


¡Comida saludable para niños!

¡Recetas sabrosas, rentables y nutritivas!

1



Información
para los
padres

Los antecedentes

¡Bienvenido a Healthy Food for Kids! Este es el primer folleto que forma parte de una serie destinada a ayudar a los padres y cuidadores a proporcionar comidas saludables y equilibradas para los niños. Muchas áreas urbanas se conocen como “desiertos de alimentos” porque hay una falta de supermercados y los pocos que existen tienen precios inasequibles. Esto hace que los productos frescos sean difíciles de obtener y, por lo tanto, las comidas pueden no tener suficientes nutrientes para apoyar la educación y la actividad física de un niño.

Sin embargo, los niños pequeños son nuestro futuro y nuestra misión es equilibrar las limitaciones financieras y de tiempo que las familias pueden tener con el hecho de que los niños necesitan ciertos alimentos para alimentar su energía en la vida.

Cada folleto incluirá una receta para una comida simple y se sugerirán ingredientes asequibles en función de lo que las tiendas de comestibles locales tienen para ofrecer. También habrá una etiqueta nutricional para describir los macronutrientes, vitaminas y minerales que contiene cada comida. Por último, habrá una sección de atención nutricional para resaltar un nutriente específico que la comida muestra con el fin de enseñar a los padres y los niños sobre la importancia de comer ese nutriente todos los días!

**La etiqueta de nutrición es sólo una aproximación*

***No respaldamos ninguna marca o tienda ni estamos patrocinados por ninguna marca o tienda. Nuestras sugerencias de ingredientes se basan en la investigación de los precios locales de las tiendas de comestibles*

****Este folleto fue traducido al español usando “Spanish Dict”.*

¿Qué es una dieta equilibrada para niños?

Una dieta típica para los niños consiste en...

El Nutriente	4-8 años de edad (% del total de calorías en la dieta diaria)	9-13 años de edad (% del total de calorías en la dieta diaria)
Calorías totales	La mujer: 1200 kcal/día El hombre: 1400 kcal/día	La mujer: 1600 kcal/día El hombre: 1800 kcal/día
La grasa	25-35%	25-35%
La proteína	10-35%	10-35%
El carbohidrato	45-65%	45-65%
Azúcares añadidos	<10%	<10%
El colesterol	<300 mg	<300 mg
El sodio	<2300 mg	<2300 mg
La fibra	20-25 g	20-25 g
La grasa saturada	<20 g	<20 g

el grupo de alimentos	4-8 años (por día)	9-13 años (por día)
Los lácteos	2 tazas	3 tazas
Carne/Frijoles	3-4 oz.	3-4 oz.
La fruta	1.5 tazas	1.5 tazas
El vegetal	1-1.5 tazas	2-2.5 tazas
El grano	4-5 tazas (1/2 de esto es granos enteros)	5-6 tazas (1/2 de esto es granos enteros)

Aunque esta información proviene de la Asociación Americana del Corazón, es importante consultar con su médico de cuidado familiar para dietas específicas que su hijo puede necesitar seguir!

Cómo leer una etiqueta de nutrición

Datos de Nutrición

4 porciones por receta

Tamaño de la Porción

1 taco

Cantidad por Porción

Calorías

259.6

% Valor diario *

Grasa Total 14.7g **23%**

Grasa Saturada 3.5g **18%**

Grasa Trans 0.1g

Colesterol 64.3mg **21%**

Sodio 1547.2mg **64%**

Carbohidrato Total 25g **8%**

Fibra Dietética 16.4g **66%**

Azúcares Totales 3g

Incluye 0g Azúcares Añadidos **0%**

Proteína 22g **44%**

Vitamina D 0.14mcg 1.4%

Calcio 84.77mg 8.5%

Hierro 1.56mg 8.7%

Potasio 516.05mg 14.7%

* El % valor diario (DV) indica la cantidad de un nutriente en una porción contribuye a una dieta diaria. 2000 calorías al día se utiliza para el consejo general de la nutrición.

El tamaño de la porción no es una recomendación de cuánto debe comer en una comida

Esta es la cantidad de azúcar añadida durante el procesamiento, por ejemplo, jarabes, edulcorantes, etc.

El 5 %DV se considera bajo y el 20 % de DV se considera alto

- Los porcentajes junto a cada nutriente (%DV) muestran cuánto un nutriente en una sola porción de alimentos contribuye a su dieta diaria total
- Se desea limitar la cantidad de azúcares añadidos, grasas trans, grasas saturadas y sodio
- Se desea aumentar la cantidad de fibra dietética, vitamina D, calcio, hierro y potasio

*** Si tiene una emergencia médica, consulte a un médico. Estas dietas son para un individuo sano, por lo que si usted tiene requisitos médicos adicionales o restricciones por favor consulte a un médico