

Notas Para Padres

Servicio Cooperativo de Extensión de la Universidad de Purdue del Condado de LaGrange

Marzo 2025

Comidas Más Felices para Niños en el Autoservicio

Tienes niños hambrientos en el auto y necesitas comida rápido, así que entras al autoservicio de un restaurante de comida rápida. Todos hemos estado ahí... ojalá no con demasiada frecuencia.

Un estudio de 2013 publicado en JAMA Pediatrics encontró que los adolescentes y los niños más pequeños que consumen comida rápida ingieren más calorías en estas comidas para llevar que en las comidas preparadas en casa. Además del exceso de calorías, un consumo frecuente de comida rápida puede resultar en grandes cantidades de grasas saturadas, azúcares añadidos y sodio, y carecer de fibra dietética, vitaminas y minerales.

Las comidas rápidas para niños pueden haber mejorado en términos de nutrición, con frutas y verduras como opciones comunes para acompañar. Sin embargo, muchos establecimientos de comida rápida siguen ofreciendo opciones poco saludables. Si bien los padres no necesitan prohibir por completo la comida rápida, es importante elegir las opciones más nutritivas en porciones adecuadas para los niños.

Establece Límites para la Comida Rápida

El aroma de las papas fritas o las donas recién hechas puede poner a prueba tu determinación de hacer elecciones inteligentes, así que establece reglas claras antes de ordenar. Por ejemplo, hazles saber a tus hijos que deben optar por leche en lugar de refresco o elegir una fruta o verdura con su comida.

Infórmate sobre la Nutrición

Muchos restaurantes de comida rápida muestran la información nutricional directamente en sus menús. Otra opción es buscarla en línea para conocer de antemano las mejores opciones en distintos lugares antes de salir de casa. Si no tienes tiempo para investigar, ten en cuenta estas opciones más saludables y pide las salsas, aderezos y condimentos aparte:

- Ensalada con pollo a la parrilla
- Wrap de pollo a la parrilla o wrap de pavo fresco
- Hamburguesa sencilla en tamaño para niños
- Yogur bajo en grasa
- Rodajas de manzana
- Burritos o tacos de frijoles
- Chili
- Vasos grandes de frutas
- Sándwich pequeño de carne asada
- Leche sin grasa o baja en grasa

Controla las Porciones

Ordena comidas en tamaño para niños para los más pequeños y evita aumentar las porciones para los mayores, a menos que dos o más niños vayan a compartir. Los adultos también pueden optar por comidas en tamaño infantil, que en algunos restaurantes incluyen automáticamente fruta y leche baja en grasa, proporcionando aproximadamente la mitad de las calorías de algunos platillos del menú regular.

Reconsidera las Bebidas

La leche y el agua son opciones adecuadas para los niños más pequeños. Los adolescentes, que pueden necesitar más calorías debido a su nivel de actividad, podrían pedir refrescos regulares o bebidas de café mezcladas con grandes cantidades de azúcar añadida. Estas opciones pueden reemplazar calorías más nutritivas provenientes de la leche u otros alimentos. En su lugar, alienta a elegir el tamaño más pequeño posible o a compartir una porción más grande.



Planifica Bocadillos Saludables

Anticiparte al hambre puede ayudarte a evitar la tentación del autoservicio. Mantén alimentos sabrosos y nutritivos en el auto, como frutas secas, puré de manzana sin azúcar en envases individuales y frutos secos. En viajes largos, lleva paquetes de hielo en una nevera pequeña o bolsa térmica y llénala con frutas frescas, queso en tiras, yogur bajo en grasa, cajas de leche, galletas integrales, mantequilla de nueces o hummus y verduras frescas para saciar el hambre o complementar una comida rápida.

Fuente: eatright.org

La Importancia del Ejercicio Para Los Niños:

El ejercicio regular es esencial para la salud de los niños, ayudándoles a desarrollar músculos y huesos más fuertes, mantener un peso saludable, reducir su riesgo de diabetes tipo 2 y mejorar la salud cardiovascular. El ejercicio también mejora el estado de ánimo, el sueño, el rendimiento académico y la resiliencia ante desafíos físicos y emocionales.

La condición física incluye tres componentes principales:

1. **Resistencia (Actividad Aeróbica):** Actividades como correr, nadar y andar en bicicleta fortalecen el corazón y mejoran la circulación de oxígeno.
2. **Fuerza:** Los niños desarrollan fuerza a través de flexiones, escalar y el juego activo, lo que también ayuda a la salud ósea.
3. **Flexibilidad:** Estiramientos, baile, yoga y artes marciales mejoran el rango de movimiento y previenen lesiones.
4. **Reducir el Tiempo Sedentario**

El exceso de tiempo frente a la pantalla contribuye a la inactividad y al aumento de peso. La AAP recomienda:

- Limitar el tiempo frente a la pantalla a una hora diaria para niños de 2 a 5 años y evitarlo para los menores de 18 meses.
- Mantener los dispositivos fuera de los dormitorios y apagarlos durante las comidas.
- Elegir programas de alta calidad y verlos con los niños.

El Departamento de Salud de los EE. UU. aconseja:

- Los niños (6–17 años) deben realizar al menos 60 minutos de actividad física de intensidad moderada a vigorosa diaria, con ejercicios de fortalecimiento muscular, tres veces a la semana.



- Los niños en edad preescolar: Aproximadamente tres horas de actividad variada al día, incluyendo juego estructurado y libre.

Consejos para criar niños activos:

- Fomenta una variedad de actividades divertidas y apropiadas para su edad.
- Establece una rutina diaria de ejercicio.
- Incorpora actividad en la vida diaria
- Sé un modelo a seguir manteniéndote activo tú mismo.
- Participa en actividades familiares como caminatas.
- Hazlo divertido para que los niños se mantengan motivados.

Al limitar el tiempo frente a la pantalla y promover el juego activo, los padres pueden ayudar a los niños a desarrollar hábitos saludables que durarán toda la vida.

<https://kidshealth.org/en/parents/exercise.html>

Revisado por: **Elana Pearl Ben-Joseph, MD**

Fecha Revisado: August 2022

Mariquitas de Fresa con Chispas de Chocolate



Ingredientes

5 fresas frescas, 30 chispas de chocolate oscuro

Instrucciones:

Antes de empezar: Lávate las manos.

1. Corta la parte superior de las fresas y córtalas por la mitad a lo largo.

2. Con tus dedos, empuja suavemente tres chispas de chocolate en cada mitad para crear los puntos de la mariquita.
3. Sírvelas en un plato divertido.

Fuente: eatright.org

Vivi Guzman, Educadora de Ciencias Humanas y Salud

Notas Para Padres es un producto de Purdue Extension—Condado de LaGrange. Si tiene comentarios o preguntas, llame al (260) 499-6334. Visite nuestra oficina 114 W Michigan St, LaGrange IN 46761

Cuéntele a alguien sobre nosotros!

www.extension.purdue.edu/lagrange



Extension - Health and
Human Sciences

Es política del Servicio de Extensión Cooperativa de la Universidad de Purdue que todas las personas tengan igualdad de oportunidades y acceso a sus programas educativos, servicios, actividades y instalaciones sin tener en cuenta la raza, la religión, el color, el sexo, la edad, el origen nacional o la ascendencia, el estado civil, el estado parental, la orientación sexual, la discapacidad o el estado como veterano. La Universidad de Purdue es una institución de Acción Afirmativa. Este material puede estar disponible en formatos alternativos.