

EL CAMINO PARA TU SALUD

Edición 33

Agosto 27, 2002

Realizado por: Gloria I. Gutiérrez

Como darle importancia a las comidas en la vida de sus pequeños

Cómo darle importancia a las comidas:

Las tradiciones de la familia que acompañarán a su niño a lo largo de su vida, empiezan con los recuerdos agradables de las comidas preparadas en casa y compartidas con sus seres queridos. Así como es importante la comida que usted provee, usted puede mostrarle que la hora de comer es divertida y que la comida sabe mejor y es balanceada cuando se comparte con la familia y amigos.

Para las familias ocupadas de hoy en día, el tiempo que se pasa a la hora de comer alrededor de la mesa es, posiblemente, una de las mejores oportunidades para reunirse y conversar sin importar que la comida sea sencilla o complicada.

Selección de alimentos para los niños en edad de crecimiento:

Aunque todos los niños necesitan la misma nutrición para crecer y estar sanos, no necesitan comer siempre lo mismo. Al comer una variedad de alimentos de cada uno de los grupos ali-

menticios, su niño obtendrá la nutrición necesaria para convertirse en un joven activo y sano.

Motive a su niño a ser activo desde pequeño. La actividad física, desde simples juegos y paseos familiares, hasta toda clase de deportes, propicia grandes beneficios para la buena salud. Debido a que los niños activos usan mucha energía, pueden comer más variedad de alimentos y en mayores cantidades. Eso les facilita obtener la nutrición y las calorías que necesitan para crecer, aprender y jugar.

Recuerden que los consejos que se dan a los adultos en relación a su alimentación no son adecuados para los niños. Las dietas infantiles que son muy bajas en grasas pueden resultar demasiado bajas en calorías y en varios de los nutrientes más importantes que son necesarios para el crecimiento y desarrollo normal, incluyendo el calcio y el hierro.

Cómo balancear una dieta a través del tiempo:

Lo más importante es tener en mente que no es

necesario "balancear" cada comida y ni siquiera los alimentos de cada día. Los niños generalmente reponen los nutrientes y las calorías que omiten un día con lo que comen en los días siguientes.

Con el tiempo, todos los alimentos que su niño come forman parte de una rutina sana. Puede ser que algunos de los alimentos favoritos de su niño sean más bajos en nutrientes o contengan más grasas que otros. Algunos de estos alimentos pueden ser golosinas y a los niños simplemente les gusta su sabor.

Si le preocupa que su niño coma demasiados alimentos de este género, considere qué cantidad y con qué frecuencia lo hace en comparación con todos sus otros alimentos.

¿Y qué de los bocadillos?

Los niños no necesitan mucha cantidad de comida para sentirse llenos a la hora de las comidas. Por eso es que los bocadillos son tan importantes. Estas "mini comidas" proveen hasta una cuarta parte de la energía necesaria para los niños, y

Los niños de edad preescolar hasta el primer año de primaria son adorables, pero muy inquietos. Cambian continuamente y se vuelven más independientes cuando empiezan a entender el mundo en el que viven. Quieren hacer lo que hacen sus amiguitos y comer lo mismo que ellos. Es necesario saber que las horas felices de las comidas son una responsabilidad de los padres y los hijos.

Los expertos en la alimentación infantil nos aconsejan que es responsabilidad de los padres decidir qué alimentos han de ofrecerles a sus hijos, así como también cuando y donde. Su niño, es responsable en decidir cuáles y qué cantidad de alimentos comer.



Como darle importancia a las comidas en la vida de sus pequeños

de nutrientes también.

Frutas frescas y verduras, lo mismo que combinaciones como cereal y leche, crema de cacahuete y galletas o una quesadilla son bocadillos que están a la mano y que dan mucha energía. La leche o un jugo hecho de fruta 100% en lugar de refrescos, ponches y bebidas de frutas es un buen modo de ofrecerle a su niño los nutrientes que le falta a las horas de las comidas.



COMPRANDO LOS ALIMENTOS PARA LOS NIÑOS EN EDAD DE CRECIMIENTO

- A. Para decidir si su niño está comiendo suficientes alimentos nutritivos **MARQUE** con una **X** al lado de los alimentos que su niño come regularmente.
- B. Vea los grupos de alimentos donde marcó **NO**. Marque con un círculo **1** Los nuevos alimentos que planea ofrecerle a su niño. **2** Los que usted marcó son los alimentos que su niño ya come, recuerde servirselos más a menudo.
- C. Vea los alimentos que ha marcado con un círculo. Piense cuándo los sirven. ¿Durante las comidas? ¿Cómo, bocadillos? Anótelos en su lista de compras.

3 Porciones al día

2 Porciones al día para las edades 2-3

LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS

C A L C I O

- leche descremada
- leche semi-descremada, o leche con grasa reducida
- leche descremada, leche semi-descremada, o leche con grasa reducida achocolatada
- yogurt descremado o yogurt semi-descremado
- queso semi-descremado
- queso mozzarella
- queso para deshebrar
- requesón semi-descremado
- pudín semi-descremado
- postres helados de leche semi-descremada
- helado de yogurt
- leche entera*
- leche malteada
- chocolate caliente
- pudín
- flan
- queso
- helado



*Recomendada para los niños hasta los 2 años de edad

¿Come su niño, por lo menos las porciones recomendadas, casi todos los días?

SI NO

2 Porciones al día

CARNES, FRIJOLES Y NUECES

P R O T E Í N A S

- frijoles secos, chícharos secos, lentejas
- atún
- pescado, (al horno o asado)
- frijoles refritos (enlatados)
- pollo o pavo (sin pellejo)
- cuajada de soya (tofu)
- carne de res sin grasa
- jamón sin grasa, carnes frías
- carne de cerdo sin grasa, carne de borrego
- huevos
- pollo y pavo (con pellejo)
- carne de res
- chuletas de cerdo
- jamón
- pescado frito o palitos de pescado
- pollo frito o pedazos de pollo
- crema de cacahuete
- nueces y semillas
- carne molida
- salchichas
- costillas
- carnes frías



¿Come su niño, por lo menos las porciones recomendadas, casi todos los días?

SI NO

3 Porciones al día

VERDURAS

V I T A M I N A S

- zanahorias, maíz
- ejotes, chícharos
- verdura de hojas verdes, todo tipo de coles, espinacas
- coliflor
- papas, camotes
- brócoli, abelmosco
- chiles pimientos o chiles campana
- salsa para espagueti, salsa mexicana
- tomates
- pepinos
- todo tipo de calabazas
- hongos, champiñones
- ensalada verde, lechugas
- frijol de soya
- verduras mixtas
- sopa o jugo de verduras
- aguacates
- papas ralladas fritas
- ensalada de papa
- vegetales fritos
- papas fritas a la francesa, tortitas de papa

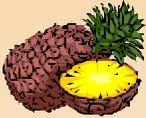
¿Come su niño, por lo menos las porciones recomendadas, casi todos los días?

SI NO

Como darle importancia a las comidas en la vida de sus pequeños

2 Porciones al día Frutas Vitamina C

- manzanas, uvas
- duraznos, nectarinas
- ciruelas, peras
- naranjas, mandarinas
- toronjas
- plátanos
- albaricoques
- fresas, frambuesas, zarzamoras, kiwi
- mangos, papayas
- piña
- melones
- sandía
- otras
- clases de melones
- frutas secas, pasas
- coctel de frutas
- jugo hecho de fruta 100%



¿Come su niño, por lo menos las porciones recomendadas, casi todos los días?

SI NO

Alimentos Combinados

Muchos de los alimentos que come su niño se incluyen en más de un grupo alimenticio.

Taco= tortilla+ salsa+ queso + carne molida

7 Porciones al día Panes y Granos Vitaminas B

- arroz, sémola
- pastas y fideos en general
- bagels, panecillos ingleses
- pan árabe
- pan integral, pan enriquecido
- pan de pasas
- tortillas
- pan para salchichas y hamburguesas
- avena
- cereales calientes
- cereales secos o fríos
- cereales azucarados
- cereales integrales
- galletas de canela
- bolillos
- pan de pizza
- fideos orientales
- hotcakes
- waffles
- pan francés
- granola
- bisquets
- pan dulce
- panqueques, panecillos
- pan de maiz
- galletas saladas
- ensalada de pasta



¿Come su niño, por lo menos las porciones recomendadas, casi todos los días?

SI NO

EXTRAS Los alimentos de la sección "EXTRAS" tienen menos nutrientes que los grupos alimenticios

- postres de gelatinas
- rollos de jalea
- paletas heladas de agua
- sodas o refrescos
- ponches
- bebidas de frutas
- dulces
- galletas
- pasteles
- galleta de granola
- barra de pastel para tostar
- donas
- dulces de chocolate
- pastelería estilo francés
- pays
- papitas, doraditas
- mayonesa o aderezo para ensalada con grasa reducida
- salsa de tomate
- salsa picante
- mostaza
- pepinos en vinagre
- salsa de barbacoa
- soya
- jalea, mermelada
- jarabe y miel
- azúcar
- crema agria
- salsa de jugo de carne
- salsas a base de crema
- queso crema
- mayonesa
- aderezo para ensalada
- mantequilla, margarina
- tocino



Si el Perro Muerde

Según las estadísticas, los niños constituyen el 60% de las personas mordidas por perros. Más aún, antes de que se haya graduado de secundaria, la mitad de todos los niños habrán sido mordidos por un perro. ¡No hay que desquitársela con los animales! Muchas veces solo están reaccionando a alguna conducta del niño que perciben como una provocación. Y eso es lo que hay que evitar. Enseñen al niño a:

- Que nunca se acerque a un perro desconocido.
- Quedarse quieto si un perro extraño se le acerca; no salir corriendo, ni gritando, porque eso puede despertar el instinto de caza del animal.
- NUNCA molestar a un perro si está durmiendo, comiendo, bebiendo, o si es una perra y está atendiendo a sus cachorros. Y menos tocar un perrito.

Los padres deben estar presentes siempre que el niño juega con el perro de la casa. Si a pesar de estos cuidados lo muerde un (sigue en la página 4)

Si el Perro Muerde

Viene de la
Página 3.

perro, acudan al centro de emergencia más cercano. Y después contacten a un cirujano plástico para que "borre" las cicatrices.

Es el mejor amigo de tu hijo, pero debes enseñarle al niño no solo a quererlo, sino a respetarlo.

¿QUÉ ES LO ESPECIAL DEL PESCADO?

El pescado es rico y saludable y especial. Tiene poquísimas calorías, pero lo muy especial es que su grasa es de las buenas, no aumenta el colesterol de la sangre y, por el contrario reduce el riesgo de padecer de enfermedades del corazón. Esto se debe a que algunos contienen una buena cantidad de ácidos Omega-3, "los amigos del corazón". Prefiéralo a las carnes rojas, adelgazarás más rápido, porque tiene menos calorías y evitarás los riesgos cardíacos. Las sardinas en lata, igual que el salmón y el arenque contienen más Omega-3 que el atún en lata. Además, el salmón lo envasan en su propio aceite, lo que enriquece su contenido Omega-3. Otra manera de reducir calorías es evitar los pescados de lata envasados con exceso de aceite vegetal, según el Wellness Letter de la Universidad de California en Berkeley. Si puedes comer pescado a diario sin aburrirte es lo mejor. Pero si no, con tal de que lo comas una vez por semana está bien, aunque la Asociación Americana del Corazón recomienda un par de veces, dice el boletín "Health Information" de la Escuela de Medicina de Harvard.

ASPIRINA, ¿PUEDE MEZCLARSE?

Además de ser un analgésico, la aspirina es anticoagulante y, por consiguiente, licua la sangre, teniendo efectos beneficiosos en el corazón. Pero si se toma en combinación con ibuprofén (Advil o Motrin) se puede disminuir su poder: Ibuprofén bloquea el 98% la habilidad de la aspirina para licuar la sangre. Ahora bien, si se mezcla con otros analgésicos como acetaminofén (Tylenol), se sabe que la aspirina no anula sus efectos.

Otra mezcla que acaba de ser aprobada por la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA) de los Estados Unidos es la de Pravacol (pravastatina) que se usa para bajar el colesterol y la de la aspirina, para prevenir enfermedades cardiovasculares, incluso, los ataques cardíacos. La casa Bristol-Myers Squibb Company va a venderla en paquetes que contendrán Pravacol y aspirina, ya sea esta última de 81 mg. o de 325 mg.

