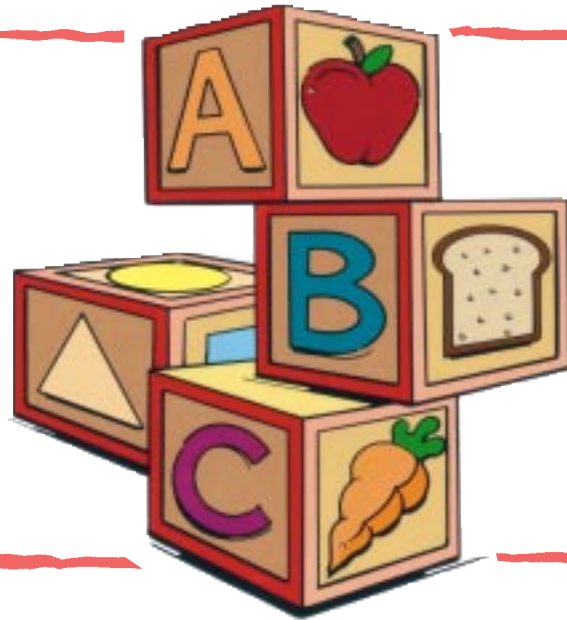


# Desde el Comienzo

Los Fundamentos de una Buena Nutrición Para Niños Pequeños



## Una buena nutrición: Los resultados valen la pena

Una nutrición adecuada empieza con los alimentos que usted compra en el supermercado, y continúa en la casa, cuando usted prepara y sirve las comidas. Al darle a su niño un comienzo sano con buenos hábitos alimenticios, contribuye a que goce de buena salud durante toda su vida.

Este folleto tiene como tema la alimentación de niños pequeños. Su objetivo es ayudarle a sentar las bases de unos buenos hábitos alimenticios y una selección de alimentos sanos. Los fundamentos de una buena nutrición familiar empiezan con cariño y sentido común.

Para información más detallada sobre alimentación y nutrición de niños pequeños, consulte con el médico de su hijo, o con una dietista registrada.

## El juego activo es importante para la salud

Además de una nutrición adecuada, su niño necesita la actividad física para gozar de buena salud durante toda su vida. La actividad física no sólo le abre el apetito a su niño, sino que además le ayuda a desarrollar el sentido de bienestar y de confianza. Anime a su niño a que lleve una vida activa desde su más tierna infancia.

Jugar a la roña/mancha, a la pelota, saltar entre las hojas secas, cavar en la arena, o empujar un carrito de juguete, son sólo algunas formas activas y divertidas mediante las cuales los niños juegan y aprenden.

## Las acciones expresan más que las palabras

A medida que los niños crecen y se desarrollan, empiezan a observar cómo escoger sus alimentos. A menudo, los pequeños copian de los demás sus hábitos alimenticios. Cuando usted elige los alimentos apropiados, sus acciones expresan más que sus palabras.



## Los fundamentos de una buena nutrición

Una gran variedad de alimentos dan a los niños pequeños la nutrición necesaria para desarrollar un cuerpo fuerte y gozar siempre de buena salud. La comida les da además la energía que necesitan para crecer normalmente, jugar, aprender y explorar el mundo que les rodea.

La mejor manera de darle a un niño que está creciendo la nutrición que necesita es ofreciéndole una variedad de alimentos sabrosos.

Una gran variedad de alimentos forma parte de los cinco grupos alimenticios diferentes. Cada grupo contribuye a la nutrición de una manera especial, y cada nutriente tiene ciertas funciones en el cuerpo.

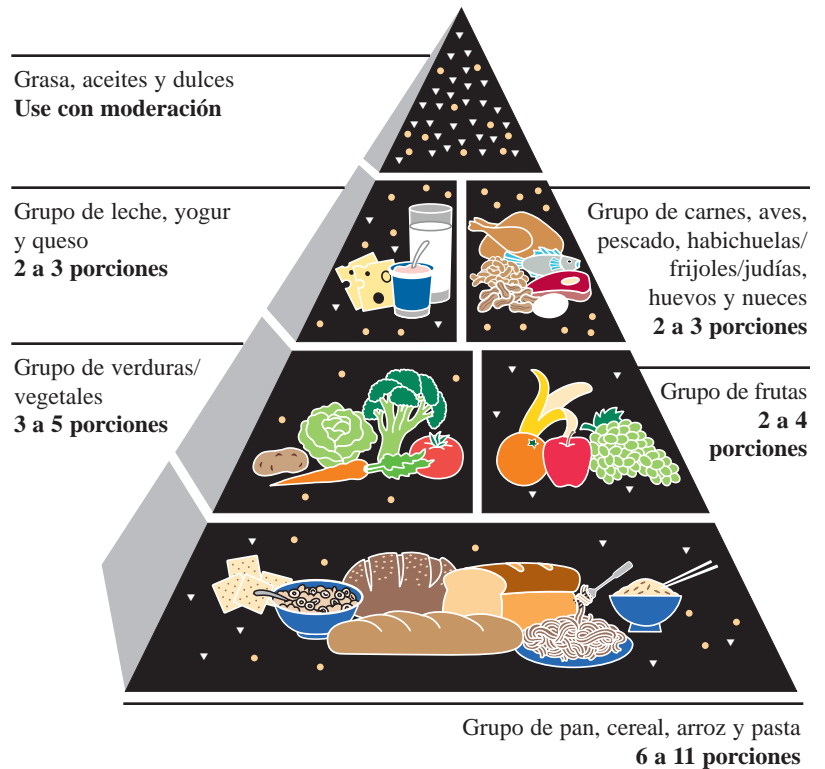
Los alimentos de todos los grupos actúan juntos para dar la energía y los nutrientes necesarios para la salud y el crecimiento. Ninguno de estos grupos es más importante que el otro. Para gozar de buena salud, usted y su niño necesitan de todos ellos.

## La manera de comer bien: La Pirámide Alimenticia

La Pirámide Alimenticia es una guía práctica que hace énfasis en los alimentos de los cinco grupos diferentes. Es flexible y realista, y está recomendada para todas las personas sanas de los dos años de edad en adelante.

Siguiendo los consejos de la Pirámide, los niños obtienen de los alimentos los nutrientes y la energía que necesitan para crecer y gozar de buena salud.

La Pirámide muestra la variedad de alimentos dentro de cada grupo, y el número de porciones adecuado para su niño. La mayor parte de los niños, mayores de dos años, necesitan *el número mínimo de porciones de cada grupo alimenticio*.



## Algunos alimentos de la Pirámide para elegir

- *Del Grupo de Pan, Cereal, Arroz y Pasta:* pan integral, galletas sin azúcar, cereal listo para comer, “grits” (cereal de maíz cocido), pasta, arroz, “bagels”, tortillas, pan de maíz, “pita bread”, “muffins”/panquecitos, “English muffins”/molletes ingleses, galletas “matzo”, “pancakes”/hot cakes, “bread sticks”/palitos de pan, “pretzels”
- *Del Grupo de Verduras/Vegetales:* espárragos, betabeles/remolachas, “bok choy”, brécol/brócoli, zanahorias, coliflor, “collard greens”/col rizada, elote/maíz, pepinos, pimientos rojos y verdes, ejotes/habichuelas/judías verdes, jícama, “kale”, okra/quimbombó/quiringombó, chícharos/guisantes/arvejas, papas, calabazas/ auyama, “snow peas”, espinacas, camotes/batatas, tomates/jitomates, jugos de verduras/vegetales, calabacitas/“zucchini”.
- *Del Grupo de Frutas:* manzanas, puré de manzana, albaricoques/chabacanos, plátanos/ guineos/bananos, bayas/moras, melones, cóctel de frutas, higos, jugos de frutas, toronja/pomelo, “kiwis”, mangos, nectarinas, naranjas/chinas, papayas, duraznos/melocotones, peras, ciruelas, piñas, pasitas/pasas\*, ciruelas pasas, “starfruit”, fresas/frutillas, mandarinas, sandía.
- *Del Grupo de Leche, Yogur y Queso:* leche descremada, con 1%, 2% de grasa, y leche pasteurizada entera/integral\*\*, yogur, queso, queso blanco de cabra, requesón/“cottage cheese”, budín/pudín, natillas, yogur helado, helado de leche descremada, leche de soya enriquecida con calcio.
- *Del grupo de Carnes, Aves, Pescado, Habichuelas/Frijoles/Judías, Huevos y Nueces\*:* carne magra de res, ternera, cerdo/puerco, jamón y cordero; pollo y pavo sin pellejo; pescado; mariscos; todo tipo de frijoles/habichuelas, judías y lentejas; frijoles refritos (sin manteca de cerdo/puerco); mantequilla de cacahuete/maní; huevos; carnes frías/fiambres bajos en grasa; tofu/queso de soya; nueces\*; cacahuates/maní.\*

\* Pasitas/pasas de uva, nueces, cacahuates/maní y semillas no se recomiendan para niños menores de cuatro años, pues corren el peligro de ahogarse. Los trozos pequeños y duros de frutas y verduras crudas, también son peligrosos para los niños menores de cuatro años, por el mismo motivo.

\*\* Los niños menores de dos años deberían beber *sólo* leche pasteurizada entera/integral.

## ¿Cómo puedo saber si mi niño come lo suficiente?

Los niños comen cuando tienen hambre, y normalmente dejan de comer cuando se sienten satisfechos. Algunos padres se preocupan porque les parece que los niños pequeños consumen muy poca cantidad de comida, especialmente si se compara con los adultos. Un niño que está creciendo bien, está comiendo lo suficiente.

Para darse cuenta del patrón alimenticio de su niño, preste atención a los alimentos que escoge.

- Asegúrese de que ningún grupo alimenticio quede excluido. Si esto ocurre durante un par de días, no se preocupe. Sin embargo, si su niño continuamente no consume los alimentos de un grupo determinado, esto podría hacer que no obtenga los nutrientes que necesita.
- Anime también a su niño a que se arriesgue y pruebe alimentos de cada grupo. Aun dentro de un mismo grupo, los diferentes alimentos aportan diversos nutrientes.



## **Porciones para niños: Sea realista**

Las porciones para adultos pueden ser demasiado para los pequeños. Es más fácil que el niño acepte la comida si se le ofrece una porción adecuada para él.

Esta es una guía sencilla de porciones para niños:

- Sirva un cuarto o un tercio de la porción para adultos, o una cucharada por cada año de edad del niño.
- Sírvale menos cantidad de la que usted piensa que va a consumir. Deje que el niño pida más si aún tiene hambre.

## **Los bocadillos/meriendas/snacks también cuentan**

Los bocadillos/meriendas/snacks (entre comidas) son una parte importante de la nutrición infantil. Los niños tienen que comer con frecuencia. Como sus estómagos son pequeños, lo que comen en las comidas principales no les basta para obtener la energía que necesitan. Tres comidas principales y dos o tres bocadillos saludables al día ayudan a los pequeños a obtener la nutrición diaria que necesitan.

Para sacar el máximo provecho de los bocadillos, los padres y las personas con niños a su cargo deben controlar la clase de bocadillos y a qué hora se les sirven.

**Clase de bocadillos.** Ofrezca a los niños una variedad de bocadillos de los diferentes grupos alimenticios. Elija principalmente aquellos que tienen suficientes nutrientes para justificar su contenido de energía y calorías. La mejor forma de hacerlo es eligiendo bocadillos de los cinco grupos de la Pirámide Alimenticia.

**Cuándo servirlos.** Fije la hora de los bocadillos entre las actividades normales de cada día, sirviéndolos al menos dos horas antes de las comidas principales. Los niños deberían aprender a esperar a sentir hambre, en vez de tener la sensación de estar siempre llenos.

## **Ideas para bocadillos saludables y rápidos**

Para una mejor nutrición, mezcle y combine los bocadillos de más de un grupo alimenticio:

- Fruta fresca, congelada o enlatada (plátano/guineo/banano, fresas/frutillas, trozos de melón, de naranja/china, rodajas de manzana) o jugo de fruta.
- Verduras/vegetales crudos (zanahorias pequeñas, rodajas de pepino, palitos de calabacitas, trocitos de brécol/brócoli\*)
- Sopa de verduras/vegetales
- Galletas "Graham", galletitas de animalitos o galletitas rellenas de higo
- "Pretzels" suaves o palitos de pan
- "English muffin"/mollete inglés o "bagel"
- Yogur bajo en grasa o queso mozzarella/"string cheese"
- Leche descremada o con 1% de grasa\*\* (con sabor o sin sabor)
- Cubitos de pavo o de otra carne
- Huevos cocidos/duros

\* Los trozos pequeños, duros, crudos de frutas y verduras/vegetales, constituyen un peligro para los niños menores de cuatro años, pues pueden ahogarse.

\*\* Los niños menores de dos años deben beber sólo leche pasteurizada entera/integral.



## From your doctor

Este folleto se hizo como parte del programa **COMIENZO SANO... (Alimentos para la Etapa de Crecimiento)**, una campaña informativa y educativa que fomenta buenos hábitos alimenticios y consumo de alimentos saludables para niños sanos de dos años de edad en adelante. El programa **COMIENZO SANO** se realizó gracias a la cooperación entre American Academy of Pediatrics (AAP), The American Dietetic Association (ADA) y Food Marketing Institute (FMI).

Para obtener el nombre de una dietista registrada y escuchar unos mensajes sobre alimentación y nutrición, llame gratis al: (800) 366-1655, "Consumer Nutrition Hot Line" del Centro Nacional para Nutrición y Dietética de la ADA. Para que una dietista registrada responda a sus preguntas acerca de alimentos y nutrición, por favor llame al (900) CALL-AN-RD o al (900) 225-5267.

For additional copies of this brochure, contact:  
American Academy of Pediatrics  
PO Box 747  
Elk Grove Village, IL 60009-0747  
Web site (<http://www.aap.org>)

Minimum order 100

Copyright © 1991 Updated 1997 American Academy of Pediatrics. All rights reserved.

