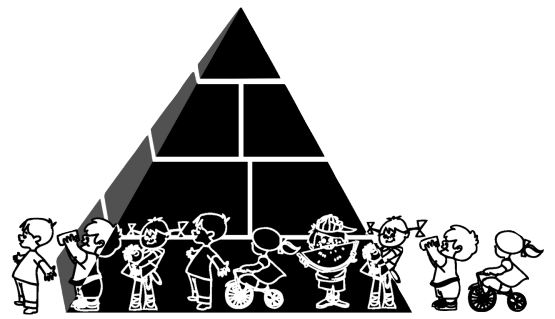


Mealtime Memo

PARA EL CUIDADO INFANTIL

Notas a la hora de comer



Información nutricional para padres

Los diferentes grupos de alimentos proporcionan diferentes nutrientes. Es por ello que todos los grupos de alimentos son importantes para contar con una buena nutrición. ¡Repasemos cada uno de estos grupos!

Las verduras nos proporcionan vitaminas A y C, folatos, potasio, magnesio y fibra. Las verduras de color verde oscuro y naranja son fuentes excelentes de vitamina A, ayudan a la vista y a mantener una piel sana. Las verduras deberían comerse todos los días ya que son naturalmente bajas en grasas, ayudan a reducir las grasas totales en la dieta y proporcionan la fibra necesaria. Algunas verduras que deberían ser su primera



opción porque son las de mayor densidad nutricional son las siguientes: brócoli, repollo, zanahorias, frijoles y arvejas, verduras de hoja verde, calabaza de invierno y de verano. La densidad nutricional es la medida de la cantidad de nutrientes aportada por caloría de alimento.

Las frutas proporcionan cantidades importantes de vitaminas A y C, potasio y fibra. La vitamina C ayuda al organismo a absorber el hierro mineral. Se disuelve en agua, no se almacena en el cuerpo y se ve amenazada por el calor y el aire. Utilice buenas técnicas de preparación, cocina y almacenamiento para minimizar la pérdida. Las frutas son naturalmente bajas en grasas y sodio, y deberían disfrutarse todos los días.



Los cítricos, como por ejemplo pomelos, naranjas y mandarinas, pueden aportar más de la mitad de la vitamina C en nuestra dieta. Otras frutas que poseen una alta densidad nutricional son el damasco, el melón cantalupo, el durazno, la banana y la pera. Si los jugos son la opción favorita de bebida de la familia, asegúrese de que sea jugo 100% de fruta natural. Las bebidas y refrescos a base de fruta contienen muy poco jugo y se les agrega mucha azúcar.

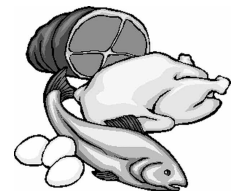
El pan, los cereales, el arroz y las pastas aportan carbohidratos complejos para la energía; fibra para la regulación intestinal; riboflavina, tiamina, niacina, hierro y magnesio para muchas funciones orgánicas importantes; y proteínas para el desarrollo y la reparación de las células.

Algunos alimentos de este grupo que son fuentes principales de nutrientes son los granos integrales tales como el trigo, la avena, la cebada y el centeno. Cuando compre pan integral de trigo en el almacén, la etiqueta o envoltorio debe incluir la palabra “integral.”



Esto le indica al consumidor que la harina contiene salvado o germen de trigo. Si la etiqueta dice “pan de trigo” y es de color marrón, generalmente no contiene salvado o germen sino que se le ha agregado colorante de tinte caramelo a la masa para darle la apariencia de un pan con grano integral. Recuerde verificar que aparezca también el término “enriquecido” en la etiqueta. La fibra es muy importante en la dieta y sólo se encuentra en alimentos de origen vegetal. Pruebe sustituir el arroz blanco por arroz integral cuando prepare las comidas favoritas de la familia*; cuando prepare pasteles, en lugar de usar 1 taza de harina blanca, use 1/2 taza de harina blanca y 1/2 de harina integral de trigo.

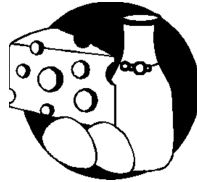
Las carnes rojas, las aves, el pescado, los frijoles, los huevos y los frutos secos proporcionan proteínas, fósforo, vitaminas B₆ y B₁₂, zinc, magnesio, hierro, niacina y tiamina. Las proteínas son necesarias para el desarrollo de los músculos, la piel, el cabello y la sangre; las vitaminas B ayudan al organismo a utilizar mejor las proteínas para incrementar el desarrollo de la sangre y de los músculos. El hierro mineral es necesario para estar seguros de que tenemos la cantidad suficiente de sangre. Muchas personas en los Estados Unidos consumen más alimentos de este grupo que los



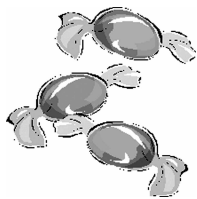
Mealtime Memo PARA EL CUIDADO INFANTIL

necesarios. Si bien estos alimentos proporcionan nutrientes esenciales, su contenido de grasas puede ser muy alto. A fin de mantener una dieta baja en grasas, elija el pescado, las carnes magras (carne de vaca, cordero, cerdo, ternera), la carne de ave sin piel, legumbres y claras de huevo. Los alimentos como salchichas, fiambres de cerdo, pescado o carne de ave fritos, tocino y embutidos contienen una baja densidad nutricional y deben consumirse en forma limitada.

La leche, el yogurt y el queso son las mejores fuentes de calcio. También proporcionan proteínas, vitaminas A y D cuando están fortificados, vitamina B₁₂, riboflavina y minerales. Para desarrollar y mantener los huesos y dientes el organismo utiliza calcio. Los productos lácteos que se elige consumir deberían incluir leche descremada y leche de bajo contenido de grasa (1%), y yogurt semidescremado. Los productos lácteos enteros tales como el queso, la crema, los licuados de leche, las natillas y los helados también proporcionan calcio pero contienen más grasas saturadas y calorías que sus equivalentes con bajo contenido de grasa. El consumo de productos lácteos con alto contenido graso debería ser moderado puesto que agregan una cantidad significativa de grasa a la dieta.



Las grasas, aceites y dulces aportan azúcar, grasa y calorías. Su consumo debería ser limitado puesto que el aporte de nutrientes es bajo. En general, los alimentos que provienen de fuentes animales poseen un mayor contenido graso que los provenientes de fuentes vegetales. Las frutas, verduras y granos son naturalmente bajos en grasa pero la forma en que se preparan puede convertirlos rápidamente en una versión de alto contenido graso. Por ejemplo, una papa asada servida con una salsa es una mejor opción que servir papas fritas. Alimentos familiares tales como golosinas, barritas de fruta, refrescos, jugos de fruta, jalea, almíbar, postres y miel aportan calorías y deberían consumirse en cantidades pequeñas.



Fuentes

"Tickle your appetite: Team Nutrition education kit for child care" (Complazca su apetito: Equipo de educación nutricional para el cuidado de niños) (1998). Washington, DC: U.S. Department of Agriculture, Food and Nutrition Service (Departamento de Agricultura, Alimentos y Nutrición de EE.UU.). FNS-307.

El presente proyecto se ha financiado, al menos en parte, con fondos federales provenientes del U.S. Department of Agriculture, Food and Nutrition Service (Departamento de Agricultura, Alimentos y Nutrición de EE.UU.) a través de un acuerdo de otorgamiento de subsidios con The University of Mississippi. El contenido de esta publicación no refleja necesariamente las opiniones o políticas del Departamento de Agricultura de EE.UU., y la mención de marcas, productos comerciales u organizaciones no implica la aprobación por parte del Gobierno de los Estados Unidos. The University of Mississippi es un Empleador que se rige según las normas de Oportunidad de Empleo y Acción Afirmativa y la Sección 504, Título IX, Título VI de la Ley sobre personas con discapacidades y la Ley sobre discriminación por edad (EEO/AA/Title VI/Title IX/Section 504/ADA/ADEA).

Recuerde...

- Seleccionar una variedad de alimentos de los grupos de las verduras, frutas, lácteos, granos y carnes.
- Consumir grasas, aceites y dulces con moderación.
- Esforzarse por lograr que el equilibrio, el control de calorías y la moderación sean las metas principales de una dieta saludable.

*Frijoles vegetarianos con arroz (de América Central)

Frijoles

2 tazas de frijoles pinto, secos
1/2 cebolla mediana picada
2 hojas de laurel
8 tazas de agua fría
sal (opcional)

Arroz

1 cebolla pequeña picada
2 tomates medianos, sin piel y sin semillas
2 dientes de ajo (si es seco, 1/2 cda.)
1 cda. de aceite vegetal
4 tazas de agua o caldo de pollo bajo en sodio y en grasa
1 taza de arvejas congeladas
1 cda. de cilantro fresco
2 tazas de arroz de grano largo (sustituir la mitad o toda la cantidad por arroz integral)

Para preparar los frijoles:

1. Enjuagar los frijoles con agua. Dejar los frijoles en remojo (en agua) de un día para el otro. Colocar los frijoles en una olla grande con la cebolla, las hojas de laurel y 8 tazas de agua. Hervir el agua a fuego lento y cocinar los frijoles hasta que estén tiernos, de 1 1/2 a 3 horas. Agregar agua según sea necesario mientras se cocinan los frijoles. Condimentar a gusto con sal (opcional). Sacar del fuego y retirar las hojas de laurel. Escurrir el agua sobrante y dejar a un lado.

Para preparar el arroz:

1. Picar las cebollas, el tomate y el ajo.
2. En una cacerola, calentar el aceite a fuego medio. Agregar el arroz y revolver hasta que tome un color levemente dorado. Agregar las cebollas, los tomates y el ajo y cocinar hasta que se haya absorbido toda el agua. Agregar el agua o el caldo de pollo. Hervir el arroz a fuego lento, reducir el calor a muy bajo, y tapan la cacerola. Cocinar hasta que el arroz esté tierno y se haya absorbido el agua o el caldo de pollo, alrededor de 20 minutos. Agregar las arvejas congeladas. Esparcir el cilantro por encima del arroz y servir. Para 8 porciones.

Consejo para servir: Servir con pollo o como plato principal con guarnición de verduras.

Fuente: Adaptación de, "Celebre la cocina hispana": Recetas saludables (Healthy Hispanic recipes). (1995) [Bethesda, MD]: National Cancer Institute.

Sizer, F.S., & Whitney, E.N. (1997). "Nutrition concepts and controversies" (Nociones y controversias sobre nutrición) (7ª edición). Belmont, CA: Wadsworth Publishing Company.