

Notas Para Padres

Mayo 2023

Aumente los conocimientos de nutrición de sus hijos

Ayudar a sus hijos a comprender cómo leer las etiquetas de los alimentos los prepara para tomar decisiones inteligentes sobre alimentos durante toda su vida. Ya sea en el supermercado, en casa o en la escuela, hay muchas oportunidades para enseñarle a su hijo sobre nutrición saludable.

Para los niños más pequeños, centrarse en los grupos de alimentos de MiPlato y comer de forma consciente es un buen punto de partida. Los niños mayores y los adolescentes pueden aprender sobre los nutrientes individuales en la etiqueta de información nutricional y cómo descifrar las afirmaciones de las etiquetas de los alimentos.

Enseñar a los niños los conceptos básicos de nutrición y lectura de etiquetas se puede hacer fácilmente en casa, con muchos ejemplos de alimentos que les gusta comer con la información nutricional a mano. Pruebe algunos de estos consejos para enseñarles sobre una alimentación saludable.

- Enseñe a su hijo a planiar una comida basada en MiPlato. Discuta temas como la variedad de fuentes de proteínas, la elección de granos integrales y la selección de frutas y verduras coloridas.
- Cuando coma bocadillos, pídale a su hijo adolescente que mire la etiqueta de información nutricional y el tamaño de la porción para descubrir qué hay en los alimentos que están comiendo.

La lectura de etiquetas en el supermercado es importante porque de ahí proviene la mayor parte de la comida del hogar. Envíe a su hijo a una búsqueda del tesoro para encontrar opciones nutritivas:

- Fruta enlatada envasada en agua o en su propio jugo.
- Verduras congeladas sin sal añadida.
- Cereal integral bajo en azúcar y alto en fibra.

Puede ser difícil controlar qué alimentos comen los niños en el comedor, por lo que es mejor alentarlos a elegir opciones saludables

- Desafíe a su hijo a empacar un almuerzo modelando MiPlato.
- Anime a su hijo a leer las etiquetas de los artículos de la cafetería y elija artículos bajos en grasas añadidas, azúcares y sal.
- Revise las ofertas del menú de la cafetería y discuta con su hijo qué opciones podrían elegir que proporcionarían cada uno de los grupos de alimentos en MiPlato que juntos crean una comida equilibrada y saludable. (Por ejemplo, pregúntele a su hijo qué alimentos de vegetales, frutas, cereales integrales y proteínas tomarán).
- Deje una nota amistosa para su hijo sobre las opciones saludables en su almuerzo y por qué están incluidas.

Source: eatright.org



Un poco de peso extra puede aumentar el riesgo de que los niños tengan presión alta

Por Cara Murez Reportera de HealthDay

"La hipertensión durante la juventud continúa hasta la edad adulta y se asocia con daños en los órganos cardíacos y vasculares", dijo la autora principal del estudio, Corinna Koebnick, de Kaiser Permanente del Sur de California. "Dado que el daño en los órganos puede ser irreversible, prevenir la hipertensión en nuestros jóvenes es de vital importancia".

Koebnick dijo que los reportes del nuevo estudio muestran los efectos incluso de unas libras de más.

Los investigadores estudiaron los expedientes médicos de más de 800,000 niños del sur de California que tenían entre 3 y 17 años, entre 2008 y 2015.

Los investigadores compararon el índice de masa corporal (IMC) al principio y en un seguimiento de cinco años. También determinaron quién tenía presión arterial alta. En comparación con los jóvenes en el rango medio de peso promedio, el riesgo de desarrollar presión arterial alta dentro de cinco años fue un 26% mayor para los jóvenes en el extremo superior del rango de peso promedio. Cada unidad de IMC ganada por año añadía un 4% a su riesgo, según el estudio

La tasa de presión arterial alta fue más alta entre los niños que entre las niñas y entre los jóvenes con planes de salud subsidiados por el gobierno, mostraron los reports.

"Este estudio subraya la necesidad de que los profesionales médicos reevalúen cómo correlacionamos y educamos sobre los riesgos para la salud en todo el espectro del peso en niños en crecimiento. La obesidad podría ser el factor de riesgo más importante para la hipertensión durante la niñez", dijo la autora principal del estudio, la Dra. Poornima Kunani, pediatra y investigadora en Kaiser Permanente Consultorio Médico de Manhattan Beach, en California.

Kunani inste a los padres a que hablen con su pediatra para ver si su hijo corre riesgo de tener presión arterial alta y otras afecciones médicas prevenibles relacionadas con la obesidad.

SOURCE: Kaiser Permanente, comunicado de prensa, Marzo 14, 2023



Parfaits de yogur y frutas

Asegurarse de que sus pequeños estén llenos y alimentados no es una tarea fácil, ¡pero eso no significa que tenga que depender de cereales fríos, pasteles tostados y waffles congelados todas las mañanas! Te preguntas por dónde empezar? No hay nada más fácil que esta receta. Simplemente agregue capas de frutas saludables, yogur y granola para una comida divertida y apta para niños. Se tarda sólo 5 minutos para hacer. Esta receta rinde para 4 porciones.

Ingredientes:

- 3 tazas de yogur de vainilla sin grasa
- 1 taza de fresas frescas
- 1 pinta de arándanos, frambuesas y moras frescas
- 1 taza de granola

Instrucciones: Coloque 1/3 taza de yogur de vainilla en capas en el fondo de los cuatro vasos. Alterne capas de fruta y granola con yogur hasta que los vasos se llenen. Sirva parfaits de inmediato para mantener la granola crujiente!



Pregunats o Comentarios? Contacte:

Molly Hoag, Purdue Extension—HHS Educator

1240 4-H Park Road, Bluffton, IN 46714

Email: mhoag@purdue.edu

Website: www.extension.purdue.edu/wells

Telephone: 260-824-6412

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.