



Consejos de nutrición

- Prepare un horario para las comidas (3 comidas balanceadas y 2 refrigerios [bocadillos] saludables).
 - ◇ Desayune **TODOS** los días.
 - ◇ Sirva frutas y verduras en todas las comidas.
 - ◇ Aumente el número y la variedad de verduras que come su familia.
 - Para hacer que los niños coman más verduras, sírvales más de una verdura a la vez y sírvaselas varias veces, en las comidas y en los refrigerios (bocadillos).
 - Es necesario servirles a los niños **CUALQUIER** alimento nuevo varias veces para que lo acepten. Los padres de familia deben seguir ofreciéndole al niño cierta verdura, aunque al principio responda negativamente.
 - ◇ Tenga solamente refrigerios (bocadillos) bajos en grasa en la casa.
 - ◇ Ofrezca frutas y verduras frescas como refrigerios (bocadillos).
 - ◇ Evite que coman refrigerios (bocadillos) directamente de la bolsa — es difícil controlar las porciones.
- Limite el consumo de comida rápida comprada en lugares como McDonalds, Wendy, y Kentucky Fried Chicken.
 - ◇ **NO** pida el tamaño extra grande al comprar comida rápida.
- Ponga límites en las opciones de alimentos. Los padres deben ofrecer varias opciones de alimentos saludables y permitir que el niño escoja.
- Apagan la televisión mientras que coman las comidas y los refrigerios (bocadillos).
- Limite el consumo de jugos y bebidas endulzadas como bebidas deportivas y refrescos como soda.
 - ◇ No introduzca el jugo en la dieta del niño antes de los 6 meses de edad.
 - ◇ Los niños de 1 a 6 años de edad no deben tomar más de 4 a 6 onzas de jugo 100% puro cada día.
 - ◇ Los niños mayores de 6 años no deben tomar más de 12 onzas de jugo cada día.
 - ◇ No les ofrezca a los niños bebidas de fruta endulzadas con azúcar.
- Aumente el consumo de leche y productos lácteos bajos en grasa.
 - ◇ Los niños de 1 a 2 años de edad deben dejar la fórmula o leche materna y empezar a tomar leche entera.
 - ◇ Los niños mayores de 2 años deben comenzar a tomar leche baja en grasa, con 1% de grasa o descremada.
- Los niños no deben de ser recompensados por acabarse la comida en el plato.
- No use alimentos altos en grasa o dulces como premios por el buen comportamiento.
 - ◇ En su lugar, use palabras alentadoras, una actividad divertida, o calcomanías.
- Los padres y otros miembros de la familia deben poner el ejemplo a los niños de seguir los consejos dietéticos mencionados anteriormente.

(continuado)

Consejos de nutrición (continuación)

- Escoja el tamaño debido de las raciones.
 - ◇ Los niños pequeños y las niñas que no son muy activas deben comer el menor número de raciones recomendado para cada grupo alimenticio. La mayoría de las niñas adolescentes activas y los niños en edad escolar activos, además de los niños adolescentes que no son muy activos, deben comer el número medio de raciones. Los niños adolescentes y algunas niñas muy activas deben comer el mayor número de raciones recomendadas de cada grupo de alimentos.

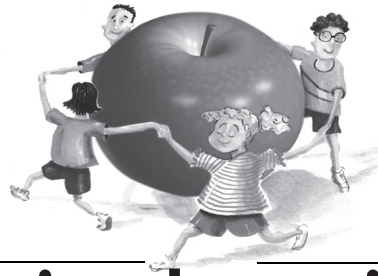
Pan, cereales, arroz, pasta y verduras altas en almidones: Sirva de 6 a 11 raciones al día	1 rebanada de pan de trigo integral 1/2 taza de cereal integral, arroz integral o pasta de trigo integral, cocidos 1/2 taza de verduras altas en almidón (elote, chícharos o papas) 1 onza de cereal de grano integral
Frutas: Sirva de 2 a 4 raciones al día	1 fruta pequeña o 1/2 plátano 1 taza de fruta fresca, como melón o fresas 1/2 taza de fruta enlatada 4 onzas de jugo 2 cucharadas de fruta seca
Verduras: Sirva de 3 a 5 raciones al día	1/2 taza de verduras cocidas o de jugo de verduras 1 taza de verduras frescas
Leche, yogur y queso: Sirva de 2 a 4 raciones al día	1 taza de leche descremada o con 1% de grasa 1 taza de yogur sin grasa o bajo en grasa 1 onza de queso bajo en grasa o sin grasa
Carne, aves, pescado, frijoles secos, huevos y nueces: Sirva de 2 a 3 raciones al día	De 2 a 3 onzas de pollo o pavo sin piel, o de pescado 1/2 taza de frijoles o tofu 1/4 de taza de nueces ó 2 cucharadas de crema de nuez 1/2 taza de clara de huevo o de sustituto de huevo
Grasas y dulces: Use una cantidad pequeña	1 cucharadita de mantequilla, margarina, mayonesa, aceite, o azúcar 1 cucharada de salsa para ensaladas

Fuentes:

Dennison BA, Boyer PS. Risk evaluation in pediatric practice: aids in prevention of childhood overweight. *Pediatr Ann.* 2004;33:25-30.

Ariza AJ, Greenberg RS, Unger R. Childhood overweight: management approaches in young children. *Pediatr Annals.* 2004;33:33-38.

Preventing Childhood Obesity Self-Help Materials. Houston, Texas: Texas Children's Hospital; 2003:8,11.



Consejos de nutrición con baja grasa y azúcar

Grupo de alimentos	Alimentos que se deben comer más a menudo	Alimentos que se deben limitar
Pan, cereales, almidones y verduras altas en almidón	Cebada, trigos semi-molido, trigo sarraceno (kasha); panes de trigo integral, bagels, panecillos ingleses (mulfino), pan para hamburguesas, bolillos, tortillas, galletas saladas, cereales, panques y waffles; arroz integral, pasta de trigo integral, cus-cús integral; avena sin saborizante; calabaza de cáscara, camote, elote; tortillas de maíz	Bisquets; pan dulce que se compra en tiendas, como panquecitos, cuernitos, pan dulce y donas; cereales cubiertos de azúcar; galletas saladas hechas con grasas saturadas; platillos de pasta y arroz preparados en salsa de mantequilla y crema; papas al horno, fritas, en puré o al gratin
Verduras	Cualquier verdura fresca o congelada como alcachofas y corazones de alcachofa, espárragos, ejotes, coles de Bruselas, germinado de semillas, betabeles, brócoli, col, zanahorias, coliflor, apio, pepino, berenjena, cebollitas de rabo, verdura de hoja (col, col de hoja, hojas de mostaza o de nabo), hongos, okra, cebollas, chícharos, chiles, rábanos, verduras de hoja para ensaladas (endivia, escarola, lechuga, espinaca), col agria, espinaca, calabacitas, tomates y salsa de tomate, jugos de verdura, castañas de agua, berro	Cualquier verdura preparada en salsas de mantequilla, crema o queso; verduras fritas
Frutas	Frutas frescas o congeladas, como manzana, plátano, moras azules, melón, cerezas, toronja, uvas, kiwi, mango, naranja, durazno, pera, piña, ciruela y fresas	Frutas enlatadas, jugos de fruta, frutas secas y frutas fritas

(continuado)

Consejos de nutrición con baja grasa y azúcar (continuación)

Grupo de alimentos	Alimentos que se deben comer más a menudo	Alimentos que se deben limitar
Carne, aves, pescado, frijoles secos y huevos	Pescado, mariscos, pollo y pavo de carne blanca y sin piel, frijoles, chícharos secos, lentejas, sustituto de huevo, clara de huevo, soya y tofu	Carne de res, puerco, borrego, ternera y carnes frías; pollo y pescado fritos, huevos, salchichas
Leche, yogur y quesos	Leche descremada o con 1% de grasa, yogur natural sin grasa, yogur bajo en grasa endulzado con aspartamo o con endulzantes no nutritivos; quesos y queso cottage bajos en grasa o sin grasa	Leche con 2% de grasa o entera, leche con chocolate con 1% de grasa o entera, leche de cabra, kefir, yogur bajo en grasa (natural o con sabor a fruta), yogur estilo pudín, quesos y queso cottage normales
Grasas	Almendras, aguacates, aceite de canola; margarina, mayonesa y salsa para ensalada sin grasa o bajos en grasa aceitunas, aceite de oliva, crema de cacahuete, cacahuates, semillas de girasol, nueces	Tocino, mantequilla, tripas, coco; crema (crema batida o Half-and-Half, una mezcla de leche y crema), queso crema; grasas saturadas como aceite de coco, de palma y de germen de palma; manteca o manteca vegetal; crema agria
Dulces	Endulzantes artificiales como Equal, Sweet 'n Low o Splenda; jarabes light o sin azúcar, mermeladas y jaleas light o bajas en azúcar; gelatinas sin azúcar; paletas heladas sin azúcar	Dulces, azúcar, jarabes, miel de abeja, mermelada, jalea, gelatina, paletas heladas y paletas heladas de jugo de frutas, rollitos de fruta y dulces hechos a base de frutas
Bebidas	Agua, refrescos gaseosos de dieta, bebidas en polvo sin azúcar, aguas de sabores sin azúcar, té helado sin azúcar, café	Refrescos gaseosos normales, jugos de frutas, bebidas deportivas, bebidas en polvo, té endulzado y bebidas con sabor a café
Misceláneos	Catsup, mostaza, pepinillos en vinagre, salsa picante, especias, jugo de limón	
Refrigerios/ Bocadillos (en cantidades muy limitadas)	Palomitas bajas en grasa, pretzels, papitas bajas en grasa o horneadas, galletas de arroz, galletas graham, barras de granola, yogur congelado bajo en grasa y sin grasa, paletas heladas de chocolate sin grasa, licuados de fruta hechos en casa	Papitas, palomitas con mantequilla; pasteles, galletas y pasteles que se compran en la tienda; chocolate, sorbetes, helados, pudines

Consejos de nutrición con baja grasa y azúcar (continuación)

Ejemplos de menús – Todas las comidas se preparan sin grasa adicional.

Desayuno	Desayuno	Desayuno
2 rebanadas de pan o 2 waffles congelados, de trigo integral 2 cucharaditas de crema de almendra 1 taza de leche o yogur descremado 1 plátano chico	Taco (una tortilla de harina integral pequeña, $\frac{1}{2}$ taza de sustituto de huevo, 1 onza de queso bajo en grasa, 2 cucharadas de salsa picante) 1 naranja pequeña	1 taza de avena tradicional 1 taza de leche descremada 1 pera pequeña
Comida	Comida	Comida
Sándwich de pavo (2 onzas de pechuga de pavo rebanada en pan o bolillo integral) 1 taza de uvas verdes 1 taza de zanahorias miniatura y palitos de jícama y chile morrón 2 cucharadas de salsa de ensalada tipo ranch, sin grasa 1 taza de leche descremada o de yogur sin grasa, bajo en calorías Agua embotellada o refresco gaseoso de dieta	2 onzas de atún empacado en agua mezclado con una cucharada de mayonesa light y apio picado 10 galletas saladas integrales 1 manzana pequeña 1 taza de leche descremada o de yogur sin grasa, bajo en calorías Agua o refresco gaseoso de dieta	Sándwich de crema de cacahuete en pan integral Manzana 1 taza de palitos de zanahoria y apio 2 cucharadas de salsa de ensalada light tipo ranch 1 taza de leche descremada o de yogur sin grasa, bajo en calorías Agua o refresco gaseoso de dieta
Cena	Cena	Cena
3 o 4 onzas de salmón a la parrilla $\frac{2}{3}$ de taza de arroz integral al vapor o hervido 2 tazas de ensalada de verdura de hoja mixta 1 cucharada de vinagre balsámico con 2 cucharaditas de aceite de oliva $\frac{1}{2}$ taza de ejotes al vapor Agua con limón	1 taza de sopa de verduras (zanahorias, apio, cebolla, tomate) De 2 a 3 onzas de pechuga de pollo a la parrilla (sin piel) $\frac{1}{2}$ taza de frijoles negros $\frac{1}{2}$ taza de arroz integral al vapor o hervido 2 tortillas de maíz 1 taza de ensalada de lechuga y tomate con una rebanada delgada de aguacate Agua o té helado sin endulzar	De 3 a 4 onzas de pechuga de pollo al horno (sin piel) $\frac{1}{2}$ taza de puré de camote $\frac{1}{2}$ taza de repollo al vapor $\frac{1}{2}$ taza de hojas de nabo al vapor 1 bolillo integral chico con 1 cucharada de margarina light Agua o té helado sin endulzar
Refrigerio (Bocadillo)	Refrigerio (Bocadillo)	Refrigerio (Bocadillo)
Licuado de fruta (1 taza de leche descremada, 1 taza de fruta congelada como duraznos o frutillas mixtas) 3 tazas de palomitas bajas en grasa 1 onza de cacahuates	$\frac{1}{2}$ mango 1 taza de yogur sin grasa, bajo en calorías, con 1 onza de tiritas de almendra	6 tazas de palomitas bajas en grasa Refresco gaseoso de dieta o Kool-Aid sin azúcar

Fuente: *Preventing Childhood Obesity Self-Help Materials*. Houston, Texas: Texas Children's Hospital; 2003:11-13.