

Nombre del cliente _____ Fecha _____

Dietista / Técnico dietético _____

Teléfono _____ Email _____

Alimentación para Niños en Edad Escolar

Alimentos recomendados

- **Alimentos con granos enteros:** Al menos la mitad (3 onzas) de los granos consumidos al día debieran ser de granos enteros/integrales.
 - Verifique en las etiquetas de los alimentos que el ingrediente principal de la lista sean granos enteros (trigo integral, arroz integral o avena integral)
- **Alimentos ricos en calcio:** Su niño debe tomar diariamente de 2 a 3 tazas de leche descremada o baja en grasa o una cantidad equivalente de yogur y/o queso bajos en grasa.
- **Frutas:** Intente que coma diariamente de 1½ a 2 tazas de frutas.
 - Elija frutas frescas, congeladas, enlatadas o secas.
 - 1 taza de 100% jugo de fruta equivale a 1 taza de fruta.
- **Verduras/Vegetales:** Intente que coma al menos 1½ taza de verduras surtidas diariamente.
 - Incluya verduras verdes como espinaca, brócoli y col rizada; y verduras de color anaranjado como zanahorias, camotes/batatas/boniatos y calabaza.
- **Alimentos proteicos:** Elija cortes magros (con poca grasa) de carnes, aves, y pescado preparadas sin aceite o grasa adicionales (por ejemplo, cocinadas al horno, asados al horno o a la parrilla), nueces, frijoles, y lentejas.



Alimentos no recomendados

- **Alimentos altos en grasa:** Evite alimentos con más de un 30% de calorías provenientes de grasas.
 - Lea los Datos de Nutrición en la etiqueta de los alimentos para saber qué porcentaje de calorías proviene de grasas.
- **Alimentos que causan caries dentales:** Gaseosas, chicle/goma de mascar, caramelos duros y gomitas dulces (*jelly beans*).
- **Bebidas azucaradas:** Éstas satisfacen a los niños y no les aportan calcio ni otros nutrientes saludables.
- **Endulzantes sin calorías:** Aunque no causan daño tanto a niños como a adultos, los productos sin azúcar dejan satisfechos, y quitan el apetito para comer alimentos y bebidas más saludables.
- **Bebidas cafeinadas:** La cafeína puede causar deshidratación e hiperactividad. Además, muchas bebidas cafeinadas tienen alto contenido de azúcar y calorías y al beberlas se descartan opciones más saludables de bebidas.

Ejemplo de menú para 1 día para niños entre 5 y 8 años

Desayuno	<p>¾ taza de cereal <i>Cheerios</i> ½ taza de leche baja en grasa 1 rebanada de tostada de trigo entero 1 cucharada de mantequilla de cacahuate/maní ½ taza de 100% jugo de naranja</p>
Almuerzo	<p>Sándwich de pavo: 2 rebanadas de pan integral de trigo, 1 onza de pavo, 1 rebanada de queso mozzarella 1 cucharada de mayonesa reducida en calorías 1 banana mediana 6 zanahorias pequeñas 1 taza de agua</p>
Refrigerio (<i>Snack</i>)	<p>4 cuadritos de galletas <i>Graham</i> 1 pera mediana 1 onza de queso en tiras (<i>string cheese</i>)</p>
Cena	<p>½ taza de verduras surtidas de hojas verdes 2 cucharadas de aderezo italiano bajo en grasa 1 onza de pollo asado, sin pellejo ½ taza de arroz cocido ½ taza de brócoli ½ taza de yogur helado bajo en grasa 1 taza de agua</p>
Refrigerio (opcional, para niños activos)	<p>1 manzana mediana 1 onza de queso bajo en grasa</p>

1,383 kcal; 69 g de proteínas; 211 g de carbohidratos; 33 g grasa.

Notas: