



American
Heart
Association.

Estimadas familias:

¿Qué hay para cenar? Esa simple pregunta puede abrir una serie de inquietudes: ¿Es saludable la comida que preparo? ¿Cuánto debe comer mi hijo? A mi hijo solo le gusta comer macarrones con queso. ¡Comprar alimentos saludables puede ser costoso!

¡Relájate! Puedes servir opciones de comida saludable que se ajustarán a tu presupuesto y que hasta los más quisquillosos para comer probarán. La comida saludable incluye **alimentos con un bajo contenido de grasas saturadas, grasas trans, sal (sodio) y azúcares agregados**. Para niños de 4 a 18 años, la ingesta total de grasas debe representar entre el 25% y el 35% de sus calorías diarias. La mayoría de las grasas deben provenir de ácidos grasos poliinsaturados y monoinsaturados, como pescado, frutos secos y aceites vegetales. Ofrece **alimentos integrales y una variedad de frutas y verduras**. Sirve **alimentos lácteos descremados y con bajo contenido de grasa**. Limita los alimentos que contienen **altos niveles de grasas saturadas, grasas trans, sal (sodio) y azúcares agregados**. En cuanto a la regla de “comerse todo lo que está en el plato”, deja de aplicarla. Comer en exceso es una de las razones por las que los niños ingieren demasiadas calorías.

¿Tu hijo es quisquilloso para comer? **Incorpora alimentos más saludables a las comidas que ya le gustan a tu hijo:** agrega fruta sobre el cereal, agrega arándanos a los panqueques integrales o ralla verduras sobre el arroz. **Usa el juego de “come tus colores”** con frutas y verduras de colores vibrantes e **incluye a tu hijo en la preparación de los alimentos**, ya que esto puede generar que haya más probabilidad de que se los coma. **No compres alimentos no saludables**. Si no hay papas fritas en casa, entonces los niños tendrán que merendar opciones más saludables.

Atentamente,

Profesor



¡Es bueno saberlo!

Aquí va un dato para
“masticar”:

Menos del 1% de los niños sigue una dieta ideal y menos del 10% sigue una dieta razonablemente saludable. ¡Enséñale a tu hijo buenos hábitos que durarán de por vida! Para obtener más información, visita heart.org/kids.

Tu hijo es un participante del KIDS HEART CHALLENGE de la American Heart Association. La AHA tiene cinco mensajes principales para tu familia:



Actividad
física



Alimentación
saludable



Reducir
el sodio



Limitar las bebidas
gaseosas y
azucaradas



Tabaco/
Cigarrillos

¿Tienes un presupuesto ajustado?

Prueba estas opciones saludables que cuestan menos de \$1 por porción. Visita heart.org/kids para obtener más ideas y recursos.

Manzanas, plátanos, naranjas y peras: Come una como merienda o sírvelas en una ensalada de frutas junto con la cena. Los plátanos son sabrosos en batidos, y una pera servida con queso crea un delicioso aperitivo. Una fruta mediana equivale a una porción.

- **Zanahorias pequeñas (tipo baby):** Cómelas como merienda, inclúyelas en un guiso o sírvelas en una ensalada surtida.
- **Yogur descremado o con bajo contenido graso:** Tómallo como merienda o úsalo para hacer un batido. Un recipiente de seis onzas suele equivaler a una porción. Lee la etiqueta de información nutricional y prefiere un yogur que no contenga mucha azúcar agregada.
- **Camote:** ¡Hornéalo, hazlo puré o cocínalo al vapor! Un camote mediano equivale a una porción.
- **Avena:** Sírvela caliente para desayunar. Media taza equivale a una porción.
- **Maíz congelado o directo desde la mazorca:** Este es un acompañamiento rápido de preparar y es apto para niños. Una mazorca de maíz equivale a una porción.