas\* preparadas con aderezos sin grasa o bajos en grasa

### ESCOJA CON MENOS FRECUENCIA

- vegetales preparados con mantequilla, grasa de animal, crema o salsas de queso
- vegetales fritos, papas fritas
- “hash browns,” “potato puffs”
- papitas fritas\*
- ensalada de repollo\* o ensalada de papas preparada con mayonesa regular

## Grupo de Granos

Este grupo incluye pan, cereal, arroz, pasta y alimentos preparados con productos de granos. Por lo menos la mitad de sus granos deben ser granos integrales.



### CUÁNTO

- **De 2 a 8 años:** 4 a 5 onzas por día
- **9 años y mayores:** 6 onzas por día
- **1 onza de granos equivale a:**
  - 1 rebanada de pan
  - 1/2 taza de cereal, arroz, pasta o “grits” cocido
  - 1 taza de cereal listo para servir
  - 1 “muffin” de salvado pequeño
  - 5-6 galletas de grano entero
  - 1 “waffle” o pancake de 4 pulgadas
  - 1 tortilla de 6 onzas
  - 1/2 pan de hamburguesa o bollo
  - 1/2 panecillo inglés
  - 1/2 o 1/3 bagel
  - 3 tazas de rosetas de maíz\* bajas en grasa
  - 10 pretzels pequeños\*

### ESCOJA CON MÁS FRECUENCIA

- rollos, bagels, panecillos ingleses o pita de grano entero
- cereales de grano entero que son bajos en grasa y azúcar
- cereal cocido, grits
- pasta de grano entero
- arroz marrón
- “waffles” o panqueques de grano entero y bajos en grasa
- tortilla blanda (de maíz o harina)
- galletas de soda, galletas en forma de animales o “graham”
- galletas de grano entero
- papitas horneadas\*
- “pretzels”\*
- rosetas de maíz bajas en grasa\*

### ESCOJA CON MENOS FRECUENCIA

- cereal alto en grasa/azúcar y bajo en fibra
- pasta o arroz preparado con crema, mantequilla o salsas de queso
- galletas altas en grasa
- pastelería, molletes y “biscuits”
- rollos dulces, donas y “croissants”
- tacos fritos\*
- tortillas fritas\*
- papitas regulares\*
- “cheese puffs”\*
- tortas, galletitas y pasteles

## Aceites

**2 a 8 años:** de 3 a 4 cucharaditas de aceite por día  
**9 años y mayores:** 6 cucharaditas de aceite por día  
**1 cucharadita (5 gramos) de aceite equivale a:**

- 1 cucharadita de aceite vegetal
- 1 cucharadita de margarina sin grasa trans
- 1 cucharada de mayonesa baja en grasa
- 2 cucharadas de aderezo de ensalada bajo en grasa

Aceites incluyen grasa de muchas plantas y pescado. Estos aceites son líquidos a temperatura de ambiente. Ellos incluyen aceites de vegetales tales como canola, maíz, oliva, grano de soja y aceite de girasol.

Limite las grasas sólidas tales como mantequilla, margarina, “shortening,” y manteca al igual que alimentos que contienen estos ingredientes. Lea la etiqueta que contiene los ingredientes para mantener bajas las grasas saturadas y las trans.

## Ejemplo de un Plan de Comida Diario

Nota: Niños de 2 a 3 años pueden necesitar tamaños de porciones más pequeños.

### DÉSAYUNO

- 1/2 a 1 taza de jugo al 100%
- 1 onza de cereal de grano entero
- 1/2 taza de leche con 1% de grasa o sin grasa

### MERIENDA DE LA MAÑANA

- 5 galletas de grano entero
- 1 cucharada de mantequilla de cacahuates\*\* (unte ligeramente en las galletas)
- agua

### ALMUERZO

- 1/2 taza de frijoles cocidos
- 1/2 taza de arroz cocido
- 1/2 taza de vegetales
- 1/2 taza de fruta
- 1 taza de leche con 1% de grasa o sin grasa

### MERIENDA DE LA TARDE

- 1/2 taza de vegetales crudos\*
- 1 cucharada de aderezo de ensalada bajo en grasa
- 10 “pretzels”\*
- agua

### COMIDA

- 2 1/2 onza de carne cocida
- 1 papa pequeña
- 2 cucharaditas de margarina (sin grasa trans)
- 1/2 taza de vegetales
- 1 pedazo pequeño de pan de maíz
- 1 taza de leche al 1% o sin grasa

### MERIENDA DE LA NOCHE

- 1/2 taza de fruta
- 1/2 taza de yogur bajo en grasa
- agua

\* ¡Tenga cuidado! Estos alimentos pueden causar ahogo, especialmente en niños menores de 4 años.