

Una dieta variada es esencial para ayudar a que los niños crezcan mental y corporalmente.

NUTRICIÓN DE LOS NIÑOS



Al ofrecer una variedad de alimentos de cada grupo de alimentos de **Mi Pirámide**, usted puede ayudar a garantizar que su hijo obtenga los 50 nutrientes necesarios para una salud óptima.

NO HAY UN SOLO ALIMENTO QUE PROPORCIONE TODOS LOS NUTRIENTES QUE NECESITA SU HIJO — OFRÉZCALE UNA VARIEDAD DE ALIMENTOS CADA DÍA.

Funciones de los Nutrientes Clave¹

- Los **carbohidratos**, al igual que los granos integrales, las frutas y las legumbres, proporcionan energía y fibra dietética, y ayudan en la eliminación.
- Las **grasas** se encuentran en una amplia variedad de alimentos y son necesarias para tener energía, desarrollar una piel saludable, amortiguar los órganos, mantener la temperatura del cuerpo y transportar vitaminas que se disuelven en la grasa.
- La **proteína** de la carne y de los productos lácteos fomenta el crecimiento y la reparación de las células del cuerpo. Una onza de carne de res magra proporciona el 60% de la proteína necesaria para un bebé de 7 a 12 meses de edad.²
- La **vitamina A** se encuentra en las frutas y legumbres de color verde oscuro, amarillo y anaranjado, y evita la ceguera nocturna, ayuda al crecimiento y desarrollo de los huesos y mantiene la piel saludable.
- Las **vitaminas B** ayudan a que el cuerpo “desencadene” la energía en los alimentos. Los granos enriquecidos, los productos lácteos y las carnes son fuentes excelentes de estos nutrientes esenciales.
- La **vitamina C** es esencial para mantener los huesos, los cartílagos, los dientes y la piel, y se encuentra en las frutas cítricas, las moras, el melón y brócoli.

- La **colina**, que se encuentra en los huevos, la carne de res magra, la avena y en los frutos secos desempeña un papel importante en las funciones a corto y largo plazo de la memoria.
- El **hierro** ayuda a transportar el oxígeno a través del cuerpo, apoya al sistema inmunológico y ayuda en el desarrollo del cerebro. Las mejores fuentes de hierro en la dieta son los productos de grano fortificados y las carnes magras.
- El **zinc** desempeña un papel vital en cientos de funciones en el cuerpo, incluyendo la habilidad de aprender y de recordar. Una onza de carne de res magra proporciona el 65% del requisito de zinc diario para niños de siete meses a tres años de edad.²
- El **calcio** es necesario para formar y reforzar los huesos y los dientes. Asegúrese de ofrecer una variedad de productos lácteos todos los días.



Bebés — Desde su Nacimiento Hasta la Edad de Un Año

Durante su primer año de vida, la principal fuente de nutrición de su hijo será la leche materna o una formulación para bebés fortificada con hierro. Sin embargo, a los 4-6 meses de edad usted comenzará a ver algunos cambios que indican que su hijo está listo para comer alimentos sólidos.

Su bebé le permitirá saber cuándo es el momento apropiado para los alimentos sólidos.

- Comience con un cereal para bebés de grano único y fortificado con hierro. La mayoría de los expertos recomienda comenzar con cereal de arroz, agregando después cereales de avena y cebada para expandir los gustos de su bebé.
- Luego agregue carne sola, legumbres escurridas y frutas. Agregue siempre los alimentos uno a la vez para poder identificar la causa en caso de que su bebé tenga una reacción.
- A medida que a su bebé le salen más dientes, aumente su interés en la comida ofreciéndole alimentos rebanados en trozos pequeños.
- Entre los 6 y 9 meses de edad, la mayoría de los niños están listos para tomar agua, jugo o formulación con una taza para tomar a sorbos o “sippy cup.” Acuérdesse de limitar la cantidad de jugo que toma su bebé, puesto que ésta podría reemplazar a alimentos más ricos en nutrientes en la dieta de su hijo. La Academia Estadounidense de Pediatría no recomienda que los bebés menores de 6 meses tomen jugo, y sólo un máximo de 6 onzas para los bebés de mayor edad.



- No limite el consumo de grasa de su bebé. Él necesita las calorías y los otros nutrientes en la grasa para apoyar su crecimiento rápido. Los productos lácteos con poca grasa o descremados no deben ser ofrecidos sino hasta después de que el bebé cumpla los dos años.
- Si su bebé se rehúsa a comer alimentos nuevos, ofrézcaselos nuevamente algunos días después. Podría ser necesario tratar 10 veces para que su bebé acepte un alimento nuevo.
- Muchos bebés son sensibles al trigo, las frutas cítricas y las claras de huevo. Tal vez usted desea evitar ofrecer estos alimentos durante el primer año de vida.



Niños Pequeños — Uno a Tres Años

El crecimiento se desacelera entre la edad de uno y tres años, de modo que no se alarme si su hijo comienza a comer menos. Normalmente, los niños comen la cantidad de alimentos que necesitan. Observe el crecimiento y los niveles de actividad para ver si su hijo está comiendo lo suficiente.

Durante este período se mejoran las destrezas de autoalimentación, la rutina es más importante, y aumenta el interés en lo que comen las demás personas.

¿Qué puede hacer para ayudar a que su hijo crezca y sea activo?

- Frecuentemente, los niños comen mejor cuando siguen un horario. Ofrezca comidas y bocadillos a aproximadamente la misma hora todos los días.
- Mantenga los tamaños de las porciones “adecuados para un niño” — 1/2 a 1/3 del tamaño de las porciones para adultos o una cucharada de cada alimento por cada año de edad.

- Permita que su hijo le indique cuándo ha comido suficiente. Los apetitos fluctúan a medida que los niños crecen. A menos que su hijo comience a perder peso y aparente estar inactivo, él está haciendo un buen trabajo regulando su consumo.

Siga estas sugerencias si su hijo se rehúsa a comer ciertos alimentos:

- Sirva por lo menos un alimento que usted sabe que le gusta a su hijo en cada comida.
- Ofrezca nuevos alimentos cuando su hijo se sienta descansado y contento.
- Si su hijo desea comer sólo un alimento o tipo de alimento, usted puede servir dicho alimento en cada comida, pero además ofrezca una variedad de otros alimentos y exhorte a su hijo a que coma un poco de todo.



Edad Preescolar — Tres a Cinco Años

Para ayudar a que su hijo en edad preescolar desarrolle buenos hábitos de alimentación, siga ofreciendo una variedad de alimentos en cantidades adecuadas para satisfacer las necesidades de nutrientes. Durante los años preescolares, los niños comienzan a dominar el uso de los utensilios y a manifestar interés en la selección y preparación de alimentos.

¿Cómo puede convertir usted los desafíos de alimentar a su hijo en oportunidades?

- Exhorte a su hijo a que participe en la selección y preparación de comida. Aún los niños pequeños pueden ayudar a lavar frutas y legumbres o a preparar sándwiches.
- Siga ofreciendo una variedad de alimentos para las comidas y bocadillos.

- Recuerde que su hijo aprende observando a las personas a su alrededor. Sea un modelo a seguir positivo. Sus preferencias de alimentos podrían influenciar a las de él.
- Exhorte a su hijo a probar por lo menos un bocado de un nuevo alimento, ¡y asegúrese de que usted también lo haga!

Ideas para Bocadillos que les Gustan a los Niños —

La mayoría de los niños pequeños necesita comer 4-6 veces al día para satisfacer las demandas de crecimiento. Los bocadillos nutritivos son esenciales.

- Legumbres frescas* — rebánelas y sívalas con requesón o con aderezo para ensaladas para usarlo como salsa
- Rollos de carne de res y queso — enrolle una rebanada de roast beef con queso y lechuga
- Bananas y manzanas rebanadas* — sumérjalas en yogur de fruta o unte mantequilla de maní*
- Tortillas de harina — úntelas con frijoles refritos y migajas de carne molidas, después coloque encima lechuga y queso en tiras
- Parfait — prepárelo con capas de yogur, fruta y granola
- Batido de fruta — mezcle leche con fruta fresca (bananas, fresas, o un durazno) y agregue una pizza de nuez moscada o canela.



*Estas comidas son apropiadas únicamente para niños mayores de cuatro años, puesto que podría constituir un peligro de que se atraganten los niños de menor edad.

Fuentes:

1. Duyff, RL. Alimentación y Nutrición Completas de la Asociación Dietética. Chronimed Publishing, Minneapolis, MN: 1996.
2. Departamento de Agricultura de EE.UU., Servicio de Investigaciones Agrícolas, 2007. US Base de Datos de Nutrientes de la USDA para Referencia Estándar, Versión 20. Página web del Laboratorio de Datos de Nutrientes www.nal.usda.gov/fnic/foodcomp.
Junta del Instituto de Medicina, Alimentación y Nutrición, Comité Permanente para la Evaluación Científica del Consumo de Referencia Dietética. National Academy Press; 1998-2001.
Consejo Nacional de Investigaciones, Junta de Alimentación y Nutrición, Asignación Dietética Recomendada, 10ma ed. National Academy Press; 1989.

Información presentada por el



y



The Beef Checkoff a través de la National Cattlemen's Beef Association