

Alimentación Saludable Para Su Familia

Cómo Alimentar a Su Hijo a Cualquier Edad



Nunca es demasiado pronto para comer sano

Beneficios de una alimentación saludable:

- Los niños comen lo que necesitan para aprender, jugar y crecer de forma saludable.
- Hay menos probabilidades de que los niños padezcan de sobrepeso.
- Los niños son menos propensos a desarrollar diabetes o enfermedades cardiovasculares en el futuro.



Tener el hábito de comer sanamente prepara a su hijo para el éxito.



Como cuidador, la forma en que alimenta a su hijo lo puede inspirar a llevar una alimentación sana toda su vida.

Sea paciente y de el tiempo necesario para que su hijo aprenda cómo y qué comer. Apláudalo cuando se anime a probar nuevos alimentos o se siente a comer a la mesa.

Las experiencias alimentarias positivas favorecen la salud del niño ahora y en el futuro. ¿Qué hace que la hora de la comida sea agradable en su familia?



Seleccione una variedad de alimentos saludables para usted y su familia:

Cómo alimentar a su hijo

Los hábitos alimentarios saludables tardan en crearse. Empiece por elegir alimentos sanos y nutritivos todos los días. Un patrón de alimentación saludable debe reflejar sus necesidades, preferencias, cultura y presupuesto.



Verduras



Frutas



Frijoles + lentejas



Cereales integrales



Leche, yogur, queso



Carne magra



Marisco



Nueces



Huevos

Coma menos:

Alimentos muy procesados

Alimentos con azúcares añadidos y sin nutrientes



Para los niños puede ser necesario probar, tocar y oler los nuevos alimentos muchas veces antes de aceptarlos.

Qué tanto alimentar a su hijo

Bebés pequeños (0-6 meses)

Su bebé sólo necesita leche materna o fórmula para lactantes fortificada con hierro para obtener suficientes líquidos y una nutrición adecuada. La cantidad correcta a darle depende de las necesidades de su hijo y de las señales de hambre.



Bebés mayores (6-12 meses)

La leche materna o la fórmula para lactantes fortificada con hierro proporciona suficientes líquidos y nutrientes a su bebé mayor. Dele a probar una variedad de alimentos, sabores y texturas para que aprenda a comer. Los alimentos son especialmente importantes en esta etapa para favorecer el crecimiento y el desarrollo del cerebro. Al principio, su bebé solo necesita de una a dos cucharadas de cada tipo de alimento y poco a poco, a medida que vaya creciendo, irá comiendo de tres a cuatro cucharadas.

Grupo alimenticio	Número de raciones al día	Lo que cuenta como una porción
Lácteos	Comience a darle	Leche entera sola, yogur y queso
Verduras y Frutas	1-2	2-3 cucharadas de verduras y frutas machacadas o en puré
Grains	2	2-4 cucharadas de cereal para bebé fortificado con hierro
	1	2 galletas saladas o ½ rebanada de pan
Protein	1-2	1-2 cucharadas de carne machacada o en puré 1-2 cucharadas de frijoles

Niños pequeños (12-24 meses)

La comida es la principal fuente de energía y nutrición que necesita su hijo. La madre puede seguir amamantando si ella y el niño lo disfrutan. A esta edad su hijo come pequeñas cantidades, por lo que cada bocado cuenta. Responda a las señales de hambre y saciedad de su hijo para crear confianza en él.



Grupo alimenticio	Número de raciones al día	Lo que cuenta como una porción
Lácteos	4-5	½ taza de leche entera normal ½ onza de queso ½ taza de yogur natural
Verduras	2-3	¼-⅓ taza de verduras cocidas/enlatadas o frescas picadas
Frutas	2-3	½ fruta entera pequeña ¼-⅓ taza de fruta cocida/enlatada o picada ⅓-½ taza de bayas
Granos	6	¼-½ rebanada de pan o rosca bagel ⅓-½ taza de cereales ¼-⅓ cup taza de arroz/pasta (son preferibles los cereales integrales)
Proteínas	2	1-3 cucharadas de carne de res, cerdo, pollo o pescado 2-4 cucharadas de frijoles o nueces y semillas picadas 1 huevo pequeño

Niños y adolescentes (2-18 años)

Los niños y adolescentes tienen una gama más amplia de necesidades de calorías y nutrientes. La cantidad que su hijo necesita depende de su edad, su actividad física y sus patrones de crecimiento y desarrollo.

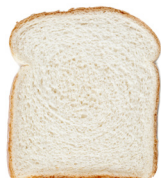
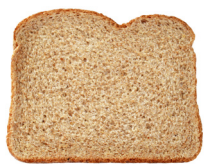


Grupo alimenticio	Cantidad por día			Lo que cuenta como una porción
	2 a 8 años de edad	9 a 13 años de edad	14 a 18 años de edad	
Lácteos	2-2 ½ tazas	3 tazas	3 tazas	1 taza de leche 1 taza de yogur 2 rebanadas de queso
Verduras	1-2 ½ tazas	1 ½-3 ½ tazas	2 ½-4 tazas	1 taza de verduras en rodajas o picadas 2 tazas de verduras de hoja verde crudas 1 taza de jugo de verduras 1 elote grande
Frutas	1-2 tazas	1 ½-2 tazas	1 ½-2 ½ tazas	1 taza de fruta en rodajas o picada 1 taza de jugo 100% de fruta 1 plátano grande 8 fresas grandes
Granos	3-6 onzas	5-9 onzas	6-10 onzas	1 rebanada de pan 1 taza de cereal preparado ½ taza de avena, arroz o pasta cocidos 1 tortilla (6 pulgadas de ancho) (son preferibles los cereales integrales)
Proteína	2-5 ½ onzas	4-6 ½ onzas	5-7 onzas	1 onza de carne, pollo o mariscos cocidos 1 huevo 1 cucharada de mantequilla de cacahuate ¼ de taza de frijoles o chícharos cocidos (rojos, pintos, lentejas)

Fuente: Departamento de Agricultura de EE.UU. y Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE.UU. Guías alimentarias para los estadounidenses, 2020-2025. 9ª edición. Diciembre del 2020. Disponible en <https://www.dietaryguidelines.gov>.

Eligiendo opciones más saludables

Los alimentos integrales tienen una alta densidad de nutrientes, lo que significa que aportan muchos nutrientes y los mayores beneficios para la salud.



El pan integral o de trigo entero tiene más nutrientes (como fibra, proteínas, vitaminas y minerales) que el pan refinado. Elija cereales integrales siempre que sea posible.



Las naranjas enteras tienen más nutrientes que el jugo de naranja (por ejemplo, la fibra). Los jugos 100% de fruta o verdura tienen algunos de los mismos nutrientes que la fruta o verdura entera, pero no tienen los mismos beneficios para la salud.

Bebidas azucaradas



Las bebidas con azúcares añadidos y sin otros nutrientes pueden provocar problemas de salud como caries, sobrepeso y obesidad, e incluso un mayor riesgo de padecer enfermedades crónicas como la diabetes tipo 2.

Evite los azúcares añadidos hasta que su hijo tenga al menos 2 años de edad.

Lo que bebe es importante.

La leche y el agua son las opciones de bebida más saludables para los niños de 1 año o más.



Los nutrientes de la leche (calcio, proteínas, vitamina A, vitamina D y otros) contribuyen a que el cuerpo del niño crezca de forma saludable y desarrolle huesos fuertes y músculos magros.



Recomendaciones de bebidas diarias

para niños de hasta 5 años

	0-6 meses	6-12 meses	12-24 meses	2-3 años	4-5 años
Agua simple	no es necesaria	½-1 taza	1-4 tazas	1-4 tazas	1 ½-5 tazas
Leche natural, pasteurizada	no se recomienda		2-3 tazas de leche entera	Hasta 2 tazas de leche sin grasa o baja en grasa	Hasta 2 ½ tazas de leche sin grasa o baja en grasa
Jugo 100%	no se recomienda		Hasta ½ taza	Hasta ½ taza	Hasta ½-¾ taza
Leches vegetales/ bebidas no lácteas	no se recomienda		solo por indicación médica/razones dietéticas		
Leche de sabor	no se recomienda				
Leche para niños pequeños	no se recomienda				
Bebidas azucaradas	no se recomienda				
Bebidas con edulcorantes bajos en calorías	no se recomienda				
Bebidas con cafeína	no se recomienda				

Hay muchas maneras de comer de forma saludable. La elección de los alimentos suele estar motivada por el gusto, las tradiciones y la disponibilidad. ¿Qué alimentos come su familia?

Consejos para comidas y bocadillos saludables

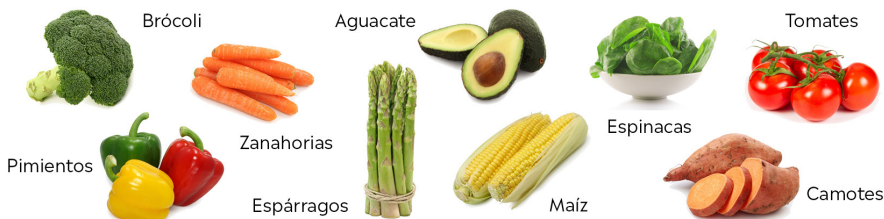


Lácteos

Leche, Yogur, Queso



Verduras



Frutas



Granos

Panes, Cereales, Pasta



Proteínas

Carne, Frijoles, Nueces



Comidas:

Intente comer al menos 1 alimento de cada uno de los 5 grupos alimenticios.

Merienda:

Intente comer alimentos de 2 a 3 grupos alimenticios. Piense en los bocadillos entre comidas como mini comidas.



Cómo ayudar a su familia a aprender hábitos alimentarios saludables



Vayan juntos al mandado:
Elijan juntos nuevos alimentos en el supermercado.

Las actividades alimentarias positivas favorecen la salud social y emocional de su hijo.



Cocinen juntos:

Involucre a su hijo en la preparación de las comidas. Es más probable que los niños prueben los alimentos que han ayudado a preparar.

Coman juntos:

Sirva las comidas en familia y procure que se sienten juntos al menos una comida al día, la mayoría de los días de la semana.



Deje que su hijo elija qué y cuánto comer de los alimentos saludables que usted le sirva.

Lo que usted hará:

Decida cuándo servir la comida y qué servir para las comidas y los bocadillos entre comidas. Coma de los mismos alimentos saludables que le sirva a su hijo, ya que él aprende viéndole comer a usted.

Lo que hará su hijo:

Decidir qué y cuánto comer de los alimentos que usted le ofrece.



Este programa sigue los lineamientos de la Guía Dietética para Los Americanos. Es uno de múltiples materiales educativos que el Dairy Council of California pone a la disposición de estudiantes y adultos con el fin de ayudar a mejorar los hábitos alimenticios. Para mayores informes y recursos adicionales, visite HealthyEating.org.

Si necesita ayuda para que en su casa haya alimentos saludables para su familia:

Póngase en contacto con la escuela de su hijo para informarse sobre los programas de comidas que ofrecen alimentos saludables gratuitos o de bajo costo para los niños durante todo el año.



Women, Infants, and Children (WIC) puede ayudar a las familias con niños de hasta 5 años de edad, a las mujeres embarazadas y a las madres que acaban de tener a su bebé. También hay ayuda para los padres, los abuelos, los padres adoptivos de niños pequeños y las familias trabajadoras.

Contacte a WIC al:
1-800-852-5770
<https://m.wic.ca.gov/>



El Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP) proporciona ayuda mensual a las familias para comprar alimentos saludables.

Contacte a SNAP al:
1-800-221-5689
<https://www.fns.usda.gov/snap/supplemental-nutrition-assistance-program>

En California, contacte CalFresh: 1-877-847-3663