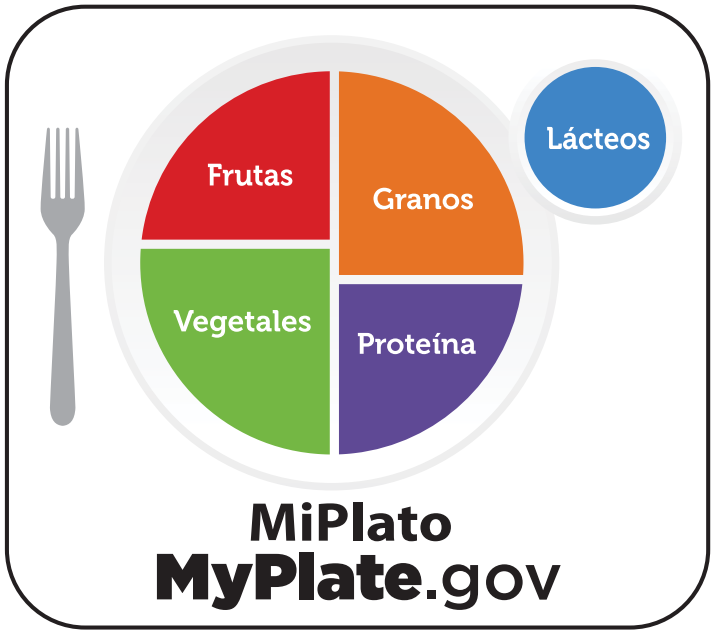
Coma Bien

Consejos sobre alimentación, nutrición y salud de la Academia de Nutrición y Dietética

Coma bien con MyPlate

Encuentre su rutina de alimentación saludable siguiendo estas recomendaciones de las *Guías Dietéticas Para Estadounidenses 2020-2025*.

Simplemente comience con pequeños cambios para tomar decisiones más saludables que pueda disfrutar.



Prepare la mitad de su plato con frutas y vegetales: Concéntrese en las frutas enteras.

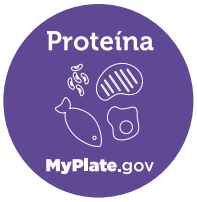
- Elija frutas enteras, cortadas o en puré - frescas, congeladas, secas o enlatadas en jugo 100%.
- Disfrute de la fruta con las comidas, como refrigerios o como postre.

Prepare la mitad de su plato con frutas y vegetales: Varíe sus vegetales.

- Intente agregar vegetales frescos, congelados o enlatados a ensaladas, acompañamientos y platos principales.
- Elija una variedad de vegetales coloridos preparados de manera saludable: al vapor, salteados, asados o crudos.

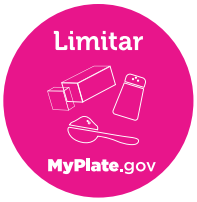
Haga que la mitad de sus granos sean integrales.

- Busque los granos integrales que se enumeran primero en la lista de ingredientes; pruebe con avena, palomitas de maíz, teff, quinua, mijo, bulgur, arroz o panes integrales, galletas saladas y fideos hechos con harinas integrales.
- Limite los postres y refrigerios de granos como bizcochos, galletas y pasteles.



Varíe su rutina de proteínas.

- Mezcle sus alimentos con proteínas incluyendo mariscos, frijoles, guisantes y lentejas, nueces y semillas sin sal, productos de soya, huevos y carnes magras y aves.
- Pruebe comidas sin carne hechas con frijoles y coma pescado o mariscos dos veces por semana.



Elija alimentos y bebidas con menos azúcares añadidos, grasas saturadas y sodio.

- Use la etiqueta de información nutricional y la lista de ingredientes para limitar los alimentos altos en grasas saturadas, sodio y azúcares añadidos.
- Elija aceites vegetales en lugar de salsas basadas en mantequilla y aceite y evite cremas hechas con mantequilla, crema o queso.
- Beba agua en lugar de bebidas azucaradas.

Cambie a yogur o leche de vaca baja en grasa o sin grasa.

- Elija leche descremada, yogur y leche de soja fortificada con calcio para reducir el consumo de grasas saturadas.
- Reemplace la crema agria, la crema y el queso común por yogur, leche y queso bajos en grasa o sin grasa.

Start simple with MyPlate

Encuentre más consejos de alimentación saludable en:

www.eatright.org

www.kidseatright.org

www.myplate.gov

Para obtener un referido a un nutricionista dietista registrado y para obtener información adicional sobre alimentos y nutrición, visite www.eatright.org.

eat right® Academy of Nutrition and Dietetics

La Academia de Nutrición y Dietética es la organización más grande del mundo de profesionales de la alimentación y la nutrición. La Academia está comprometida a mejorar la salud y el avance de la profesión a través de la investigación, educación y abogacía.

Esta hoja de consejos es proporcionada por:

Escrito por personal de la Academia de Nutrición y Dietética, nutricionistas dietistas registrados.

Fuentes: MyPlate.gov

© 2021 Academia de Nutrición y Dietética. Se permite la reproducción de esta hoja de consejos con fines educativos. No se autoriza la reproducción con fines de venta.

Coma Bien

Consejos sobre alimentación, nutrición y salud de la Academia de Nutrición y Dietética

Consejos inteligentes sobre refrigerios para niños

Los refrigerios pueden desempeñar un papel importante para ayudar a satisfacer las necesidades nutricionales de los niños. Consumir una variedad de alimentos de todos los grupos de alimentos les proporcionará la energía que necesitan entre comidas.

Es útil planificar y repartir los refrigerios con anticipación. Los niños generalmente solo necesitarán 2 o 3 refrigerios al día, y estos deben proporcionarse al menos una o dos horas antes de las comidas.

Se recomienda que los refrigerios (y comidas) se consuman en un área sin distracciones. Así que evite comer refrigerios mientras mira televisión o cuando usa otros aparatos electrónicos.

Mejor aún, deje que los niños le ayuden a preparar los refrigerios saludables.

Aquí hay algunos refrigerios fáciles, sabrosos (y saludables) para ayudarlo a comenzar.

Puede que los adultos necesiten ayudar con algunos de estos.

1. **Parfait:** Haga capas con yogur bajo en grasa, de vainilla o sin sabor, fruta y cereal seco.
2. **Tueste un waffle de grano integral** y cúbralo con yogur bajo en grasa y frutas en rodajas o mantequilla de nueces suave.
3. **Licue leche baja en grasa,** fresas congeladas y una banana por treinta segundos para un delicioso batido.
4. **Recortes de sándwich:** Haga un sándwich con pan integral. Recorte su forma favorita con un cortador de galletas grande. ¡Coma la forma divertida y los bordes también!
5. **Mini-pizza:** Tueste un muffin inglés integral, rociélo con salsa de pizza y espolvoréelo con queso mozzarella bajo en grasa.
6. **Delicias congeladas:** Mezcle cantidades iguales de yogur sin grasa, con o sin sabor, con jugo de fruta 100 %, luego viértalo en vasos de papel y congélelos para obtener un sabroso manjar.
7. **Quesadilla**: Espolvoree queso rallado sobre una tortilla de maíz o de trigo integral; dóblela por la mitad y caliéntela en el microondas durante veinte segundos. Cúbrala con salsa
8. **Esparza hummus** en una tortilla. Agregue una rebanada de pavo o jamón, queso bajo en grasa y lechuga. Luego enróllela.
9. **Rellene el bolsillo de una pita integral** con queso ricotta y rodajas de manzana Granny Smith. Agregue una pizca de canela.

10. **Caliente en el microondas una taza** de sopa de tomate o de vegetales y disfrútela con galletas de soda integrales.
11. **Haga un mini sándwich** en un panecillo con ensalada de atún o de huevo.
12. **Cocine en el microondas una papa pequeña**. Cúbrala con queso cheddar bajo en grasa y salsa.
13. **Unte palitos de apio** con mantequilla de nueces suave o queso crema bajo en grasa. Cúbralos con pasas. Disfrute de sus "hormigas en un tronco".
14. **Sumerja rodajas de fruta** o galletas integrales en pudín de vainilla o yogur, bajos en grasa.
15. **Sándwich de adentro hacia afuera:** Unte una rebanada de pavo con mostaza. Envuélvala alrededor de un palito de sésamo.
16. **Camino rocoso:** Unte una galleta Graham integral con budín de chocolate bajo en grasa, luego cúbrala con un malvavisco.
17. **Espolvoree canela** sobre puré de manzana sin azúcar y disfrútelo con una galleta Graham integral para obtener un sabor similar al del pastel de manzana.
18. **Haga su propio rollito de fruta** haciendo puré de fruta y horneándolo o usando un deshidratador.
19. **Hornee en casa barras de granola masticables** usando avena integral y frutas secas.
20. **Bata mini-muffins** con ingredientes saludables, como harinas integrales y puré de frutas.

El tamaño de las porciones para niños son más pequeñas que las de los adultos. Sin embargo, ciertos alimentos debido a su tamaño presentan un riesgo de asfixia, especialmente para los niños pequeños.

Vea a continuación una lista de alimentos que pueden causar asfixia:

- Perros calientes y salchichas
- Trozos de carne, a menos que estén finamente picados y combinados
- Nueces, semillas y mantequilla de maní
- Rodajas de manzana y pera crudas
- Uvas enteras
- Frutas secas
- Vegetales crudos
- Granos de maíz enteros
- Palomitas de maíz y papas chips
- Caramelos pequeños y goma de mascar

Encuentre más consejos sobre alimentación saludable en:

www.eatright.org

www.kidseatright.org

Para obtener una referencia a un nutricionista dietista registrado y para obtener información adicional sobre alimentos y nutrición, visite www.eatright.org.

eat right® Academy of Nutrition and Dietetics

La Academia de Nutrición y Dietética es la mayor organización de profesionales de alimentación y nutrición. La Academia se compromete a mejorar la salud y promover la profesión de dietética a través de la investigación, la educación y la abogacía.

Esta hoja de consejos es proporcionada por:

Escrito por personal de la Academia de Nutrición y Dietética, dietistas nutricionistas registrados

© 2021 Academia de Nutrición y Dietética. Se permite la reproducción de esta hoja de consejos con fines educativos. No se autoriza la reproducción con fines de venta.