

Buena nutrición para criar niños sanos

- Asegúrese de que su niño desayune. El desayuno les da a los niños la energía que necesitan para escuchar y aprender en la escuela
- Si su niño participa en planear y preparar alimentos, pueden estar más dispuestos a comer algo que ayudaron a preparar
- Déles bastante agua a sus niños
- Coman juntos los alimentos familiares y sírvales lo mismo a todos.
- Déles a su niño meriendas además de sus tres comidas diarias.

Algunas ideas de meriendas o snaks saludables que les gustarán a sus niños son:

- * Mezcla de frutas secas y nueces
- * Frutas y verduras frescas
- * Yogurt bajo en grasa
- * Galletas integrales
- * Pan o galleta integral con queso bajo en grasa o mantequilla de maní
- * Pretzels
- * Palomitas de maíz
- * Pasta de frutas hecha en casa con leche o yogurt bajo en grasa y frutas



- La última: Déles a los niños porciones tamaño infantil y que pidan más si siguen con hambre. Forzar a que los niños dejen limpios sus platos o decirles “¡acaba tu comida para que seas grandote como el abuelo!” puede darles un mensaje erróneo sobre su salud .

Bronx Health REACH trabaja con la comunidad religiosa del Bronx para mejorar la salud y lograr acceso a una mejor atención médica. Si tiene preguntas sobre Bronx Health REACH, llame al 212-633-0800 ext. 1232.



*MARZO ES EL MES NACIONAL
DE LA NUTRICIÓN*

La leche es buena para el cuerpo... ¡La leche baja en grasa es aún mejor!

LA OBESIDAD es una epidemia en Nueva York, y nuestros niños están en alto riesgo. 43% de los alumnos de las escuelas primarias públicas en esta ciudad están excedidos de peso u obesos, y las tasas son aún más altas en el Bronx. Ser obeso en la niñez aumenta la probabilidad de obesidad adulta, que se asocia con diabetes, hipertensión, colesterol alto, enfermedad cardíaca y cáncer.

Usted puede ayudar desde ahora a que sus niños desarrollen hábitos saludables de alimentación si les da alimentos ricos en calcio que ayudan a bajar los niveles de grasa corporal. Como el calcio es importante para los huesos, los niños de 2 a 8 años deben beber dos tazas diarias de leche al 1% o descremada y los de 9 años y mayores deben beber tres tazas diarias.

Si enseñamos a los niños la importancia de una buena nutrición y actividad física regular desde pequeños, aprenderán los buenos hábitos a una edad temprana.



¿Por qué cambiar a leche baja en grasa?

La Academia Americana de Pediatría recomienda que los padres den leche baja en grasa a los niños desde los 2 años. Como su niño recibirá bastante grasa de otras cosas que come, mantener bajas sus calorías al tomar leche baja en grasa le ayudará a mantenerse sano, con un peso saludable.

Empezando temprano, puede ayudar a que su niño se desarrolle preferencias por alimentos bajos en grasa que les llevará a una vida de comer bien.

¿Qué tiene de especial la leche baja en grasa?

Los niños que toman leche baja en grasa consumen mucho menos calorías y grasa que los que toman leche entera.

Aquí podemos ver por qué:

Leche entera	150 calorías	8g grasa
Leche al 2%	120 calorías	4.5g grasa
Leche al 1%	100 calorías	2.5g grasa
Descremada	80 calorías	0g grasa



Esto significa que un niño promedio de 5 años que cambia de leche entera a 1% y generalmente toma 3 tazas al día, ahorra unas 150 calorías diarias. Aunque no parece mucho, como sube una libra de peso por cada 3,500 calorías que consume, esas 150 calorías adicionales pueden subirle ¡una libra más de peso corporal cada 3 semanas!

¿Y si su niño no quiere tomar leche baja en grasa?

Pasar de leche entera a descremada puede ser un cambio grande. Es más fácil si se hace el cambio a una edad bien temprana que cuando el niño es mayor, y nota más la diferencia y se resiste a tomar leche baja en grasa. Aún en niños pequeños, es buena idea hacer un cambio gradual, primero a leche al 2% y luego cambiar a 1% o descremada.

La leche de soya y la de arroz también son bajas en grasa, y también serían una buena elección una vez que el niño tiene 2 años, especialmente si es alérgico a la leche de vaca o si tiene intolerancia a la lactosa.



Éxito en las escuelas

Las escuelas públicas de la Ciudad de Nueva York reconocieron recientemente que la leche baja en grasa es la opción más saludable para nuestros niños. En 2006, el Distrito Escolar de la Ciudad de Nueva York — el más grande del país — eliminó por completo la leche entera de sus cafeterías.

Como su niño ya toma leche baja en grasa en la escuela, haga también el cambio en su casa.