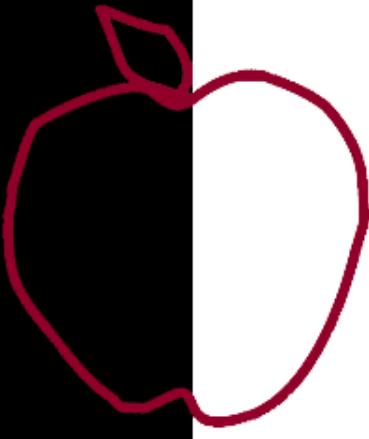


# S EIS A ONCE AÑOS



## ALIMENTANDO A SU NIÑO

Los niños necesitan comer frecuentemente porque están creciendo y están siempre activos. Su niño necesita por lo menos tres comidas y dos meriendas saludables al día. Estimule a su niño a escoger meriendas de los grupos básicos de alimentos. Usted no siempre podrá controlar lo que su niño come, pero sí puede asegurarse de que siempre le tiene alimentos nutritivos disponibles.. Si su niño come bien la mayor parte de las veces, comerse una galleta, dulces o papitas fritas de vez en cuando está bien. Si desarrolla hábitos de alimentación saludables desde una temprana edad, no tendrá que preocuparse cuando llegue a escuela superior.

### A CONTINUACIÓN UN EJEMPLO DE UN MENÚ SALUDABLE Y BALANCEADO PARA SU NIÑO DE 6 A 11 AÑOS.

#### DESAYUNO:

- 1 taza de leche
- 3/4 taza de cereal seco
- 1 rebanada de pan tostado
- 1/2 taza de jugo de naranja

#### ALMUERZO:

- 1 sandwich con una rebanada de pavo y una de queso
- 1 cdta. de mostaza
- vegetales crudos cortados
- 2 Cdas. de aderezo bajo en grasa
- 1 plátano mediano
- 1 taza de leche

#### EN LA TARDE:

- 4 - 6 galletas saladas
- 1 onza de queso

#### CENA:

- 2 - 3 onzas de pechuga de pollo al horno
- 1/2 taza de arroz cocido
- 1/2 taza de zanahorias cocidas
- 1/2 taza de rebanadas de duraznos (melocotones)
- 1 taza de leche

#### MERIENDA DE LA NOCHE:

- 2 Cdas. de mantequilla de cacahuate (maní)
- 1 manzana en rebanadas

La siguiente guía le ayudará a proveerle una alimentación balanceada a su niño entre la edades de 6 a 11 años. Recuerde que los grupos básicos de alimentos trabajan en conjunto para ayudarle en su crecimiento y a tener una buena salud. Ningún grupo es más importante que otro.

## 6-11 Años

<b>Alimento</b>	<b>Porción</b>	<b>Porciones al día</b>
<b>Grupo de granos:</b>		6-11
pan	1 rebanada	
cereales secos	3/4 taza	
cereales cocidos, fideos, arroz	1/2 taza	
galletas	4 to 6	
<b>Grupo de las frutas:</b>		2-4
frutas frescas	1 mediana	
frutas enlatadas	1/2 taza	
jugo de frutas	3/4 taza	
<b>Grupo de los vegetales</b>	1/2 taza	3-5
<b>Grupo de la leche:</b>		2-4
leche baja en grasa,yogurt	1 taza	
queso requesón	1/2 taza	
queso americano o de untar	2 oz.	
<b>Grupo de las carnes:</b>		2-3
huevos	1	
carnes cocidas	2-3 oz.	
granos secos, chícharos	1/2 Cdas.	
mantequilla de cacahuate (maní)	2 Cdas.	
<b>Grasas, Aceites y Margarina:</b>	use con moderación	

## Comience el día con un buen desayuno.

El desayuno ayudará a su niño a reabastecer sus reservas y le ayudará a salir mejor en la escuela.. Sin embargo, las mañanas pueden ser bien apuradas. Un desayuno ligero y fácil de preparar incluye: una fruta con yogurt bajo en grasa, cereal seco, cereales cocidos instantáneos, tostada con mantequilla de cacahuate ó la pizza sobrante.

## La vida a la carrera.

El comer alimentos en restaurantes de servicio rápido con moderación pueden ser parte de una dieta saludable.. Muchos alimentos de estos restaurantes son altos en grasa, sal y calorías. Sin embargo, en casi todos estos restaurantes de tipo rápido usted podrá encontrar selecciones nutritivas. Algunos ejemplos son: ensaladas, papa al horno sin aderezos, chili, leche baja en grasa, sandwich de pollo a la parrilla y yogurt helado bajo en grasa.

## Los niños y las enfermedades del corazón.

Ayude a su niño a desarrollar hábitos saludables de alimentación para reducirle el riesgo de desarrollar enfermedades del corazón cuando sea adulto. Despues de los dos años, los niños deben empezar a seguir una dieta baja en grasa y colesterol. Estas son algunas formas de bajar el consumo de grasas:

1. Ofrézcale frutas y vegetales en abundancia.
2. Escoja leche y productos de leche (queso, yogurt) bajos en grasa.
3. Incluya alimentos del grupo de los granos en abundancia, tales como: panes de grano integral, cereales, pastas.
4. Evite añadir mantequilla, margarina, o crema agria. El yogurt bajo en grasa, o queso requesón son buenos substitutos.
5. Escoja alimentos horneados, asados, a la parrilla, al vapor, o cocidos en agua ya que se le ha añadido poca ó ninguna grasa al cocinarse.

Dietista: \_\_\_\_\_

Teléfono: \_\_\_\_\_

