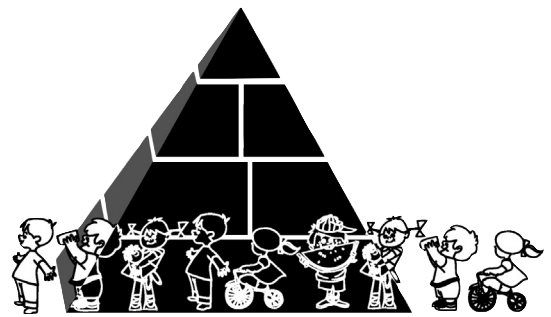


Mealtime Memo

PARA EL CUIDADO INFANTIL

Notas a la hora de comer



2004

Cómo promover un estilo de vida saludable

Sea un ejemplo

El ayudar a los niños a crear un estilo de vida saludable, incluyendo hábitos para comer y actividad física, comienza en casa. Sin embargo, es también importante que esta conducta se refuerce en el área del cuidado infantil. Los padres y los que los cuidan pueden ayudar a los niños a tener una vida activa y a seleccionar sus alimentos sabiamente al modelar estas conductas. A continuación se presenta una guía para ayudarlo a promover un estilo de vida saludable cuando trabaje con niños.

Promueva comer de manera saludable

Sirva porciones adecuadas de alimentos a la hora de comer y de la merienda. El servir de más fomenta el comer de más y puede resultar en un aumento de peso no deseado. Al ofrecer alimentos saludables, se promueve que los niños los coman. Un área designado para comer los alimentos y las meriendas junto con un horario constante ayuda a crear hábitos saludables de alimentación y evita a que se coma al frente del televisor o la computadora.

No se debe restringir excesivamente lo que los niños comen. Recuerde, el objetivo es promover buenos hábitos de alimentación, no una obsesión con la comida o el peso. Sólo se debe seguir una dieta estricta por orden de un profesional de cuidados de la salud. Además, la comida no se debe usar como premio o castigo. Utilice actividades familiares o de grupo en centros de cuidado infantil, sellitos, o pequeños regalos como premios.

¿Y qué de las etiquetas de los alimentos?

Las etiquetas de los alimentos pueden resultar invaluable para elegir la alimentación inteligentemente. La información nutricional de la etiqueta está basada en el tamaño de la porción. Compare el tamaño de sus porciones con lo que se

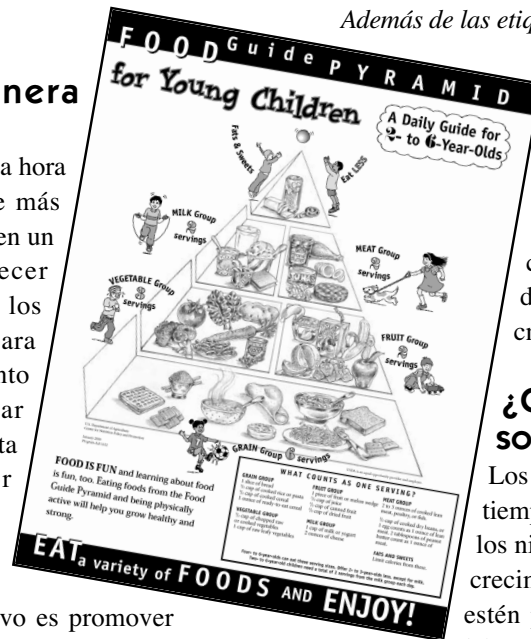
indica en la etiqueta. Una porción puede ser de menor tamaño de lo que usted pensaba.

Los términos “bajo en grasa”, “grasa reducida” y “light” se ven con frecuencia en las etiquetas de los paquetes de comida. Estos alimentos con frecuencia tienen azúcar añadida y pueden tener tantas o más calorías que los alimentos regulares.

¿Cómo decidir cuál comprar?

Además de las etiquetas de los alimentos, la Pirámide de la

Guía de Alimentos para niños pequeños puede ser una herramienta útil para ayudarlo a usted a enseñar a los niños acerca de las porciones y la importancia de consumir una variedad de alimentos de los varios grupos de comida. La pirámide puede obtenerla del sitio Web <http://www.usda.gov/cnpp/index.html>.



¿Cómo sabe si un niño está sobrepeso?

Los niños crecen de manera diferente y en tiempos diferentes. Además, es normal que los niños aumenten de peso justo antes de un crecimiento repentino. Aquellos padres que estén preocupados por el peso de su niño/a deben consultar a su pediatra o proveedor de cuidados de la salud. El pediatra o proveedor de cuidados de la salud puede evaluar el peso y la estatura y puede dejarle saber si el niño/a es saludable. La Academia Americana de Pediatría recomienda que la terapia inicial para niños pequeños con sobrepeso debe concentrarse en reducir o minimizar el peso en lugar de promover la pérdida de peso. Este enfoque permite que la estatura de los niños vaya de acuerdo con el aumento de peso mientras que consumen suficientes calorías para el crecimiento. Los niños deben saber, sin embargo, que se les ama y se les acepta sin importar su peso.



Mealtime Memo PARA EL CUIDADO INFANTIL

Fomente la actividad física

Así como los niños tienden a seguir el ejemplo de los hábitos de alimentación que observan de los adultos a su alrededor, también tendrán una vida física activa si los adultos en sus vidas también son activos. Se deben planificar actividades físicas de grupo en el ambiente del cuidado infantil y en el hogar. Ofrezca una variedad de actividades físicas y deje que los niños escojan las que más les gusten. Los niños están más dispuestos a participar de aquellas actividades que son divertidas. Las actividades pueden incluir juegos tradicionales y deportes así como salidas como excursiones que incluyan caminar. Además de promover beneficios saludables, la actividad física regular puede ser educativa, enseña destrezas sociales, y aumenta el autoestima de los niños. Aquí se presenta algunas actividades físicas que quiera tratar:

- Ciclismo
- Boliche
- Excursionismo
- Baile
- Volar un cometa
- Jugar pelota
- Correr y tocar al compañero de juego
- Jugar al tejo
- Patinaje sobre hielo
- Natación

Los padres y los que los cuidan deben proveer un lugar seguro para que los niños jueguen, accesorios de seguridad recomendados para deportes específicos y supervisión adecuada.

En resumen

Su función como promotor de un estilo de vida saludable puede tener un efecto en los niños, no solo al crecer, pero también por el resto de sus vidas. El ser un ejemplo de buenos hábitos alimenticios y actividad física lo beneficia a usted como a los niños que está cuidando. Recuerde que formar buenos hábitos ocurre con el tiempo, no ocurre de la noche a la mañana. Sea paciente. Elogie a los niños por seguir el camino correcto. Hasta los cambios más pequeños pueden tener un efecto a largo plazo.

Patrón de almuerzo o cena para niños entre las edades de 3 a 5

1 leche, líquida	³ / ₄ taza
2 frutas/vegetales	¹ / ₂ taza
1 granos/pan	¹ / ₂ tajada
1 carne/sustituto de carne	1 ¹ / ₂ onzas

Menú para el almuerzo

- ¹/₂ tortilla enrollada
- ¹/₄ taza de lechuga picada en rebanadas finas y tomates cortados en cubitos
- ¹/₄ taza de fresas
- ³/₄ taza de leche

Tortilla enrollada – Media tortilla enrollada provee 1 ¹/₂ onzas de ave cocida y el equivalente a 1 tajada de pan*.

- 13 tortillas de harina enriquecida, 8 pulgadas (1.8 onzas cada una)
- ³/₄ tazas de queso Monterrey Jack, rallado
- ¹/₂ cuarto de pollo o pavo, cocido y cortado en cubitos
- 2 tazas de salsa con trocitos de tomates, moderadamente picante
- 1 cucharada ó 2 cucharaditas de cebolla en picadillo
- ¹/₂ taza de pimienta morrón, sin semillas, en picadillo (opcional)

1. Espolvoree ¹/₄ de taza de queso rallado en cada tortilla.
2. En una escudilla combine el pollo o el pavo, la salsa, las cebollas y el pimienta morrón. Ponga ¹/₂ taza de la mezcla de pollo o pavo en la tortilla. Enrolle como el brazo de gitano.
3. Coloque 13 tortillas enrolladas en un recipiente de mesa de vapor (12" x 20" x 2 ¹/₂"). Cubra con papel de aluminio.
4. Para hornear: Horno convencional: 375 grados F, 15 minutos
Horno de convección: 325 grados F, 15 minutos
5. Corte cada tortilla a la mitad para servir.
6. Si no sirve de inmediato, refrigere hasta que esté listo para servir.

Sitios Web para Comer Saludable y Actividades Físicas para Niños

American Dietetic Association
(Asociación Americana de Dietética)
www.eatright.org

American Academy of Pediatrics
(Academia Americana de Pediatría)
www.aap.org

American Academy of Family Physicians
(Academia Americana de Médicos de Familia)
www.aafp.org

American Medical Association
(Asociación Americana Médica)
www.ama-assn.org

Center for Disease Control and Prevention
(Centro para la prevención y el control de las enfermedades)
www.cdc.gov

Center for Nutrition Policy and Promotion
(Centro para la promoción y normas de la nutrición)
<http://www.usda.gov/cnpp/index.html>

The Child Care Nutrition Resource Center
(Centro de recurso de la nutrición del cuidado infantil)
<http://www.nal.usda.gov/childcare/>

Food and Nutrition Information Center (Centro de información de nutrición y alimentos)
www.nal.usda.gov/fnic

United States Department of Agriculture Team Nutrition (El equipo de nutrición del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos)
www.fns.usda.gov/tn

Weight Control Information Network (Red de información del control de peso)
www.niddk.nih.gov/health/nutrit/win.htm

*Child care recipes, food for health and fun. (Recetas para el cuidado infantil, alimentos para la salud y la diversión) (1999). Washington, DC: United States Department of Agriculture, Food and Nutrition Service (Servicio del Alimentos y Nutrición del Departamento de Agricultura de los EE.UU.)

Este proyecto se financió por lo menos en parte con fondos federales del Servicio de Nutrición y Alimentos del Departamento de Agricultura a través de un acuerdo de subsidio con la Universidad de Mississippi. El contenido de esta publicación no refleja necesariamente las opiniones o políticas del Departamento de Agricultura, ni menciona marcas registradas o productos comerciales, u organizaciones que impliquen el endoso por parte del gobierno de los EE.UU. La universidad de Mississippi es un empleador de igualdad de oportunidades/Título VI/Título IX/Sección 504/ Ley para personas con impedimentos (siglas en inglés ADA)/ Ley en contra de la discriminación por la edad (siglas en inglés ADEA).

Para más información, comuníquese con NFSMI al 1-800-321-3054 o www.nfsmi.org