

Name of Child: _____ Date: _____

Hábitos alimentarios saludables

Comer bien puede impactar nuestro bienestar general y el del cuerpo, nuestras emociones y salud mental. Lo que comemos y bebemos afecta nuestro cuerpo de buenas y malas maneras. El tipo de alimentación afecta el estado de ánimo, el nivel de energía, cómo pensamos, dormimos e interactuamos con otros y de qué manera les hablamos.

Es muy importante leer las etiquetas de los alimentos para saber que lo que comemos tiene la mejor nutrición para nuestro físico, las emociones y salud mental. Lamentablemente, muchos alimentos que compramos tienen productos químicos (**aditivos**) que no son saludables y que se usan para mejorar el sabor y el aspecto o hacer que el alimento dure más tiempo.



Lo que comemos y bebemos afecta nuestro cuerpo de buenas y malas maneras.

Algunos de estos aditivos dañinos son:

- mucha azúcar y sus sustitutos (como aspartato, Splenda®, sacarina y Stevia®)
- mucha sal
- grasas dañinas
- preservantes dañinos

Algunos objetivos para desarrollar hábitos alimentarios saludables son:

- aprender a elegir alimentos saludables
- limitar los aditivos dañinos en los alimentos
- aprender a disfrutar el tiempo que se pasa comiendo

Estamos aquí para ayudarlo a aprender cómo elegir comida saludable. Nuestro propósito es crear hábitos alimentarios saludables que duren toda la vida.

Cómo elegir alimentos saludables:

Lo ideal es elegir alimentos de los distintos grupos de alimentos todos los días para que el cuerpo reciba las vitaminas y los minerales necesarios para mantener el mayor nivel de salud física, emocional y mental. Trate de usar esta guía para que la elección de alimentos saludables se transforme en un hábito diario:



Verduras y frutas frescas: incluya verdura de hojas verdes (como col rizada, acelga suiza y acelga), papas dulces, manzanas, naranjas, fresas (frutillas), brócoli, tomates, aguacate (palta), arándanos y frambuesas. Si no encuentra verduras y las frutas frescas, puede comprar las frizadas, que son mejores que las enlatadas. Las verduras y las frutas son buena fuente de vitaminas, minerales y fibra. También defienden a las células del daño (**antioxidantes**) causado por partículas dañinas que se acumulan con el tiempo en el cuerpo.



Granos enteros: incluyendo pan, pasta y harina de avena. Los granos enteros son mejores que los alimentos hechos con harina y arroz blancos. Los alimentos que tienen granos enteros son la cebada, el centeno, la avena, la quinoa, arroz integral marrón, harina de trigo, amaranto y alforfón. De ser posible, no coma alimentos con harina y arroz blancos. La comida empaquetada de esta categoría suele estar procesada. Trate de comer alimentos no procesados como quinoa, arroz marrón y avena. Los granos enteros son buena fuente de vitaminas, minerales, fibras, proteínas y antioxidantes.



Habichuelas y legumbres: como frijoles negros, arriñonados, blancos, garbanzo, de soja, guisantes (arvejas) partidas o con punto negro y lentejas. Los frijoles y las legumbres tienen muchísima fibra. También son una buena fuente de proteína y pueden ayudar a tener un corazón sano.



Carnes: como pollo y pavo magros (carnes blancas). Estas carnes son mejores que la carne de res y cerdo magras (carnes rojas). Las carnes magras tienen poca grasa y mucha proteína. Evite las carnes procesadas como los perros calientes, tocino, chorizos y fiambres (embutidos). Las proteínas son importantes para tener músculos fuertes y reparar las células y los tejidos del cuerpo.



Pescado: como atún, salmón y bacalao. Estas son buenas fuentes de ácidos grasos omega 3 que son buenos para el cuerpo y el cerebro.



Grasas saludables: como aceite de oliva, de coco y de aguacate (palta). Busque las grasas **monoinsaturadas** o **poliinsaturadas** en las etiquetas. Evite la margarina y las cremas untables que replacen a la manteca, y los aceites de semilla (de girasol, de soja y de colza). Limite las comidas fritas y procesadas para disminuir la cantidad de grasas dañinas que come. Los fritos tienen grasas trans que pueden aumentar la posibilidad de tener enfermedades del corazón. Los aceites sanos tienen vitaminas y antioxidantes.



Frutos secos y semillas: como almendras, pistachos, nueces, castañas, pecanas, macadamia, semillas de lino, de calabaza, de girasol, de granada. Los frutos secos y las semillas son una buena fuente de muchos nutrientes que pueden ayudar a bajar el colesterol total y el malo a la vez que aumentan el colesterol saludable.



Lácteos como leche, yogur y queso. Los lácteos a veces contienen hormonas y antibióticos. En lo posible, compre lácteos orgánicos y limite la cantidad que come y bebe. Elija las variantes naturales (sin endulzar) para limitar la ingesta de azúcar. Los lácteos contienen nutrientes que fortalecen los huesos.

Importante: Si tiene alergias alimentarias, no coma los alimentos que le dan alergia.



Consejos para elegir alimentos saludables:

- Cuando se siente a comer, use un plato pequeño y ocupe la mitad con verduras.
- Evite las comidas y bebidas que tengan azúcar como golosinas, tartas, galletas y pastel. Las bebidas que a menudo tienen azúcar son las gaseosas, los jugos, las bebidas con sabor a fruta, agua saborizada, bebidas deportivas y energéticas y el café y té endulzados.
- Incluya 1 a 2 porciones de fruta todos los días. Las frutas tienen azúcares naturales por lo que es importante equilibrar la cantidad de fruta que come todos los días con otros alimentos saludables como el yogur natural, pocos frutos secos o pasta de cacahuete sin endulzar (siempre que no le tenga alergia).
- Debe beber abundante agua para mantenerse hidratado. Hable con el médico para ver cuánta agua debería beber todos los días dependiendo de la edad, el peso y el nivel de actividad.
- Limite la cantidad de sal que le agrega a la comida. Condimente la comida con hierbas y especias en lugar de usar sal.
- Coma despacio. Así le dará tiempo al estómago a enviar una señal al cerebro para avisarle que el cuerpo está satisfecho con la comida que comió. Al comer despacio deja de comer de más.

Consejos para padres y cuidadores:

Los padres y cuidadores cumplen un papel importante enseñando a los niños a tener hábitos alimentarios saludables. Esta es una lista para crear un ambiente positivo mientras el niño aprende hábitos alimentarios saludables para toda la vida.

- Invite al niño a participar en la compra y preparación de los alimentos que come.
- Sea un buen ejemplo para el niño. El mejorar los hábitos alimentarios puede tener un impacto positivo en lo que elija el niño cuando come.
- Sólo ofrézcale alimentos saludables y déjelo decidir qué quiere comer.
- Preparen la comida y coman juntos como familia, lo más frecuentemente posible. Apague todos los electrónicos y limite las distracciones cuando pasen tiempo juntos.
- No castigue ni discipline ni gratifique con alimentos.
- Nunca fuerce al niño a comer algo ni le diga que tiene que comer todo lo que tiene en el plato. En cambio, anímelo a escuchar a su cuerpo para saber cuándo comió lo suficiente o cuándo ya no tiene hambre.



Lea las etiquetas de los alimentos para poder elegir lo que tenga los mejores elementos nutritivos para la salud física, emocional y mental.



Después de leer esta información:

- Dígale al enfermero o médico cómo piensa crear hábitos alimentarios sanos. (Marcar después de hacerlo).



Si tiene preguntas o inquietudes,

- llame al médico del niño o llame _____

Si desea obtener más información sobre salud y enfermedad infantil, visite nuestra biblioteca en The Emily Center, en el complejo principal de Phoenix Children's

1919 E. Thomas Rd., Phoenix, AZ 85016 | 602-933-1400 | 866-933-6459

phoenixchildrens.org | theemilycenter.org

Facebook: facebook.com/theemilycenter | **Twitter:** @emilycenter

Advertencia

La información que se brinda es de índole general y con fines educativos solamente. No reemplaza la consulta, examen o tratamientos médicos. Si tiene preguntas sobre la atención del niño, comuníquese con el profesional que lo trata.