

# Dieta Saludable

Los padres siempre tienen muchas preguntas acerca de lo que sus hijos deben comer. Una dieta saludable mantiene a su hijo saludable ahora y lo ayuda a desarrollar buenos hábitos para el futuro. El objetivo es proporcionar una nutrición adecuada evitando el exceso de calorías, lo cual puede derivar en la obesidad. Su médico controlará el crecimiento y el estado nutricional cada vez que el niño sea examinado. Asegúrese de consultarle al médico acerca de cualquier preocupación relacionada con este tema tan importante.

## ¿Qué es una dieta sana para mi hijo o hija?

Los niños de todas las edades requieren una dieta saludable y balanceada que incluya todos los grupos alimenticios: granos, verduras, frutas, productos lácteos y carnes o proteínas. Las grasas y los dulces deben ser limitados. A medida que el niño crece, la cantidad de cada comida se irá aumentando.

No todas las dietas son perfectas para todos los niños. La mejor dieta es aquella que provee una gran variedad de alimentos, con suficientes calorías para mantener el crecimiento del niño y suplir sus necesidades de energía. Una dieta que suministra demasiadas calorías, especialmente grasas y dulces, pone al niño en riesgo de engordar y volverse obeso. Una dieta saludable durante la niñez le ayudará al niño o niña a desarrollar buenos hábitos que le durarán por el resto de la vida.

## ¿Qué alimentos se incluyen en una buena dieta?

Para los niños (y los adultos), una dieta saludable debe incluir alimentos de los siguientes grupos:

- **Granos**, tales como pan, cereales y pastas. Los granos integrales son los mejores: el pan de trigo es mejor que el pan blanco, y la avena es mejor que los cereales que vienen en caja.
- **Verduras**. Suministre una buena mezcla de vegetales verdes oscuros, tales como espinaca y brócoli, y vegetales anaranjados o amarillos, como las zanahorias.
- **Frutas**, como las manzanas, bananas, naranjas y uvas pasas. Déle al niño mucha fruta fresca, no solamente jugos de fruta. La mayoría de estos jugos tienen mucha azúcar, lo cual provee muchas calorías que no son necesarias.
- **Leche**. La leche y otros productos lácteos (tales como el queso y el yogurt) proveen calcio para los huesos en crecimiento. En los niños menores de dos años, mucha leche

(más de 20 a 24 onzas por día) aumenta el riesgo de anemia por deficiencia de hierro.

- **Carnes**. Las carnes sin mucha grasa son las mejores. En esta categoría también están incluidos los huevos, el pescado, los frijoles y el tofu.
- **Grasas y dulces**. Limite las cantidades de estos alimentos.

## ¿Cuánto debe comer mi hijo?

La cantidad de comida que su hijo o hija debe consumir depende de varios factores, entre ellos la edad, el sexo y el nivel de actividad. Naturalmente, los niños más grandes necesitan comer más. Los niños muy activos y los adolescentes pueden requerir más alimentos debido a que están usando muchas calorías en su actividad física.

Aunque la dieta del niño puede variar, hay algunas recomendaciones generales para la cantidad de comida de cada grupo que debe consumirse. Las cantidades menores son para niños y niñas de dos a tres años, y las cantidades mayores son para adolescentes varones entre los 14 y los 18 años.

- Granos: 4 a 6 onzas por día
- Verduras: 1 a 3 tazas por día
- Frutas: 1 a 2 tazas por día
- Leche: 2 a 3 tazas por día
- Carne con poca grasa (o pescado o frijoles): 2 a 6 onzas por día

Para todas las edades: limite la cantidad de grasas y dulces. Solemos obtener suficientes grasas y azúcares de las otras comidas, sin tener que añadir mucha mantequilla en el pan, azúcar en el cereal, etc.

¿*Qué comidas debo evitar?* La “comida basura” es el mayor contribuyente a la gordura y a la obesidad en los niños estadounidenses. Disminuya estas comidas: patatas fritas, galletas, dulces. Evite las “comidas rápidas” y las preparadas. Cocine papas horneadas en vez de papas fritas. Para el postre, tenga frutas frescas en vez de dulces. A muchos niños (y adultos) disminuir o suspender las gaseosas puede ahorrarles muchas calorías.

## ¿Cómo debe ser un plato?

Ésta es una pregunta muy importante: la gente sobreesestima la cantidad de comida que debe ponerse en el plato. Ejemplos de cantidades adecuadas son:

- Granos: 1 tajada de pan o tortilla, ½ taza de avena cocinada o arroz.
- Verduras: 1 taza de lechuga oscura, 1 ½ zanahoria.
- Frutas: media manzana, naranja o banana, ½ taza de fruta partida.

- Leche: 1 taza de leche o yogurt, 1 ½ onza de queso.
- Carnes o proteínas: 2 onzas de carne, 1 huevo, 2 cucharadas de mantequilla de maní.

## ¿Y el ejercicio?

Las últimas recomendaciones en relación con la dieta ponen especial énfasis en la importancia de un ejercicio físico activo y constante. Aún la dieta descrita previamente puede suministrar más calorías por día que las que su niño o niña usan para obtener energía si no son físicamente activos.

- Trate de proveer oportunidades para que su niño o niña haga por lo menos 30 minutos de actividad física cada día. Introduzca alguna forma de ejercicio entre las actividades rutinarias del niño (y de la familia). Por ejemplo, el niño puede caminar a la escuela, en vez de que lo lleven en carro.
- El ejercicio no significa necesariamente participar en un programa formal de ejercicio o de eventos deportivos. Para los niños pequeños, el solo hecho de salir a jugar con otros niños es una gran forma de ejercicio. Un programa diario de ejercicio siguiendo instrucciones por video es una buena idea, y a veces los padres también pueden hacerlo al mismo tiempo con los niños.
- Limite la cantidad de tiempo que el niño pasa viendo televisión o jugando con videos a no más de una o dos horas por día. No permita que su niño o niña tenga un televisor en su cuarto.

## ¿Qué pasa si mi niño o niña no está llevando una dieta saludable?

No se preocupe mucho si la dieta de su niño o niña no sigue las recomendaciones al pie de la letra. Cada niño es diferente en cuanto a las comidas que le gustan o no le gustan. Lo mismo sucede con la actividad física y el metabolismo. No todas las dietas son apropiadas para cada niño. Su niño o niña seguramente está obteniendo suficiente

nutrición si tiene la suficiente energía para realizar sus actividades diarias, si está creciendo normalmente sin ser gordo y si tiene alguna variedad en sus comidas. Si usted tiene preguntas o preocupaciones acerca de la dieta de su niño o niña, consulte a su médico. Si el niño no está comiendo ninguna comida de los grupos mencionados o si tiene una dieta restringida por alguna razón, las vitaminas o los suplementos de hierro pueden ser recomendados.

Los niños *melindrosos* con las comidas. Después del primer año, los niños pequeños no crecen tan rápido como antes. Tienen períodos durante los cuales el interés por la comida disminuye. Los niños aprenden mediante el ejemplo de los demás: buenos hábitos alimenticios en los padres son importantes para producir hábitos similares en sus hijos.

## ¿Cuándo debo llamar a su consultorio?

El médico tevisará el peso, el crecimiento y la nutrición de su niño o niña cada vez que sea examinado. Llámenos si:

- Tiene preguntas o preocupaciones en relación con la dieta y la nutrición.
- Su niño o niña parece estar engordando demasiado o si tiene muy poco peso.

## ¿Dónde puedo obtener información adicional?

- La *American Heart Association* ofrece mucha información útil acerca del estilo de vida y las dietas saludables. En el Internet: [www.americanheart.or.orh](http://www.americanheart.or.orh) o llame al 1-800-AHA-USA -1 (1-800-242-8721).
- El *U.S. Department of Agriculture* ofrece información muy útil así como publicaciones acerca de las recomendaciones nutricionales actuales, incluyendo un panfleto para niños y adultos llamado “*Food Pyramids*” (Pirámides Alimenticias), que ha sido actualizado recientemente. En el Internet: [www.mypyramid.gov](http://www.mypyramid.gov) o llame al 1-888-7PYRAMID (1-888-779-7264).