

Nutrición para los Niños

Un enfoque nutricional para mantenerse saludable toda la vida



Play with Your Food Art ©

COMITÉ DE MÉDICOS POR UNA MEDICINA RESPONSABLE



Los padres saben que el camino para mantenerse saludable toda la vida comienza con una alimentación saludable y mucho ejercicio. Con un poco de ayuda, es fácil hacer que los niños tomen este camino. En esta guía, encontrará las herramientas que usted y su familia necesitan para alcanzar muchas de sus metas de salud, incluye información de nutrición actualizada, asesoramiento sobre cómo cambiar los hábitos, consejos para que su familia comience el cambio y muchas recetas deliciosas.



Los hábitos para toda la vida se establecen a una edad temprana

Las preferencias de alimentos y los hábitos de actividad física se establecen en una etapa temprana de la vida.¹ Establecer una alimentación con frutas, vegetales, granos saludables y legumbres desde una edad temprana ayudará a que los niños prefieran esos alimentos durante toda la vida. Estos alimentos son ricos en antioxidantes, fitoquímicos y fibra, los cuales ayudan a proteger contra enfermedades y a fomentar un peso corporal saludable. Cuando se establece una dieta vegetariana a una edad temprana, no solo puede ofrecer ventajas nutricionales, sino que además puede fomentar hábitos alimenticios saludables a durante la adolescencia, los años de juventud y hasta la adultez. Los adolescentes vegetarianos consumen una cantidad más alta de antioxidantes que combaten el cáncer, vitaminas y minerales a través de un mayor consumo de frutas, vegetales y fibra que otros adolescentes que no son vegetarianos.²

El peso y la salud

Las personas que mantienen un peso saludable durante toda la vida tienden a mantenerse más saludables y vivir más tiempo. Los hábitos del estilo de vida que ayudan a que nos mantengamos delgados (ejercicio y una dieta saludable) también disminuyen el riesgo de desarrollar diabetes, enfermedades cardíacas, presión arterial alta y ciertos tipos de cáncer.

La prevalencia de la obesidad entre los jóvenes estadounidenses se ha triplicado en los últimos 30 años.³ Hoy en día, demasiados niños tienen una expectativa de vida menor y una calidad de vida disminuida como consecuencia del exceso de peso. La obesidad infantil puede generar ciertos factores de riesgo cardiovasculares, como hipertensión, colesterol alto e intolerancia a la glucosa o diabetes. Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention, CDC) recientemente descubrieron que el 70% de los niños obesos tienen al menos un factor de riesgo adicional para desarrollar enfermedades cardíacas (cardiovasculares), como un aumento de los niveles de insulina o la presión arterial, mientras que el 30% presentó dos o más factores de riesgo adicionales.⁴

En la actualidad, muchos adolescentes en los Estados Unidos están intentando bajar de peso (36% de varones y 44% de mujeres). De esas cifras, el 30% de las mujeres



y el 18% de los varones siguen dietas poco saludables o incluso peligrosas.⁵ Aunque es efectivo restringir drásticamente las calorías para bajar de peso a corto plazo, la restricción de calorías puede poner en peligro el crecimiento y el desarrollo normales de los niños y los adolescentes, ya que también se restringirán otros nutrientes esenciales que tienen los alimentos. Además, el exceso de peso generalmente indica patrones de alimentación deficientes que la restricción de calorías por sí sola no solucionará.

En cambio, los niños (y los adultos) simplemente pueden comenzar a consumir alimentos saludables. Al tener una alimentación compuesta por frutas, vegetales, granos y legumbres, las personas tienden a sentirse satisfechas con menos calorías. Por ejemplo, cuando un niño escoge una hamburguesa de vegetales en lugar de una hamburguesa de carne, ingerirá 180 calorías menos. Como beneficio agregado, la hamburguesa de vegetales no tiene colesterol y tiene 6 gramos adicionales de fibra. Un burrito de frijoles (habichuelas) que contiene lechuga, tomate y salsa tiene 135 calorías menos que un burrito de carne de res y queso pero igualmente proporciona todos los nutrientes que los niños necesitan. Es fácil hacer el cambio, y vale la pena el tiempo dedicado.

Nunca es demasiado temprano para implementar una alimentación saludable o llevar un estilo de vida activo. Todos los niños necesitan realizar actividad física divertida y tener una buena nutrición, independientemente de su edad o complejión.

Alimento	Calorías	Grasa (g)	Fibra (g)
Hamburguesa vegetariana	218	5	7
Hamburguesa de carne	373	21	2
Burrito de frijoles casero	183	3	7
Burrito de chile y queso de comida rápida	363	21	2

Referencia: Departamento de Agricultura de los EE. UU. (U.S. Department of Agriculture, USDA), Servicios de Investigación Agrícola (Agricultural Research Service). 2010. Base de datos nacional de nutrientes para referencia estándar del USDA (USDA National Nutrient Database for Standard Reference), comunicado 23. Página de inicio del Laboratorio de Datos de Nutrientes (Nutrient Data Laboratory), <http://www.ars.usda.gov/ba/bhnrc/ndl>.

El peso y el riesgo de presentar enfermedades

Los niños con sobrepeso tienen altas probabilidades de convertirse en adultos con sobrepeso, lo que aumenta el riesgo de sufrir numerosos problemas de salud, que incluyen diabetes, presión arterial alta, enfermedad cardíaca y algunos tipos de cáncer.

Consejos para controlar el peso del Dr. Spock



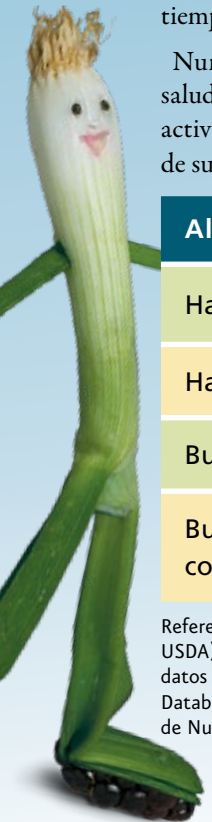
El Dr. Benjamin Spock, pediatra, investigador médico y profesor, sugiere en su libro *El Cuidado de su Hijo del Dr. Spock (Dr. Spock's Baby and Child Care)* que los programas para bajar de peso para niños deberían basarse en cambiar los tipos de alimentos que consumen

los niños, en lugar de la cantidad de alimentos que consumen. Incentiva a que toda la familia cambie los alimentos fritos en aceite, carnes y productos lácteos por alimentos a base de plantas y con bajo contenido de grasa: granos, pasta, vegetales, legumbres y frutas. “Al hacer esto, las personas generalmente bajan de peso sin pasar hambre”, dijo el Dr. Spock.⁶ Esta es la clave para mantener el peso de por vida.

Cáncer

Las investigaciones muestran una relación directa entre la cantidad de sobrepeso en la niñez y los riesgos de cáncer en la adultez. Por cada aumento de un punto en el índice de masa corporal, hay un aumento del 9% en el riesgo de presentar cáncer en la adultez.⁷ Por lo tanto, mientras más sobrepeso tenga un niño, mayor será su riesgo de presentar cáncer posteriormente.

El cáncer de colon, de mama y de próstata está influenciado por la alimentación, el ejercicio y de un peso saludable. Los hábitos alimenticios para toda la vida se establecen en la niñez, y mientras más se prolongue el consumo de alimentos que combaten el cáncer y más se eviten los alimentos que promueven el cáncer, más alta será la probabilidad de no presentar esta enfermedad durante la adultez. Un estudio publicado en la Revista internacional sobre el cáncer (International Journal of Cancer) descubrió que los vegetarianos tienen un menor riesgo de



sufrir cáncer de mama, en comparación con las personas que comen carne, muy probablemente por la abundancia de alimentos saludables y por no consumir carne durante toda la vida.⁸

Diabetes

Aunque es casi completamente evitable, la diabetes tipo 2 es una de las enfermedades crónicas más costosas y frecuentes en los Estados Unidos. Si no se cambian los hábitos de alimentación y ejercicio, uno de cada tres niños nacidos en el año 2000 presentará diabetes tipo 2 en la adultez. Con respecto a los niños hispanos, uno de cada dos presentará esta enfermedad.⁹

Enfermedad cardíaca

En 2010, los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades descubrieron que el 20% de los adolescentes de entre 12 y 19 años tienen al menos un nivel de lípidos anormal: colesterol de lipoproteína de baja densidad (low-density lipoprotein, LDL), colesterol de lipoproteínas de alta densidad (high density lipoprotein, HDL) o triglicéridos. Esas tasas fueron incluso más elevadas entre los adolescentes con sobrepeso u obesidad, un 22% de los niños con sobrepeso y un 43% de los niños con obesidad tienen una o más anomalías en el colesterol o triglicéridos.¹⁰ Los lípidos anormales son factores de riesgo para enfermedades cardíacas, que representan la causa principal de muerte en los Estados Unidos.¹¹



Estas son algunas ideas para implementar el cambio:

- Identifique tres o cuatro recetas vegetarianas que a su familia le gusten. Algunos ejemplos son: arroz y frijoles (arroz y habichuelas), pasta con salsa marinara, vegetales salteados y sopa de vegetales. Luego piense en tres o cuatro comidas que prepare con más frecuencia que se puedan adaptar con facilidad. Por ejemplo, tacos de vegetales o de lentejas y frijoles, o papas al horno con salsa de tomate, el chili de frijoles se puede hacer vegetariano también.
- Experimente y amplíe las opciones de comidas. Pruebe alimentos, recetas y lugares nuevos para comer para que sea algo interesante y puedan disfrutarlo. En ocasiones, cuando las personas cambian su ingesta de alimentos por cuestiones de salud, o creencias personales, tienden a solo usar pocos tipos de alimentos. Explorar la variedad amplia de alimentos saludables que están disponibles hace que el cambio de menú sea divertido, nutritivo y sostenible.
- escoja opciones bajas en grasa y saludables siempre que sea posible. Escoger recetas bajas en grasa y consumir una variedad de colores son buenas formas de garantizar que la alimentación de su hijo sea saludable. Por ejemplo, debería elegir las papas asadas al horno en lugar de las papas fritas, la pasta con salsa marinara es una mejor opción que el espagueti con albóndigas, y el helado de agua de fruta es igual de refrescante, pero mucho más saludable, que el helado de crema. La incorporación de nuevos alimentos ajusta las papilas gustativas y desarrolla una apreciación de los alimentos saludables y buenos.
- Evite los alimentos y las bebidas con azúcar, grasa y sal agregadas, como los caramelos, los refrescos, el ponche de fruta, las galletas y los refrigerios fritos. Es mejor no incluir en el plato condimentos con grasa, como los aderezos cremosos para ensalada, la mayonesa, la mantequilla y la margarina. En lugar de preparar comidas con carnes grasosas y quesos, las comidas se deberían preparar con granos enteros, legumbres (como frijoles y guisantes), frutas y vegetales. En lugar de usar sal, condimente los alimentos con hierbas, especias y jugo de limón. Elija las alternativas con menos sodio de los alimentos envasados como vegetales enlatados, comidas congeladas y condimentos.



El plato poderoso

Planifique las comidas con El plato poderoso: granos enteros, vegetales, legumbres y frutas. Las dietas nutritivas que se elaboran con estos grupos alimenticios ayudan a que los niños mantengan un peso saludable y que reduzcan el riesgo de presentar ciertas enfermedades más adelante. Vea la cantidad de porciones sugeridas para cada grupo en la tabla de planificación de comidas diarias en la página 10.

Granos enteros

Los granos son ricos en fibra y otros carbohidratos complejos, además de proteína, vitaminas B y magnesio. Los granos refinados y los dulces, como las galletas y los pasteles, deben reducirse al mínimo.

- Los granos enteros incluyen panes, cereales fríos y calientes (como la avena), pastas, granos cocidos como el arroz y la cebada, y galletas saladas.
- Una porción equivale a 1 rodaja de pan; 1/2 taza de arroz cocido, pasta o cereal; 1 tortilla de 6 pulgadas; 1 taza de cereal frío; o 1/2 panecillo o rosca de pan.

Vegetales

Los vegetales son ricos en betacaroteno, ácido fólico, potasio, vitamina C, fibra y otros nutrientes. Los vegetales de hoja verde oscura, como la col rizada y el brócoli, contienen calcio* y vitamina K.

- Los vegetales de color verde oscuro, naranja y rojo incluyen los repollos verdes, la lechuga de hoja verde oscura, las zanahorias, las batatas, los tomates rojos y los pimientos morrones rojos.
- Los vegetales con almidón incluyen el maíz, los guisantes, los porotos pallares pequeños, las papas blancas y los plátanos.
- Otros vegetales incluyen las remolachas, el repollo, el apio, las judías verdes, los hongos, las cebollas, el zucchini (o calabaza) y muchas más.
- Una porción de vegetales equivale a 1/2 taza de la mayoría de los vegetales cocidas o crudas. Una porción de vegetales de hoja verde crudos, como la espinaca, la lechuga romana y la col china, equivale a 1 taza.

* Aunque el calcio de la mayoría de los vegetales verdes se absorbe con facilidad, existen tres excepciones: la espinaca, la acelga y las hojas de la remolacha. El calcio de estos vegetales está atrapado y no se puede absorber.



Frutas

Las frutas son ricas en fibra, potasio, vitamina C y ácido fólico. Asegúrese de incluir al menos una porción al día de frutas que sean ricas en vitamina C (los cítricos, los melones y las fresas son buenas opciones).

- Las porciones de frutas deben ser principalmente frutas enteras que estén frescas, enlatadas en 100% jugo de fruta, congeladas o secas.
- Una porción equivale a 1 manzana pequeña; 1 ciruela; 1/2 taza de banana, mango o melón cortados en rodajas o picados; 1/2 taza de jugo 100% natural; 1/4 de taza de frutas secas; o 1 refrigerio de 4 onzas de puré de manzana sin endulzar o cóctel de frutas enlatado en jugo.

Legumbres, frutos secos y semillas

Los frijoles, las lentejas, la soya, los frutos secos y las semillas son buenas fuentes de proteína, hierro, zinc y vitaminas B. Las legumbres son la fuente más rica de fibra. Los productos a base de soya y otras proteínas vegetales pueden reemplazar la carne en muchas recetas. Pruebe el tofu, las hamburguesas de vegetales, las “carnes” de soya, el seitán y el tempeh.

- Los frijoles y las lentejas incluyen los frijoles negros, los frijoles pintos, los garbanzos, las lentejas, los guisantes partidos y los guisantes de ojo negro. Una porción es 1/2 taza de frijoles y lentejas cocidos. Una porción de hummus es 1/4 de taza.
- Los frutos secos, las semillas y la soya incluyen las almendras, las nueces, la mantequilla de maní (o cacahuete), las semillas de zapallo (o calabaza) y las semillas de sésamo. Una porción equivale a 1 onza de frutos secos combinados, 2 cucharadas de mantequilla de maní o de almendra; 1/2 taza de tofu; 2 onzas de tempeh; 1 hamburguesa vegetariana de soya; o un vaso de 8 onzas de leche de soya sin endulzar.

¿Qué sucede con los ácidos grasos omega 3 y el aceite de pescado?

Los peces tienen muchas grasas omega 3 porque comen algas, y esas grasas provienen de las algas. Los niños también pueden obtener los ácidos grasos omega 3 de las plantas, sin el colesterol ni los contaminantes que se encuentran en el pescado. Las fuentes vegetales de omega 3 incluyen las semillas de linaza molidas, las nueces, los frijoles de soya y el tofu. En lugar de comer pescado o tomar suplementos de aceite de pescado, los nutrientes saludables del ácido eicosapentaenoico (eicosapentaenoic acid, EPA) y el ácido docosahexaenoico (docosahexaenoic acid, DHA) se pueden encontrar en suplementos vegetarianos y alimentos fortificados con DHA derivados de algas, sin pescado.

Los clásicos de los niños

Ser vegetariano no significa que deba renunciar a las comidas clásicas de los niños. Aunque se deberían elegir primero las frutas, los vegetales, los granos y las legumbres enteros sin procesar, muchas de las comidas que los niños disfrutan se pueden adaptar a un menú vegetariano. Aquí ofrecemos algunos consejos:

- **Pizza.** Pruebe pedir una pizza sin el queso pero con más vegetales. Si prepara la pizza en su casa, cúbrala con vegetales, queso de soya y salami vegetariano.
- **Hamburguesas y perros calientes.** Ambos vienen en una amplia variedad de versiones vegetarianas. Puede cocinarlos al microondas, hornearlos, asarlos a la parrilla, y cubrirlos con todo lo que comúnmente disfruta, incluido el queso de soya.
- **Sándwiches de embutidos.** Incluso los embutidos ahora tienen una alternativa sin carne. Pruebe una rodaja de jamón vegetariano, pavo vegetariano o salami vegetariano cubierto con lechuga y tomate, y una fina capa de mostaza o mayonesa vegana entre las rodajas de pan integral.
- **Croquetas y alitas de pollo.** Varias compañías ofrecen estos platos favoritos tradicionales en la versión vegetariana (busque en el sector de alimentos congelados del supermercado). Solo agregue salsa de tomate o salsa barbacoa.
- **Helado.** Los helados a base de soya o frutos secos son una alternativa estupenda sin productos lácteos que vienen en una variedad de estilos y sabores. Para un cambio, agregue frutas congeladas y un poco de leche de soya al helado de soya de vainilla y mezcle todo para preparar un batido. Una cucharada de sorbete de fruta (podrá encontrarlo en muchas de las grandes cadenas de heladerías o en los supermercados) también es un gusto refrescante que puede darse en un día caluroso de verano.
- **Comida rápida.** Las cadenas de comida como Subway ofrecen sándwiches vegetarianos, y Taco Bell prepara burritos con frijoles (simplemente pídales que no le pongan queso).



Ejemplos de menús para niños y adolescentes

- Desayuno:** avena con puré de manzana sin endulzar, leche de soya.**
- Almuerzo:** sopa de letras*, galletas integrales, zanahorias, banana.
- Cena:** pizzas con pan de pita*, pepino fresco, tomates.
- Refrigerios:** durazno, granola, leche de soya.**
- Desayuno:** cereal integral con fresas y leche de soya.**
- Almuerzo:** sándwich de hummus en pan integral con lechuga y tomate, jugo de manzana, gajos de naranja, zanahorias.
- Cena:** croquetas de vegetales horneadas, zapallo de invierno simplemente delicioso*, cuñas de batata asadas*, leche de arroz**, ensalada de frutas.
- Refrigerios:** galletas Graham, banana.
- Desayuno:** granola cubierta con yogur de soya**, arándanos y almendras, jugo de naranja fortificado con calcio.
- Almuerzo:** ensalada con fideos espirales*, ensalada verde, pan integral, manzana.
- Cena:** plato abundante de macarrones con chile*, frijoles, ensalada de pepino.
- Refrigerios:** palomitas de maíz, mezcla de frutos secos, fresas, leche de almendras.**
- Desayuno:** rosca de pan con mantequilla de maní y banana, jugo de naranja fortificado con calcio.
- Almuerzo:** vegetales envueltas en una tortilla*, pretzels, manzana.
- Cena:** burrito de frijoles con lechuga, tomate y guacamole, arroz, nachos horneados y salsa, durazno, leche de soya.**
- Refrigerios:** hummus y galletas saladas, batido de fresas.*

* Vea las recetas deliciosas que comienzan en la página 18.

** Elija leches vegetales sin endulzar fortificadas con calcio, vitamina D y vitamina B12.

Planificación de comidas diarias para niños y adolescentes

Es sencillo planificar las comidas con El plato poderoso. Escoja una variedad de alimentos de cada grupo y tome un suplemento multivitamínico todos los días. Las necesidades calóricas varían según el niño. Las recomendaciones siguientes son generales, para niños y adolescentes moderadamente activos de entre 3 y 18 años.

Grupo alimenticio	Niñas de 3 a 6 Varones de 3 a 5	Niñas de 7 a 18 Varones de 6 a 11	Varones de 12 a 18
GRANOS ENTEROS			
<i>Mayormente granos enteros</i>	De 4 a 5 porciones	De 5 a 6 porciones	De 7 a 10 porciones
Vegetales			
<i>Verde oscuro, naranja y rojo</i>	Una porción	De 1 a 2 porciones	De 2 a 3 porciones
<i>Vegetales con almidón</i>	Una porción	De 1 a 2 porciones	Dos porciones
<i>Otros vegetales</i>	Una porción	Una porción	Dos porciones
FRUTAS			
	De 2 a 3 porciones	De 3 a 4 porciones	De 4 a 5 porciones
LEGUMBRES			
<i>Frijoles y lentejas</i>	Una porción	De 1 a 1 1/2 porciones	De 1 1/2 a 2 porciones
<i>Frutos secos, semillas y soya</i>	De 1 a 1 1/2 porciones	De 1 1/2 a 2 porciones	De 2 a 2 1/2 porciones
SUPLEMENTOS MULTIVITAMÍNICOS Y ALIMENTOS FORTIFICADOS			

Consulte “Consejos para obtener nutrientes importantes: calcio, vitamina B12, vitamina D y más” en la página 15.

Mantener a los niños en movimiento

La condición física comprende cuatro dimensiones: salud cardiovascular, fuerza, flexibilidad y composición corporal. Las actividades que hacen que el corazón bombee, como correr, nadar, andar en bicicleta, hacer ejercicio aeróbico y practicar deportes o juegos al aire libre, mejoran la salud cardiovascular. Las actividades de fortalecimiento, como el levantamiento de pesas, las flexiones de brazos y las abdominales, así como muchas tareas diarias, como excavar en el jardín, levantar cajas, hacer trabajos de carpintería, etc., mejoran el desarrollo muscular y el fortalecimiento de los huesos. Los ejercicios de elongación, yoga, gimnasia, danza y artes marciales estimulan la flexibilidad.

Una composición corporal saludable equilibra los músculos y otros tejidos sin grasa con una cantidad adecuada de tejido graso para la edad y el sexo de un niño. Las composiciones corporales saludables se logran mediante la combinación de un estilo de vida activo y un menú variado de granos, vegetales, legumbres y frutas.

Busque formas de incorporar actividades físicas divertidas a las actividades diarias de la familia. Los niños deben realizar actividades dinámicas durante al menos una hora al día.

Incorporar actividades físicas divertidas

Incentive a los niños a jugar con otros niños y a realizar actividades dinámicas con miembros de la familia. La mayoría de las comunidades cuentan con programas de actividades organizadas a nivel local después de la escuela, los fines de semana y durante el verano. Ya que las clases de gimnasio y los deportes en equipo no les gustan a todos los niños, incentive los intereses individuales como patinar sobre hielo, practicar ballet o andar en patineta.

Hable con los niños sobre sus patrones de actividades. Los niños deben mantenerse activos durante al menos 60 minutos la mayoría de los días. Las actividades sedentarias, como mirar televisión y pasar tiempo frente a la computadora, deben limitarse, salvo cuando sea necesario para realizar las tareas escolares. Los niños estadounidenses de preescolar de entre 2 a 5 años pasan aproximadamente 32.5 horas por semana frente al televisor, y los alumnos de escuela primaria de entre 6 y 11 años miran televisión 28 horas por semana.¹² Agregue a esto el tiempo que usan Internet, hacen las tareas escolares y cenan, y muchos niños pasan demasiado tiempo sentados sin moverse.

Incentivar a los niños a que adopten un estilo de alimentación vegetariano saludable y enseñarles a disfrutar mantenerse activos son posiblemente las lecciones más importantes que los niños podrán aprender para su salud a largo plazo.

Refrigerios saludables

Los niños pequeños tienen altos requerimientos de calorías y nutrientes pero tienen un estómago pequeño. Los adolescentes con frecuencia también tienen altos requerimientos de energía combinados con una agenda de actividades ocupada. Tenga refrigerios saludables y deliciosos en su casa y en la lonchera.

Granos enteros, panes, cereales

Trozos de pan de pita, pretzels, galletas saladas integrales, granola, cereal integral, palomitas de maíz, barras de granola

Vegetales

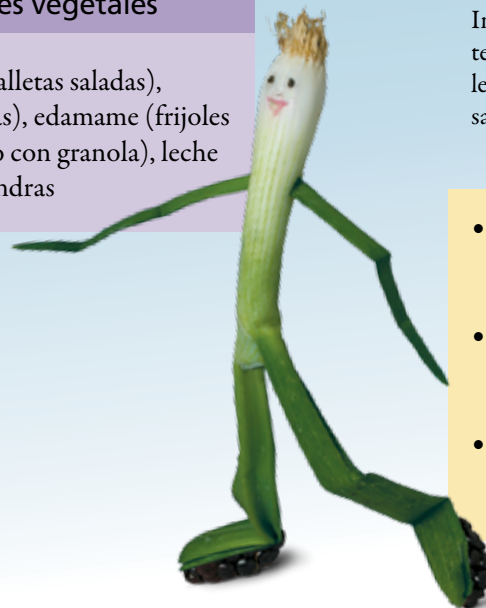
Zanahorias pequeñas, bastones de apio (pruébelos con mantequilla de maní y pasas), pepino, zanahorias, tomates con aderezo sin lácteos, salsa picante de tomate (pruebe con trozos de pan de pita)

Frutas

Jugo de naranja fortificado, frutas frescas enteras, frutas secas, puré de manzana, copas de frutas, uvas congeladas o rodajas de banana

Legumbres, frutos secos, semillas, leches vegetales

Hummus (pruebe untarlo sobre zanahorias o galletas saladas), mantequillas de frutos secos (úntelo sobre pan o frutas), edamame (frijoles de soya cocidos enteros), yogur de soya (espolvoréelo con granola), leche de soya, leche de arroz, leche de almendras



Aprender a comer bien

- Limite las cantidades de alimentos altamente procesados y bebidas azucaradas (conocidas como alimentos de “calorías vacías”) y ayude a los niños a comprender los tamaños razonables de las porciones. En la mayoría de los casos, no se recomienda restringir el consumo de calorías en los niños. Los niños continúan creciendo y desarrollándose hasta poco más de los 20 años, por lo que no pueden permitirse escatimar en nutrientes. Sin embargo, cambiar los alimentos de calorías vacías por las alternativas saludables garantiza que los niños en etapa de desarrollo obtengan todo lo que necesitan (salvo el exceso de calorías).
- Aprenda a captar las señales naturales que le indican que tiene hambre o está satisfecho, en lugar de concentrarse en “limpiar los platos”. Ayude a los niños a que aprendan a prestar atención a las señales internas naturales para evitar comer en exceso. Si un niño no quiere terminar su comida ahora, esta se puede envolver y guardar para cuando tenga hambre más tarde. También es mejor evitar prometerles un postre como recompensa, ya que de esta forma se los incentiva a comer en exceso y los alimentos menos saludables parecen especiales.
- Enséñeles a los niños el valor de la buena alimentación. Los padres, tutores y maestros pueden trabajar con los niños para que puedan comprender que los alimentos son un combustible para la salud y la condición física en lugar de un consuelo, amigo, enemigo o solución para el aburrimiento. Leerles libros a los niños que hablen de la alimentación de forma divertida e interesante también es un buen método educativo.
- Haga que los niños participen en el proceso de preparación de los alimentos. Realizar tareas de jardinería, recolectar frutos del bosque, manzanas u otros productos en granjas y mercados o visitar el mercado de agricultores local o el puesto de frutas puede despertar un interés en los alimentos saludables. También invite a los niños a participar en la planificación del menú, así como también en la preparación. Incluso los niños pequeños pueden ayudar a revolver productos que estén fríos o a temperatura ambiente, lavar productos o agregar ingredientes. Por lo general, estas lecciones prácticas simples ayudarán mucho a incentivar los hábitos alimenticios saludables.

Consejos para reducir el sodio

- Escoja alternativas de alimentos con sodio bajo o reducido, o los que no tienen sal agregada.
- Elija los vegetales frescos, congelados sin preparar o los enlatados sin sal agregada.
- Use hierbas, especias y mezclas de condimentos sin sal para cocinar y en la mesa.
- Cocine arroz, pastas y cereales calientes sin sal.
- Escoja los alimentos preparados como el tempeh, el seitán y los sustitutos de la carne con bajo contenido de sodio.
- Enjuague los alimentos enlatados, como los frijoles, para quitarles un poco el sodio.

Niños que ya tienen sobrepeso

Al igual que con los niños delgados, cualquier momento es un buen momento para implementar una dieta saludable. Tenga presente que los dos factores principales que contribuyen al sobrepeso son el bajo nivel de actividad física y las dietas a base de carne, productos lácteos y alimentos con muchas calorías y pocos nutrientes. El primer paso para estar saludable es evaluar el estilo de vida de la familia, y, para ello, se deben analizar los patrones de alimentación y las actividades para determinar qué cambios se deben realizar para fomentar la condición física y alcanzar un peso saludable. El método más sencillo y efectivo es que, si es posible, todos los miembros de la familia hagan el cambio juntos, hacia un estilo de vida más saludable. Los mismos hábitos saludables beneficiarán al resto de la familia y al niño con sobrepeso.

Concentrarse en la salud en general es una mejor alternativa que someterse a una dieta de bajas calorías para lograr una condición física y un peso saludable. La idea es concentrarse en la calidad de lo que se come, no tanto en la cantidad. La dieta más saludable evita los productos de origen animal por completo y se basa en granos, legumbres, vegetales y frutas. Planifique los menús con El plato poderoso (vea la página 6).

Sobrevivir a la fila del almuerzo en la escuela

Las familias también pueden ayudar a aumentar las oportunidades de una alimentación saludable para los niños en las escuelas. Muchas escuelas tienen la presión financiera de reducir los programas de educación física y salud, por lo que las familias que se preocupan por la salud deben apoyar a los distritos escolares para que estos puedan promover el bienestar y la educación física, y almuerzos más saludables en la cafetería. Los programas de almuerzo escolar deben ofrecer comidas nutritivas de bajo costo a los alumnos. Los padres y maestros pueden ayudar a los funcionarios escolares a saber qué opciones deberían estar disponibles para los niños.

Estas son algunas sugerencias para que los alimentos que se consumen en las escuelas sean más sanos:

- **Empaque un almuerzo.** Las ensaladas de pasta y frijoles, el tofu asado, los burritos y los sándwiches son excelentes almuerzos y son fáciles de llevar. La comida que sobre de la noche anterior también es una opción simple y excelente. Asegúrese de incluir varios refrigerios saludables.
- **Incentive a su hijo a que pida que se incorporen entradas vegetarianas bajas en grasa en la fila del almuerzo.** La demanda de estos alimentos incentivará al servicio de alimentos a incorporar comidas más saludables en su ciclo de menú.

- **Los padres también pueden trabajar como voluntarios.** Participe en la asociación de padres y maestros (parent-teacher association, PTA) o directamente en el servicio de alimentos. Trabaje con ellos para ayudar a incorporar alimentos más saludables. Algunos padres incluso han donado recetas o han planificado recreos con refrigerios saludables en la clase.

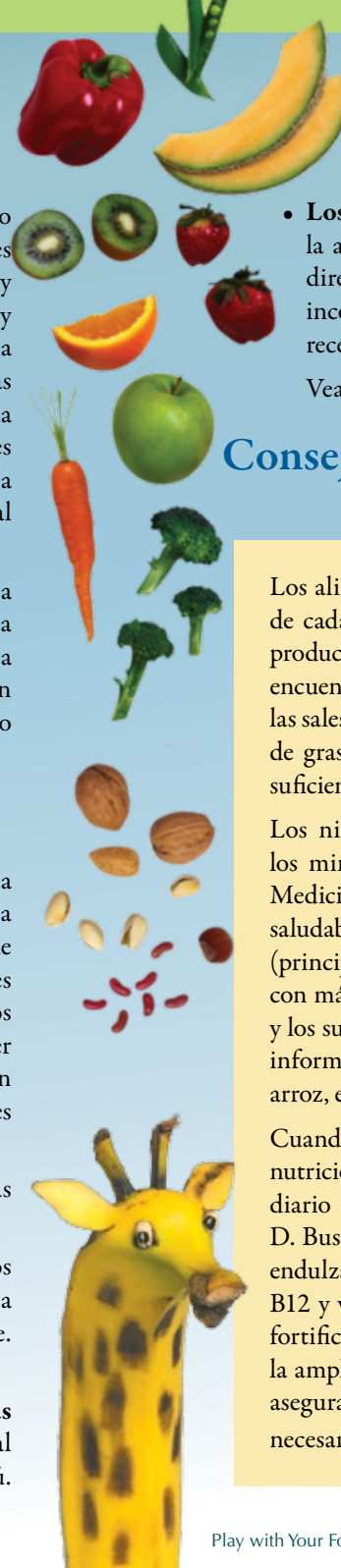
Vea www.HealthySchoolLunches.org para obtener más información.

Consejos para obtener nutrientes importantes Calcio, vitamina B12, vitamina D y más

Los alimentos fortificados y los suplementos son parte de la alimentación de cada estadounidense, ya sea que ellos se den cuenta o no. A muchos productos se les agregan vitaminas y minerales adicionales; entre ellos, se encuentran ciertos granos, ciertos productos lácteos e incluso la mayoría de las sales de mesa. Escoger alimentos a base de plantas fortificados sin exceso de grasa, endulzantes ni sal es una forma simple de ayudar a consumir suficientes micronutrientes sin el exceso de calorías y sodio.

Los niños y adolescentes deben consumir el 100% de las vitaminas y los minerales recomendados por el Instituto de Medicina (Institute of Medicine), y es fácil obtenerlos a casi todos a través de una alimentación saludable a base de plantas. No obstante, ciertas vitaminas y minerales (principalmente el calcio, la vitamina B12 y la vitamina D) se puede obtener con más facilidad y de manera más confiable de los alimentos fortificados y los suplementos. Verifique estos nutrientes importantes en la etiqueta de información nutricional de los productos como la leche de soya, la leche de arroz, el tofu y los sustitutos de la carne.

Cuando elija alimentos fortificados, mire la etiqueta de información nutricional y elija los productos que contengan el 20% o más del valor diario (daily value, DV) por porción de calcio, vitamina B12 o vitamina D. Busque los productos que tengan la menor cantidad de grasa saturada, endulzantes y sodio. Trate de ingerir el 100% del DV de calcio, vitamina B12 y vitamina D por día, el cual es fácil de consumir con los alimentos fortificados, un suplemento multivitamínico y una dieta saludable. Con la amplia disponibilidad de alimentos fortificados, nunca fue tan sencillo asegurarse de que los niños y adolescentes obtengan todos los nutrientes necesarios para crecer y desarrollarse de manera sana.





Mantenerse alejado del “conflicto con los alimentos”

Los niños aprenden a temprana edad que lo que comen es importante para sus padres y con frecuencia usan esto para su beneficio. Los padres pueden sentarse durante horas en la mesa a la hora de la cena con sus hijos hasta que terminen el último tallo de espárragos. Los alimentos pueden usarse como recompensa, una forma de ejercer control o una forma de rebelarse. Recompensar a los niños por las buenas calificaciones o el buen comportamiento con golosinas puede desencadenar conflictos internos con respecto a la comida. Esto es particularmente cierto si las recompensas contradicen las metas actuales para la salud o el aspecto físico. Si no se tratan a tiempo, estos “conflictos con los alimentos” también podrían prolongarse hasta la adultez.

Es una prioridad encontrar una forma de evitar el “conflicto con los alimentos”. Si un niño tiene problemas para mantener una alimentación saludable, las siguientes estrategias podrían resultar útiles:

- **Abastezca la cocina con alimentos saludables.** Tener gran cantidad de frutas, vegetales, granos y frijoles a mano y no tener en la casa alimentos que no sean saludables son formas simples de eliminar conflictos con respecto a qué tipo de alimentos preparar o comer.
- **Piense en que los alimentos son un combustible para la salud.** Elegir una forma de alimentación saludable y simple como la que se sugiere en estas páginas y explicar a los niños por qué es importante alimentarse de esta forma ayudará a que los niños valoren y elijan los alimentos saludables.
- **Minimice el énfasis en los alimentos en la vida diaria.** Cuando las personas resuelven problemas comiendo o se premian con comida, la importancia de los alimentos se sale de control. Encontrar otras soluciones a los problemas, como hablar de ellos, escribir sobre ellos en un diario o dar un paseo en bicicleta o caminando para pensar en las posibles soluciones, es mucho más saludable y más productivo. Las familias deben acostumbrarse a usar obsequios que no sean alimentos como recompensas, como entablar una conversación amena, leer, ir a ver una película o al parque, preparar algo, llamar a la abuela o a un amigo, o realizar actividades físicas.
- **Establezca divisiones claras de responsabilidad.** Si surge un “conflicto con los alimentos”, los padres deberán definir las responsabilidades en torno a los alimentos. Los padres son responsables de ofrecer las opciones de alimentos adecuadas. El niño es responsable de elegir lo que comerá entre las opciones que le ofrezcan.
- **Permita los gustos saludables.** Los batidos de frutas frescas, una copa colorida de frutos del bosque de la temporada, o un plato de vegetales preparado de la forma preferida pueden ser gustos especiales y evitar que la familia sienta una privación.

Mantener la alimentación saludable

La facilidad con que los niños realizan la transición y mantienen este patrón de alimentación saludable puede ser influenciada de manera positiva por una serie de factores. Es clave el apoyo de la familia, en cuanto a ofrecer alimentos saludables y dar un buen ejemplo, además de la educación sobre nutrición. Si sus hijos tienen convicciones con respecto al bienestar de los animales o la reducción del impacto en el medio ambiente y/o comprenden bien el valor de los buenos hábitos alimenticios, es más probable que realicen el cambio con más facilidad y puedan mantener esta dieta, no solo cuando estén fuera de su casa, sino a lo largo de la vida.

Para obtener más información, visite nuestros sitios web:

Nuestro sitio principal para obtener información general sobre una alimentación saludable y nuestras campañas:

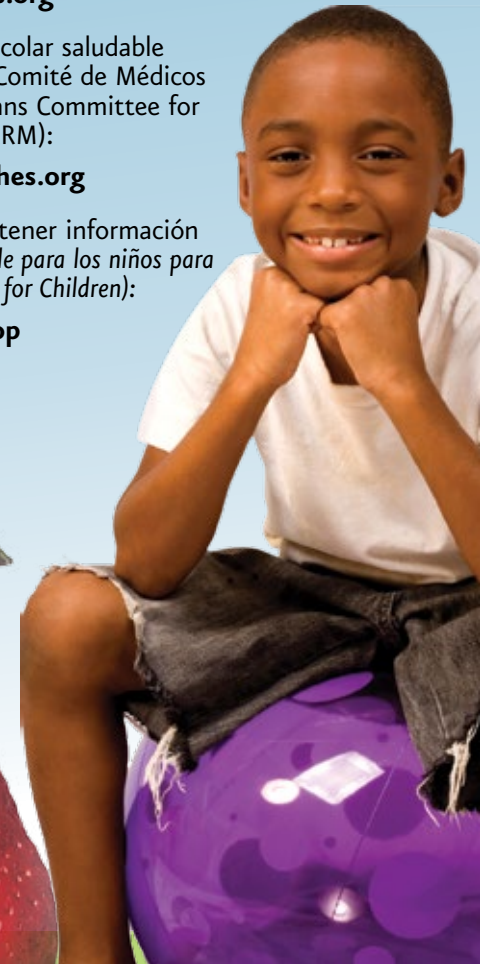
www.ComitedeMedicos.org

Sitio de la campaña de almuerzo escolar saludable (Healthy School Lunch Campaign) del Comité de Médicos para la Medicina Responsable (Physicians Committee for Responsible Medicine, PCRM):

www.HealthySchoolLunches.org

El mercado del PCRM en línea para obtener información sobre nuestro libro, *Alimentación saludable para los niños para toda la vida* (Healthy Eating for Life for Children):

www.PCRM.org/Shop



Estas recetas y más están disponibles en el sitio web del PCRM. Visite www.PCRM.org/Recipes para obtener más opciones saludables

Ensalada con fideos espirales

Se obtienen de 6 a 8 porciones

Prepárela temprano para que los sabores se mezclen.

1 paquete de 12 onzas de pasta rotini de colores seca

1 paquete de 16 onzas de brócoli y coliflor picados y congelados, completamente descongelados

1 taza de hongos cortados en rodajas

4 cebollas de verdeo picadas

1 jarro de 2 onzas de pimientos picados

1/2 taza de tomates cherry cortados a la mitad

1 taza de aderezo para ensalada sin grasa

2 cucharadas de salsa de soya

Pimienta negra recién molida, a gusto

1 gota de salsa Tabasco (opcional)

Cocine la pasta según las indicaciones del paquete. Escorra y enjuague con agua fría.

Coloque la pasta en un tazón grande. Agregue el brócoli, la coliflor, los hongos, las cebollas de verdeo, los pimientos y los tomates.

En un tazón pequeño, mezcle el aderezo sin grasa y la salsa de soya. Vierta la mezcla sobre la ensalada y mezcle bien. Condimente con pimienta negra y salsa Tabasco, si la usa. Coloque la ensalada en el refrigerador al menos 2 horas antes de servirla.

Por porción (1/6 de la receta): 304 calorías; 63 g de carbohidratos; 10 g de proteína; 1 g de grasa; 0.2 g de grasa saturada; 7 g de fibra; 40 mg de calcio; 735 mg de sodio; 3 mg de hierro; 38 mg de vitamina C

Receta de Mary McDougall del Programa McDougall, www.drmcDougall.com.

Vegetales envueltos en una tortilla

Se obtienen 40 piezas

8 tortillas de harina

1/2 taza de hummus

4 zanahorias ralladas

8 hojas de lechuga (o un puñado de hojas de espinaca bebé) o 1 recipiente de brotes (germinados)

Caliente las tortillas en una cacerola seca, si lo desea. Esparza el hummus sobre las tortillas. Agregue las zanahorias y la lechuga o la espinaca. Enrolle cada tortilla, coloque 5 palillos de forma pareja en cada envoltorio y corte en 5 arrollados individuales por tortilla.

Variación: agregue bastones finos de pepino o pimiento morrón rojo dulce antes de enrollarlas.

Por porción (4 piezas): 102 calorías; 19 g de carbohidratos; 4 g de proteína; 2 g de grasa; 0.3 g de grasa saturada; 4 g de fibra; 27 mg de calcio; 203 mg de sodio; 1 mg de hierro; 2 mg de vitamina C



Play with Your Food Art ©

Sopa de letras

Se obtienen 8 porciones de 1 taza

Las formas de letras pequeñas de estos fideos hacen que esta sopa sea divertida y también nutritiva.

2 cucharaditas de aceite de oliva

1 cebolla pequeña picada

2 dientes de ajo picados

4 tazas de jugo de tomate

1 papa pequeña cepillada y cortada en trozos

1 zanahoria cortada en trozos

1 bastón de apio cortado en rodajas, incluida la punta

2 cucharaditas de aderezo italiano

1/8 de cucharadita de pimienta negra

1/2 taza de fideos de letras o de fideos de concha pequeños

1 taza de espinaca, col rizada o repollos verdes picados muy fino

1 lata de 15 onzas de frijoles rojos sin escurrir

Caliente el aceite en una olla grande y agregue la cebolla y el ajo. Cocine a fuego medio-alto hasta que la cebolla esté tierna, unos 5 minutos.

Agregue el jugo de tomate, la papa, la zanahoria, el apio, el aderezo italiano y la pimienta negra. Tape y hierva a fuego lento hasta que todo esté tierno, unos 20 minutos.

Agregue los fideos, los vegetales picadas y los frijoles rojos con su jugo. Hierva a fuego lento hasta que los vegetales y los fideos estén tiernos, unos 15 minutos. Se puede agregar más jugo de tomate o agua si desea obtener una sopa con menos consistencia.

Por porción de 1 taza: 136 calorías; 26 g de carbohidratos; 6 g de proteína; 2 g de grasa; 0.3 g de grasa saturada; 4 g de fibra; 426 mg de calcio; 426 mg de sodio; 2 mg de hierro; 27 mg de vitamina C

Cuñas de batata asadas

Se obtienen 4 porciones

2 batatas medianas cortadas en cuñas

1/8 de cucharadita de canela

1/4 de cucharadita de sal condimentada

1/4 de cucharadita de comino molido

1/8 de cucharadita de pimienta negra

1/4 de cucharadita de ajo en polvo

Aceite vegetal en aerosol

Precalente el horno a 450 °F.

Coloque las batatas, la canela, la sal, el comino, la pimienta negra y el ajo en polvo en una bolsa plástica. Selle y agite. Coloque las batatas en una bandeja de horno (no las superponga) y rocíelas con aceite vegetal. Hornéelas por 20 minutos o hasta que estén bien tiernas y gírelas una vez durante la cocción.

Por porción (1/4 de la receta): 53 calorías; 12 g de carbohidratos; 1 g de proteína; 0.1 g de grasa; 0 g de grasa saturada; 2 g de fibra; 24 mg de calcio; 106 mg de sodio; 0.5 mg de hierro; 11 mg de vitamina C



Zapallo de invierno simplemente delicioso

Se obtienen 4 porciones

Esta es una receta excelente para preparar zapallo anco, porque es rápida, fácil y muy deliciosa.

1 zapallo anco pequeño
De 1/2 a 1 taza de agua
1 cucharada de sirope de arce (maple)
2 cucharaditas de salsa de soya reducida en sodio

Pele el zapallo, luego córtelo a la mitad y quítele las semillas. Corte el zapallo en cubos de 1 pulgada (deben quedar unas 4 tazas). Colóquelos en una olla con agua, el sirope de arce y la salsa de soya. Tape y deje hervir a fuego medio hasta que pueda pinchar el zapallo con un tenedor, unos 15 minutos.

Por porción (1/4 de la receta): 63 calorías; 16 g de carbohidratos; 1 g de proteína; 0.1 g de grasa; 0 g de grasa saturada; 2 g de fibra; 54 mg de calcio; 94 mg de sodio; 0.8 mg de hierro; 18 mg de vitamina C

Pizzas con pan de pita

Se obtienen 6 pizzas

Con el pan de pita integral, se obtiene una masa perfecta para una pizza del tamaño para un niño, y los niños adoran prepararlas una vez que se picaron los vegetales. Además de las coberturas mencionadas, también podría agregar rodajas de salami vegetariano sin grasa.

1 lata de 15 onzas de salsa de tomate
1 lata de 6 onzas de puré de tomate
1 cucharadita de ajo granulado o en polvo
1/2 cucharadita de albahaca seca
1/2 cucharadita de orégano seco
1/2 cucharadita de tomillo seco
6 piezas de pan de pita integral
2 cebollas de verdeo cortadas en rodajas finas
1 pimiento morrón rojo cortado en cubos
1 taza de hongos picados

Precaliente el horno a 375 °F.

Mezcle la salsa de tomate, el puré de tomate, el ajo, la albahaca, el orégano y el tomillo.

Voltee una pieza de pan de pita y úntele 2 o 3 cucharadas de salsa. Cúbrala con vegetales picados. Repita con el resto de los panes de pita. Distribúyalos en una fuente para horno y hornéelos hasta que los bordes estén levemente dorados, unos 10 minutos.

Nota: Solo usará la mitad de la salsa. Coloque el resto en el refrigerador o el congelador para usarlo en otra oportunidad.

Por pizza: 153 calorías; 32 g de carbohidratos; 6 g de proteína; 1 g de grasa; 0.2 g de grasa saturada; 5 g de fibra; 24 mg de calcio; 538 mg de sodio; 3 mg de hierro; 40 mg de vitamina C



Plato abundante de macarrones con chile

Se obtienen 10 porciones de 1 taza

Los niños de todas las edades disfrutarán esta combinación deliciosa de chile y pasta.

8 onzas de fideos macarrones secos
1/2 taza de agua
1 cebolla picada
3 dientes de ajo picados
1 pimiento morrón verde o rojo pequeño sin semillas y cortado en cubos
1 paquete de 8 onzas de sustituto vegetariano de carne molida o 4 hamburguesas vegetarianas, descongeladas (si es necesario) y picadas
1 lata de 28 onzas de tomate triturado
1 lata de 15 onzas de frijoles rojos sin escurrir
1 lata de 15 onzas de maíz sin escurrir
2 cucharadas de chile en polvo
1 cucharadita de comino molido

Cocine los macarrones según las indicaciones del paquete. Escúrralos, enjuáguelos y póngalos a un lado. Caliente agua en una olla grande. Agregue la cebolla y el ajo. Cocine hasta que la cebolla esté tierna, unos 5 minutos.

Agregue el pimiento morrón y el sustituto vegetariano de carne molida o las hamburguesas vegetarianas picadas. Incorpore los tomates, los frijoles con su jugo, el maíz con su jugo, el chile en polvo y el comino. Tape y deje hervir a fuego medio, y revuelva de vez en cuando, durante 20 minutos.

Agregue la pasta cocida y pruebe el condimento. Agregue más chile en polvo si desea obtener un plato más condimentado.

Por porción (1 taza): 211 calorías; 38 g de carbohidratos; 12 g de proteína; 2 g de grasa; 0.3 g de grasa saturada; 5 g de fibra; 62 mg de calcio; 348 mg de sodio; 4 mg de hierro; 24 mg de vitamina C

Batido de fresas

Se obtienen aproximadamente 2 porciones de 1 taza

Pruebe este batido espeso y frío con cereal integral o panquecitos para un delicioso desayuno. Puede comprar fresas congeladas o congelar las que tenga en un recipiente hermético. Para congelar las bananas, pélelas y pártalas en trozos de una pulgada. Colóquelas en un recipiente hermético y póngalas en el congelador. Las bananas se pueden conservar en el congelador durante unos dos meses, y, las fresas, durante seis meses.

1 taza de fresas congeladas
1 taza de trozos de banana congelados
De 1/2 a 1 taza de jugo de manzana sin endulzar

Coloque todos los ingredientes en una licuadora y procéselos a alta velocidad hasta obtener una mezcla homogénea, de 2 a 3 minutos. Detenga la licuadora cada tanto para mover con una espátula hacia el centro la fruta que no se haya mezclado. Sirva inmediatamente.

Por porción (1 taza): 135 calorías; 34 g de carbohidratos; 1 g de proteína; 0.4 g de grasa; 0.1 g de grasa saturada; 4 g de fibra; 26 mg de calcio; 5 mg de sodio; 1 mg de hierro; 53 mg de vitamina C

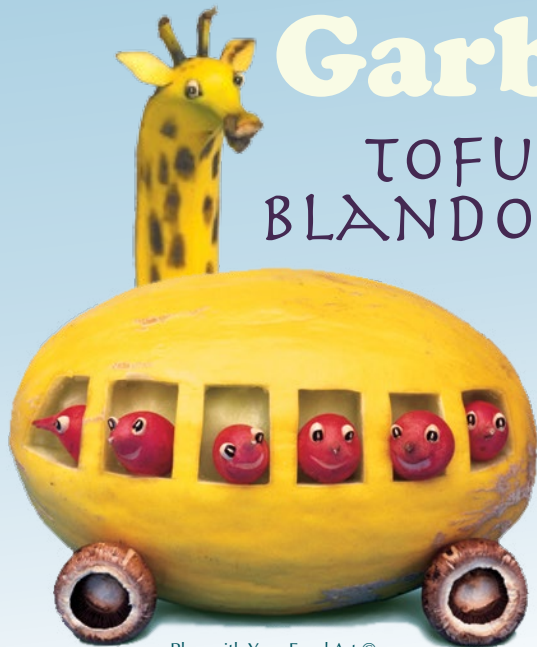


Alimentos que podrían ser nuevos para usted

La mayoría de los ingredientes de las recetas son comunes y podrá conseguirlos con facilidad en los supermercados. A continuación se detallan algunos que tal vez no conozca. A continuación también se describen otros ingredientes vegetarianos con los que se podrá encontrar a medida que adopte este nuevo patrón de alimentación.

Arrurruz: es un polvo blanco fino de una planta tropical. Se utiliza como espesante para reemplazar el almidón de maíz, que es más refinado que el arrurruz.

Arroz integral: es una fuente excelente de fibra soluble protectora así como de proteína, vitaminas y minerales que se pierden en la molienda del arroz blanco. Está disponible en las variedades de grano largo y grano corto. El grano largo, que es liviano y esponjoso, incluye el arroz basmati y el jazmín, y otras variedades con un sabor exquisito. El grano corto es más sustancioso y es perfecto para platos contundentes. A nivel nutricional, la diferencia entre las dos variedades es mínima.



Play with Your Food Art ©

Glosario

Tahini
Garbanzos

TOFU
BLANDO

Tempeh
ARROZ
INTEGRAL

Trigo
bulgur

Quinoa

Cuscús

Seitán

Glosario

Trigo bulgur: es un grano que se produce a partir del grano de trigo integral que se muele y tuesta. Se cocina rápidamente y tiene un sabor delicioso similar a la nuez. El trigo bulgur tiene un alto contenido de fibra y proteína, y contiene minerales y vitaminas de fácil absorción, como el hierro, el calcio y el ácido fólico. El trigo bulgur también se vende como "Ala".

Polvo de algarroba: es el polvo tostado del grano de algarroba, que se puede usar para reemplazar el chocolate en muchas recetas. Una ventaja de la algarroba con respecto al chocolate es que la algarroba no tiene cafeína.

Garbanzo: es una legumbre. Estos frijoles versátiles de color marrón claro tienen un sabor similar a la nuez y son una fuente excelente de proteína, fibra, ácido fólico, vitamina B6, vitamina C y zinc. Se venden secos o enlatados.

Cuscús: tiene el aspecto de un grano, pero en realidad es una pasta muy pequeña. Algunas tiendas de alimentos naturales y supermercados venden una versión integral. Búsquelo en el sector de granos.

Veganesa: es un sustituto de la mayonesa sin colesterol que no contiene productos lácteos ni huevo. Busque la versión sin grasa.

Margarina no hidrogenada: es una margarina que no contiene aceites hidrogenados (también llamados "grasas trans"). Los aceites hidrogenados aumentan el colesterol en sangre y pueden aumentar el riesgo de presentar una enfermedad cardíaca. Tres marcas de margarina no hidrogenada son Earth Balance, Canoleo Soft Margarine y Spectrum Spread.

Levadura nutricional: no se debe confundir con la levadura de cerveza o de panadería. Se cultiva específicamente para su uso como suplemento nutricional. La levadura nutricional es una excelente fuente de proteína y vitaminas, en especial las vitaminas del complejo B, y tiene un sabor similar a la nuez, cremoso y similar al queso. Ciertas levaduras nutricionales, como la levadura nutricional de fórmula de apoyo vegetariana Red Star y el aderezo de levadura nutricional Bragg, son buenas fuentes de vitamina B12.

Miso: es una pasta de frijoles de soya fermentados con sal que se utiliza para dar sabor a las sopas, salsas y caldos. Está disponible en las variedades de miso blanco, medio y oscuro. Las variedades de color más claro tienen un sabor más suave, mientras que las de color oscuro son más intensas. El miso es rico en vitaminas del complejo B y proteína.



Harina de papa: se utiliza para espesar salsas, budines, caldos y productos horneados.

Quinoa: es un alimento similar a un grano con alto contenido de proteína que se cocina rápidamente y se puede servir como guarnición, pilaf o ensalada. Se vende en tiendas de alimentos naturales.

Leche de arroz: es una de varias “leches de granos” que se utilizan para reemplazar la leche de vaca. Debido a que la leche de arroz no contiene lactosa, también es apropiada para las personas que son intolerantes a la lactosa.

Vinagre de arroz condimentado: es un vinagre suave que se elabora con arroz y se condimenta con azúcar y sal. Es excelente para condimentar ensaladas y para los vegetales cocidos.

Seitán: también llamado “carne vegetal” es un alimento con alto contenido de proteína y bajo contenido de grasa con una textura y sabor similar a la carne.

Tofu blando: es un tofu suave y delicado excelente para las salsas, sopas crema y para untar con bocaditos.

Leche de soya: es una leche sin lácteos que se elabora con frijoles de soya y que se puede usar en recetas o como una bebida. La leche de soya se vende fresca en envases convenientes de larga vida. Las variedades fortificadas con calcio se consiguen con facilidad.

Spike: es una mezcla de condimentos de vegetales y hierbas. Viene en una versión sin sal y la versión original que contiene sal.

Tahini: es mantequilla elaborada con semillas de sésamo. Se vende en versión cruda y tostada (se puede utilizar cualquiera de las dos versiones para las recetas de este libro).

Tempeh: es un producto de soya fermentado y contundente que se puede utilizar en lugar de la carne en muchas recetas.

Proteína vegetal texturizada (textured vegetable protein, TVP): es un sustituto de la carne con alto contenido de proteína que se elabora con harina de soya. También contiene una cantidad considerable de fibra y es baja en grasa y carbohidratos. El sabor es neutro, por lo que absorbe los sabores con los que se cocina.

Azúcar turbinado: también se llama “azúcar sin refinar” porque se procesa menos que el azúcar blanco.

Glosario



Play with Your Food Art ©

Referencias

1. Uauy R, Solomons N. Dieta, nutrición y la teoría del curso de vida para la prevención del cáncer (Diet, nutrition, and the life-course approach to cancer prevention). *Revista de nutrición (J. Nutr.)*. 2005;135:2934S a 2945S.
2. Dunham L, Kollar LM. Alimentación vegetariana para los niños y adolescentes (Vegetarian eating for children and adolescents). *Revista de atención médica pediátrica (J. Pediatr. Health Care)*. 2006;20:27 a 34.
3. Ogden CL, Carroll MD, Curtin LR, Lamb MM, Flegal KM. Preponderancia de un índice de masa corporal elevado en los niños y adolescentes en los Estados Unidos (Prevalence of high body mass index in U.S. children and adolescents), 2007 y 2008. *Revista de la Asociación Americana de Medicina (Journal of the American Medical Association, JAMA)*. 2010;303:242 a 249.
4. Jornadas médicas de los CDC: obesidad infantil en los Estados Unidos (CDC Grand Rounds: Childhood Obesity in the United States). *Informe semanal de morbilidad y mortalidad (MMWR Morb Mortal Wkly Rep.)*. 2011;60:42 a 46.
5. Neumark-Sztainer D, Rock CL, Dr. Thornquist, Cheskin LJ, Neuhouser ML, Barnett MJ. Comportamientos para el control del peso entre los adultos y los adolescentes: asociaciones con la ingesta alimenticia (Weight-control behaviors among adults and adolescents: associations with dietary intake). *Medicina preventiva (Prev. Med.)*. 2000;30:381 a 391.
6. Spock B, Parker SJ. *Cuidado de niños y bebés según en Dr. Spock*. Séptima edición, Simon & Schuster, Nueva York, NY, 1998.
7. Jeffreys M, Smith GD, Martin RM, Frankel S, Gunnell D. Índice de masa corporal en la niñez y el riesgo posterior de cáncer: seguimiento de 50 años del estudio Boyd Orr (Childhood body mass index and later cancer risk: a 50-year follow-up of the Boyd Orr study). *Revista internacional sobre el cáncer*. 2004;112: 348 a 351.
8. Dos Santos Silva I, Mangtani P, McCormack V, Bhakta D, Sevak L, McMichael AJ. Vegetarianismo de por vida y el riesgo del cáncer de mama: estudio de control de caso basado en la población entre las mujeres trabajadoras extranjeras de Asia del Sur que viven en Inglaterra (Lifelong vegetarianism and risk of breast cancer: a population-based case-control study among South Asian migrant women living in England). *Revista internacional sobre el cáncer*. 2002;99:238 a 244.
9. Narayan KM, Boyle JP, Thompson TJ, Sorensen SW, Williamson DF. Riesgo de por vida de contraer diabetes mellitus en los Estados Unidos (Lifetime risk for diabetes mellitus in the United States). *JAMA*. t2003;290:1884 a 1890.
10. Preponderancia de niveles anormales de lípidos entre los jóvenes en los Estados Unidos (Prevalence of abnormal lipid levels among youths-United States), 1999 a 2006. *Informe semanal de morbilidad y mortalidad*. 2010;59:29 a 33.
11. Roger VL, Go AS, Lloyd-Jones DM, et al. Estadísticas de enfermedades cardíacas y accidente cerebrovascular, actualización del 2011: informe de la Asociación Americana del Corazón (Heart disease and stroke statistics-2011 update: a report from the American Heart Association). *Circulación (Circulation)*. 2011;123:e18 a e209.
12. McDonough, P. La cantidad de horas que los niños ven televisión es la más alta en ocho años (TV viewing among kids at an eight-year high). *NielsenWire*. The Nielsen Company, 26 de octubre de 2009. Disponible en: http://blog.nielsen.com/nielsenwire/media_entertainment/tv-viewing-among-kids-at-an-eight-year-high/. Se accedió el 12 de agosto de 2011.



La alimentación de los niños: un enfoque nutricional para mantenerse saludable toda la vida

es publicado por el Comité de Médicos por una Medicina Responsable, 5100 Wisconsin Ave., N. W., Suite 400, Washington, DC 20016

www.KidsGetHealthy.org

La alimentación de los niños no constituye un consejo médico individual. Siempre hable sobre cualquier cambio en la alimentación con su médico personal o con el pediatra de su hijo. En algunos casos, la alimentación puede alterar las necesidades de medicamentos. Las personas que siguen una dieta vegetariana deben asegurarse de incluir una fuente de vitamina B12 en su rutina diaria, como cereales fortificados, leche de soya fortificada o cualquier vitamina múltiple común.

Los lectores pueden reproducir los artículos de esta publicación para su uso personal o educativo sin una autorización adicional. El material no se debe reproducir para su reventa sin el acuerdo previo del Comité de Médicos por una Medicina Responsable. © PCRM, 2011



Play with Your Food Art ©