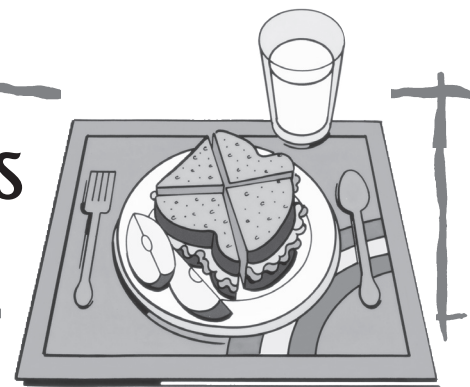


Qué hay de comer: alimentos para niños hambrientos



(What's to Eat: Healthy Foods for Hungry Children)

Los niños pequeños necesitan una variedad de alimentos para obtener la energía que necesitan para crecer sanos. Continúe leyendo para obtener información de American Academy of Pediatrics (AAP) sobre maneras creativas de servir el desayuno y el almuerzo, consejos para niños selectivos y cómo realizar elecciones saludables de comida rápida. También lea algunos consejos sobre la seguridad de los alimentos, los riesgos de asfixia, las alergias a los alimentos y la seguridad de los microondas. Si tiene preguntas específicas sobre la nutrición de su hijo, hable con el médico de su hijo o con un nutricionista registrado.

Un buen comienzo... el desayuno

El desayuno aporta energía a los niños para que puedan sobrellevar las exigencias de una mañana activa. Los niños que omiten el desayuno posiblemente no puedan concentrarse bien en la escuela o no tengan energía para jugar. También suelen comer alimentos poco saludables como bocadillos.

Los cereales con leche con bajo contenido de grasa son un alimento favorito, pero los cereales azucarados pueden tener mucho azúcar agregado. Verifique la etiqueta de información nutricional antes de comprarlos. Si bien los porcentajes de valores diarios en las etiquetas de alimentos se basan en niveles de calorías para personas adultas, igualmente pueden utilizarse para escoger cereales (y otros alimentos) más ricos en nutrientes. Elija cereales con menos de 10 gramos de azúcar y al menos 2 gramos de fibras por porción. Si su hijo prefiere un sabor dulce, realce el sabor de los cereales sin azúcar con duraznos o bananas en rodajas, fresas o arándanos.

Para los niños que no les gustan los alimentos tradicionales para el desayuno, como cereales o tostadas, pruebe una de las siguientes recetas:

- Batido para el desayuno: combine leche, fruta y hielo en una licuadora. (Consulte "Leche: ¿entera o reducida en grasas?").
- Banana congelada: moje una banana en yogur y luego pásela por cereal triturado. Congélela.
- Sobras: sirva espaguetis integrales o pollo caliente o frío.
- Bocadillo de mantequilla de maní: unte mantequilla de maní en galletas integrales, en una tortilla, en rodajas de manzana o de jicama. (Consulte "Verificación de seguridad").

Leche: ¿entera o reducida en grasas?

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

Edad	Edad
Menor de 12 meses	La leche materna 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).

Vale ayudar a preparar el almuerzo

Es probable que los niños que ayudan a preparar sus almuerzos los coman. A continuación se presentan ideas para hacer almuerzos divertidos.

- Utilice moldes para galletas para cortar sándwiches con formas divertidas e interesantes.
- Decore las loncheras con coloridas etiquetas adhesivas.
- Agregue una variante nueva a un sándwich favorito. Coloque mantequilla de maní con pasas de uva, bananas o rodajas de manzana.
- Para que sean coloridos y crujientes, utilice una variedad de verduras como complementos para sándwiches: rodajas de pepino, zanahorias ralladas o calabacines.

Niños selectivos

Incluso la comida más nutritiva no servirá de nada si un niño no la come. Algunos niños son selectivos para comer. Otros comen solamente ciertos alimentos, o se niegan a comer la comida, como una manera de imponerse. Pruebe con estas ideas para que sus comidas familiares sean agradables.

- Si su hijo no quiere comer un alimento de un grupo de alimentos, pruebe con otro alimento del mismo grupo.
 - Pruebe con verduras de color naranja o amarillo intenso en lugar de verduras verdes.
 - Pruebe con pollo, pavo, pescado o cerdo en lugar de carne de vaca magra.
 - Pruebe con leche saborizada, queso o yogur con bajo contenido de grasa en lugar de leche con bajo contenido de grasa.

- Refuerce el valor nutritivo de los platos preparados con ingredientes adicionales. Agregue leche en polvo sin grasa a sopas crema, batidos de leche y budines. Mezcle calabacines y zanahorias ralladas en panes de elaboración rápida, panecillos dulces, pastel de carne, lasaña y sopas.
- Sirva un alimento que le guste a su hijo junto con otro que no haya querido comer anteriormente.
- Pruebe sirviendo nuevamente un alimento que no haya querido comer anteriormente. Es posible que tenga que intentar varias veces antes de que a un niño le guste.
- Invite a los niños a que lo ayuden con la preparación de los alimentos.
- Puede hacer que resulte más divertido comerlos.
- Agregue detalles atractivos para la vista. Corte los alimentos con formas interesantes. Cree una carita sonriente arriba de un guisado con queso, verduras o tiras de fruta.
- Dé un buen ejemplo comiendo bien. Lo ideal sería comer al menos una comida juntos en familia todos los días o tratar de hacerlo 3 o 4 veces por semana.

Nota: La cantidad de alimentos y de porciones que los niños necesitan diariamente de cada grupo de alimentos depende de la edad y de lo activos que sean. Algunos padres se preocupan porque los niños pequeños parecen comer cantidades pequeñas de comida, especialmente cuando se la compara con las porciones de personas adultas.

No se preocupe por lo poco que pueda comer un niño. Un niño que está creciendo bien significa que está recibiendo suficiente comida. Si está preocupado, hable con el médico de su hijo.

¿Con hambre y apurado? Comidas para tiempos acelerados

Cuando se trata de comidas, las familias quieren comodidad. No es ninguna sorpresa que los restaurantes de comidas rápidas tengan tanta concurrencia. Sin embargo, muchas comidas rápidas tienen mucha grasa, calorías y sal. Los niños y las personas adultas pueden comer estas comidas de vez en cuando si otras elecciones de alimentos son acertadas. A continuación se incluyen consejos sobre cómo realizar elecciones de comidas rápidas más saludables:

En restaurantes de comidas rápidas

- **Comparta.** Divida un pedido de patatas fritas con otros integrantes de la familia.
- **Elija un alimento de cada grupo de alimentos.** La mayoría de los establecimientos de comida rápida ofrecen una variedad de elecciones con menos contenido de grasa, que incluyen barra de ensaladas (aderezos con bajo contenido de grasa), patatas al horno (con verduras o salsa por encima), salsa picante, leche con bajo contenido de grasa, yogur helado con bajo contenido de grasa, panecillos ingleses o sándwiches de pollo horneado (no frito).
- **Reemplace.** Pida jugo 100% de fruta (sin azúcar) o leche con bajo contenido de grasa en lugar de gaseosas. Si está incluido el postre en una comida, pregunte si hay frutas disponibles en lugar de un postre.
- **Equilibre las elecciones con alto contenido de grasa con las de bajo contenido de grasa.** Pida una hamburguesa pequeña y la barra de ensaladas. A los niños generalmente les gustan muchos alimentos disponibles en una barra de ensaladas como frutas frescas, palitos de zanahoria y cabezuelas de brócoli.

El juego activo también es importante

La actividad física, junto con una nutrición 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 o bailar. 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.

En el supermercado

- **Planifique de antemano.** Lleva menos de un minuto preparar un sándwich con carne y queso reducidos en grasa si tiene los ingredientes. Verifique la etiqueta de información nutricional de las carnes envasadas ya que muchos fiambres, como el salame y la salchicha ahumada, tienen un alto contenido de grasa.
- **Compre comidas más saludables.** En el caso de comidas para llevar, pruebe con sándwiches de fiambre para llevar (hechos con fiambre reducido en grasas) o pollo asado con verduras y frutas frescas de la barra de ensaladas.
- **Compre bocadillos más saludables.** En el caso de comidas para llevar, pruebe con sándwiches de fiambre para llevar (hechos con fiambre reducido en grasas) o pollo asado con verduras y frutas frescas de la barra de ensaladas.

Verificación de seguridad

Seguridad de los alimentos

Recuerde 2 normas importantes para evitar enfermedades transmitidas por alimentos.

1. Todos deben lavarse bien las manos antes y después de las comidas.
2. Mantenga calientes las comidas calientes y frías las comidas frías.

Cuando no haya un refrigerador para guardar una lonchera, a continuación se incluyen modos para mantener los alimentos seguros:

- Coloque un hielo o un paquete de hielo en la lonchera. O utilice un recipiente aislado para mantener calientes las comidas calientes.
- Agregue una caja de jugo 100% de frutas congelado (sin azúcar). Nota: La AAP 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.
- Congele el pan de sándwich y el relleno, u otros alimentos que se puedan congelar, la noche anterior.

Riesgos de asfixia

No 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.

Alergias al maní

Si su hijo tiene alergia a los alimentos o si se le diagnostica alergia a los maníes o a las nueces de árbol, evite los frutos secos o cualquier alimento que contenga o que esté hecho con productos derivados de los frutos secos. Si va a comer frutos secos fuera de su casa, asegúrese de que no haya niños presentes que tengan alergia a los frutos secos.

Cocine en horno de microondas de manera segura

Un horno de microondas puede ayudarlo a cocinar de manera saludable. Las verduras cocidas en un horno de microondas permanecen ricas en nutrientes. Los platos con carne, pescado y aves de corral pueden cocinarse o recalentarse con una cantidad mínima o sin grasas agregadas.

Cocinar en horno de microondas puede ayudarlo a cocinar más rápido y más fácil. Pero puede representar peligros potenciales, especialmente cuando los niños cocinan con el horno de microondas. Las *quemaduras* son las lesiones más comunes causadas por el horno de microondas. Los niños se pueden quemar por:

- Retirar platos del horno de microondas: asegúrese de que utilicen una agarradera.
- Derramar comidas calientes: mantenga el horno fuera del alcance de niños pequeños.
- Abrir paquetes de palomitas de maíz para microondas y otros envases: muéstreles a los niños más grandes cómo abrir el envase para que el vapor salga lejos de sus manos y su cara.
- Comer alimentos que están cocidos de modo irregular o que tienen lugares calientes: muéstreles a los niños más grandes cómo revolver bien los alimentos antes de probarlos o que los dejen reposar para que el calor se distribuya de manera uniforme.

Recuerde usar únicamente recipientes etiquetados para su uso en microondas.

Consejo de seguridad: Si los niños son muy pequeños para leer o seguir instrucciones escritas, también son muy pequeños para usar un horno de microondas sin supervisión.

Para obtener más información

American Academy of Pediatrics

www.HealthyChildren.org

Academy of Nutrition and Dietetics

www.eatright.org y www.kidseatright.org

US Department of Agriculture y otras agencias gubernamentales federales

www.nutrition.gov (incluye información sobre el nuevo símbolo de grupo de alimentos, MyPlate, que reemplaza a MyPyramid)

La lista de recursos no implica que American Academy of Pediatrics (AAP) los respalde. AAP no se hace responsable del contenido de los recursos mencionados en esta publicación. Las direcciones de sitios web y los números de teléfono están lo más actualizados posible, pero pueden cambiar en cualquier momento.

La información incluida en esta publicación no debe usarse como reemplazo de la atención médica y los consejos de su pediatra. Es posible que haya variaciones en el tratamiento que su pediatra pueda recomendar de acuerdo con hechos y circunstancias individuales.

De parte de su médico

American Academy
of Pediatrics



DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN™

American Academy of Pediatrics es una organización que cuenta con 60.000 pediatras de atención primaria, subespecialistas pediátricos y especialistas en cirugía pediátrica dedicados a la salud, la seguridad y el bienestar de bebés, niños, adolescentes y adultos jóvenes.

American Academy of Pediatrics
Sitio web: www.HealthyChildren.org

Derechos de autor ©2012
American Academy of Pediatrics
Todos los derechos reservados.