

Crecimiento Sano

Grasa, Colesterol, y Mas...



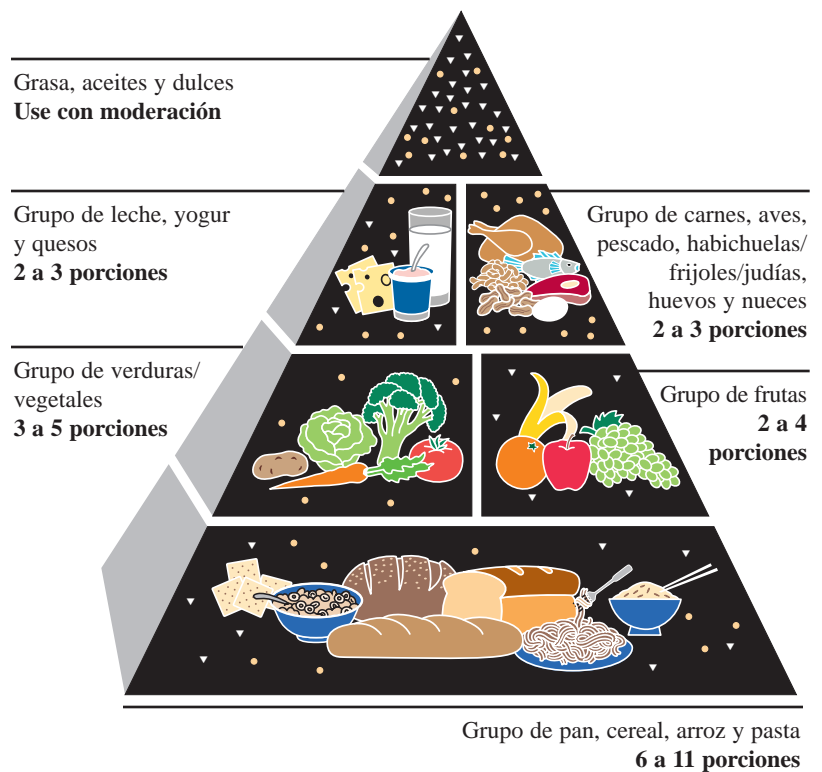
Los niños y las enfermedades cardíacas: Una generación en riesgo

Muchos americanos consumen demasiadas calorías y demasiada grasa, especialmente grasa saturada y colesterol. Estos hábitos alimenticios son una de las causas de los altos índices de obesidad y de enfermedades cardíacas en los EE.UU. Como padre o persona con niños a su cargo, usted puede ayudar al niño a que desarrolle hábitos alimenticios y actividades físicas para que goce de buena salud ahora y durante toda su vida.

¿Qué deben hacer los padres?

Los hábitos alimenticios y de ejercicio físico empiezan en casa. A pesar de que hay muchos factores que influyen sobre los niños, los adultos siguen siendo el modelo a seguir para desarrollar hábitos alimenticios y estilo de vida sanos.

La información en este folleto le da las pautas sobre alimentación y ejercicio físico para niños de dos años en adelante. Para información más detallada sobre alimentación y nutrición, consulte con el médico de su niño o con una dietista registrada.



La grasa en la comida: ¿Cuánta deben consumir los niños?

Si en su familia han habido casos de enfermedades cardíacas, su niño corre más riesgo de padecer del corazón cuando sea adulto. Para proteger a su niño contra enfermedades del corazón, más tarde en su vida, ayúdele a aprender hábitos alimenticios y estilo de vida sanos durante su niñez.

La mayor parte de los expertos en nutrición están de acuerdo en que la niñez es el mejor tiempo para *empezar* a reducir el total de grasa, grasa saturada y colesterol consumido. Sin embargo, las metas nutricionales para adultos no son para niños menores de dos años de edad. La grasa es un componente nutritivo imprescindible que les da la energía, o las calorías, que necesitan para crecer y jugar.

Entre las edades de dos a cinco años, al comer con la familia, anime a su niño a que vaya eligiendo poco a poco alimentos con menos grasa y grasa saturada. Al llegar a los cinco años, su selección general de alimentos, al igual que la de usted, deberían ser bajas en grasa.

Usted podría preguntarse: ¿Cuál es la diferencia entre la grasa saturada y otros tipos de grasa? La grasa saturada es más sólida a temperatura ambiente. La mayor parte de las grasas de este tipo se derivan de productos animales, tales como la mantequilla, el queso, el tocino/tocineta y la carne, así como de la margarina en barras.

Atención: Un plan alimenticio con bajo contenido en grasas no se recomienda para niños menores de dos años, pues sus necesidades para crecer y desarrollarse con rapidez durante estos años, son especiales.

Hacia una alimentación sana, usando como guía la Pirámide

Para una alimentación sana, ofrezca a sus niños alimentos de los cinco principales grupos alimenticios de la Pirámide Alimenticia. Anímelos a comer alimentos nutritivos con menos grasa, como los cereales, frutas, verduras/vegetales, productos lácteos bajos en grasa, carne magra incluyendo la de ave y de pescado; y frijoles/habichuelas/judías cocidos.

La mayor parte de los niños de dos años o mayores necesitan el número mínimo de porciones de cada grupo alimenticio. Aunque son los niños los que deciden cuánto pueden comer, una porción infantil es de un cuarto a un tercio de la ración para adultos; esto es, como una cucharada por cada año de vida del niño.

Una buena nutrición es como un juego de destreza y equilibrio

Es posible que algunas de las comidas preferidas de su niño aporten más grasa y energía (o calorías) que nutrientes. Cualquier alimento que da energía y nutrientes puede formar parte de un plan alimenticio nutritivo para su niño.



Siga este consejo de nutrición: Ofrézcale a su niño una gran variedad de alimentos de los grupos alimenticios. Sea flexible; lo que de verdad cuenta es lo que el niño come durante varios días, no lo que come sólo en un día o en una comida. Ayude a su niño a que coma con sensatez. Estas son algunas de las maneras que puede seguir para ser prudente con la grasa, la grasa saturada y el colesterol en la selección de alimentos:

<i>Grupo Alimenticio...</i>	<i>La mayoría de los días...</i>	<i>Algunos días...</i>
<i>Pan, Cereales, Arroz y Pasta</i>	“bagel” o “English muffin”/mollete inglés “pretzels”, papitas al horno (“baked potato chips”)	Pasteles “chips” de maíz fritos
	galletas “graham”, galletas simples galletas sin azúcar, galletas rellenas de higo, galletas (“wafers”) de vainilla	galletas de trocitos de chocolate (“chocolate chips”), “cupcakes”
<i>Verduras/Vegetales</i>	papas al horno, verduras/ vegetales crudas	papas fritas, ensalada de col/“cole slaw” hecho de crema o mayonesa
<i>Fruta</i>	fruta y jugo frescos	plátanos fritos
<i>Leche, Yogur y Queso</i>	queso bajo en grasa yogur helado o helados bajos en grasa	queso regular helados/mantecados regulares
<i>Carnes, incluyendo la de Ave y Pescado, Huevos, Nueces y Frijoles/Habichuelas</i>	pollo asado y a la parrilla pescado al horno carnes frías/fiambres bajos en grasa	pollo frito palitos fritos/pescado carnes frías/fiambres altos en grasa

Buenos consejos para toda la familia

Siga estos sencillos consejos para reducir la grasa extra, la grasa saturada y el colesterol:

- Tenga a la mano una buena cantidad de frutas y verduras/vegetales frescos listos para comer.
- Ofrezca leche* descremada o con 1% de grasa y yogur bajo en grasa. Elija quesos bajos en grasa.
- Incluya regularmente alimentos ricos en carbohidratos, tales como papas, arroz, fideos/pasta, y pan y cereal de harina integral.
- Sirva a menudo queso parmesano rallado, salsas de carne bajas en grasa o sin grasa, crema agria baja en grasa o sin grasa, requesón (queso “cottage”) fresco con hierbas de olor, o yogur bajo en grasa.
- Elija carnes magras, tales como la de pollo y pavo sin pellejo, pescado, cortes de carne de res magra, como: “round”, “loin”, carne de res magra (“lean”) molida y cortes de carne magra de cerdo/puerco (filetes, chuletas, jamón). Quite toda la grasa visible, y quítele el pellejo a la carne de ave antes de comerla.
- Elija margarina y aceites vegetales de canola, maíz, girasol, soya y oliva. Elija también la margarina líquida o en envase plástico, en lugar de la que viene en barras.



- Sirva el bizcocho “angel food cake”, barras de fruta congelada, postres congelados bajos en grasa o sin grasa como: barras de chocolate, yogur helado o helados.
- A la hora de cocinar, utilice “sprays” vegetales.
- Cuando cocine carne incluyendo la de ave y pescado, use métodos que no requieran grasa, tales como: asar al horno, a la parrilla, cocer a fuego lento o al vapor.
- Sirva sopas de verduras/vegetales o a base de caldo. Cuando prepare sopas de crema use leche descremada o con 1% de grasa, o leche descremada evaporada.
- Lea la etiqueta de Datos de Nutrición (Nutrition Facts) en los envases o paquetes para encontrar alimentos con menos grasa. Acuérdesse de comprobar el tamaño de la porción cuando haga su selección. Recuerde que el porcentaje del Valor Diario indicado en las etiquetas, se basa en niveles de calorías para adultos.

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

Consejo para los padres: Olvídense de los alimentos “prohibidos”

Forzar a los niños a que coman no es la solución. El prohibir ciertos alimentos tampoco da resultado. Los alimentos “prohibidos” podrían convertirse en los más deseados por los niños.

Es importante que tanto los niños como los adultos sean razonables y disfruten de una variedad de alimentos, pero sin excederse en el consumo de uno de los tipos de alimentos. Los dulces y los bocadillos con alto contenido de grasa son aceptables si se consumen en cantidades apropiadas. Simplemente asegúrese de ofrecer a su niño una buena selección de alimentos de todos los grupos alimenticios.

ATENCIÓN:

- Restringir excesivamente el régimen alimenticio de un niño podría afectar a su crecimiento y desarrollo, o podría dar lugar a malos hábitos alimenticios.
- Antes de hacer cambios drásticos en los hábitos alimenticios o de ejercicio físico del niño, consulte con el médico o con una dietista registrada.
- No limite la grasa o calorías en niños menores de dos años, a menos que el médico de su niño se lo haya recomendado.

Enseñe buenos hábitos al dar un buen ejemplo

Los niños aprenden más de las ACCIONES que de las PALABRAS. Ponga en práctica lo que predica. ¡Sus acciones también mejorarán su propia salud!

Levántese y muévase...¡Apague esa televisión!

En general, ver demasiada televisión reduce la actividad física o los juegos creativos. Los médicos recomiendan limitar dicho tiempo a no más de una o dos horas al día.



Sea activo. Unase a sus niños en llevar a cabo ejercicio físico. Las siguientes actividades le gustan a casi todos los niños:

- Jugar a la roña/mancha
- Saltar a la cuerda
- Jugar a la pelota
- Montar en triciclo o en bicicleta
- Tirar de un carrito de juguete
- Hacer volar una cometa
- Cavar en la arena
- Jugar en la nieve
- Patinar sobre hielo o montar en trineo
- Saltar entre las hojas secas
- Columpiarse
- “Manejar” un camión de juguete
- Nadar
- Caminar con la familia
- Bailar
- Empujar un carrito (de juguete) de compras



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.

