



# Hablando por los Niños

**!Lo que es mejor para nuestros niños más pequeños es lo mejor para todos!**

## Ayude a su niño a comer sano toda su vida

Muchos padres se preocupan de que sus niños coman demasiado o muy poco. Con la creciente preocupación sobre la obesidad infantil y para que los niños coman una suficiente cantidad de frutas y vegetales, ¿cómo pueden ayudar los padres a sus niños para que coman lo correcto sin que la hora de la comida sea toda una lucha?

Ellyn Satter, autora de *Cómo hacer que su niño coma, pero no mucho* (Bull Publishing), sugiere que los padres deben dividirse las responsabilidades sobre la comida, siguiendo los siguientes consejos:

La mayoría de los niños sanos saben, en forma natural, cuánto necesitan comer -los niños son los que saben cuándo tienen hambre y cuánto comerán. Los niños no saben qué clases de alimentos necesitan. Es responsabilidad de los padres el servir los alimentos correctos que le ayuden al niño a crecer y a ser saludables.

### Responsabilidad de los padres

Usted elige qué alimentos servir, y cuándo y dónde servirlos. Cuando usted le ofrece a su niño una opción, recuerde que debe ser una opción saludable: "¿Comeremos pescado o pollo en la cena?" "Tenemos ensalada de frutas para la cena. Ayúdame a escoger las clases de frutas que debemos incluir".

### Padres:

- Compren y escojan alimentos saludables: frutas, vegetales, granos enteros (productos de pan y tortilla), alimentos con proteínas, y productos con leche baja en grasa.
- Fije la hora de las comidas de su niño.
- Asegúrese de que los alimentos sean fáciles de comer (corte la carne, por ejemplo)

- Asegúrese de que su niño se sienta cómodo al comer
- Enséñele a su niño los buenos modales para comer que sean importantes para usted y su familia.

### Recuerde:

- Su niño comerá unos días más que otros.
- Las porciones de los niños son pequeñas -cerca de una cuchara por cada porción de alimentos servidos por cada año que tenga el niño. Un niño de dos años necesitará 2 cucharas de vegetales; 2 cucharas de arroz, y 2 cucharas de frijoles. Ofrezca la porción recomendada primero; y luego dele más si su niño se lo pide.
- Ponga agua para su niño para que la beba entre comidas en lugar de leche, jugo, o bebidas dulces, que podrían hacer que su niño se sienta lleno y no quiera comer.
- Ponga a disposición del niño bocadillos que mantengan a su niño saludable y para su crecimiento óptimo: en porciones pequeñas, fáciles de morder, de manzana o naranja, zanahoria o jicama o nabo, un poco de nueces, semillas o pepitas y pasas.
- Haga que su niño coma sólo ocasionalmente dulces, patatas fritas, sodas y golosinas "que la familia acostumbre a comer sólo a veces".
- Los niños aprenden con el ejemplo, por lo que usted debe comer alimentos sanos que usted desee que su niño coma también.

Esta guía le ayudará a su niño a crecer aprendiendo a ser inteligente para comer, a escoger alimentos saludables para comer cuando tenga hambre y a dejar de comer cuando esté lleno.

## Bocadillos nutritivos

Reemplace las golosinas y dulces con antojos igualmente sabrosos pero también saludables.

### Ants on a Log

- 1 ramita de apio cortada en dos
- 2 cucharas de mantequilla de maní
- 1 cuchara de pasas

Junto con su niño, lave el apio. Unte la mantequilla de maní en el apio. Échele encima pasas y ¡provecho!

### Fruta con yogur

- $\frac{1}{2}$  taza de yogur de vainilla bajo en grasa
- 1 cuchara de fresas en rodajas
- 1 cuchara de arándanos o moras
- 1-2 cuchara de granola

Ayude a su niño a combinar yogur con fruta en un tazón de vidrio transparente. Échele granola encima.

## Proteja a sus niños de la anemia por deficiencia de hierro

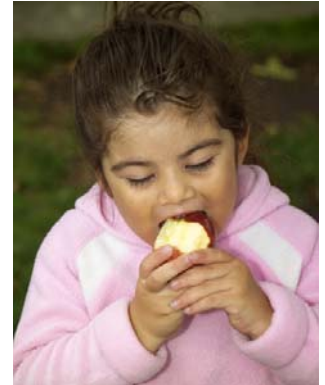
En 2005, más del 22% de los infantes de uno a dos años de edad provenientes de familias de bajos ingresos del Condado de Sonoma, tienen anemia por deficiencia de hierro. Ésta es la tasa más alta de casi todos los condados de California. El organismo de los niños (y el de los adultos también) debe producir hierro para la producción de glóbulos rojos, que son las que portan el oxígeno a los tejidos en nuestro organismo. La mayoría de las veces que los niños adquieren anemia, es porque no consumen alimentos con suficiente contenido de hierro. Ellos pueden no mostrar signos obvios de alguna enfermedad, pero podrían:

- Lucir pálidos, sentirse cansados y débiles, y actuar con irritación
- Comer mal
- No crecer bien, teniendo un desarrollo lento
- Enfermarse con más facilidad, coger infecciones y dolores de cabeza.
- Tener problemas de aprendizaje, actuar negativamente, y tener un pobre rendimiento en la escuela

Si usted está embarazada, su bebé podría nacer antes de tiempo o de poco tamaño.

La anemia usualmente puede prevenirse asegurándose que su niño consuma mucho hierro en sus alimentos. Esto es lo que usted puede hacer:

- Los infantes menores de un año sólo deben lactar o tomar fórmula para niños con suplemento de hierro. Es importante que todos los infantes reciban alimentos sólidos enriquecidos con hierro a partir de los 6 meses de edad, aproximadamente.
- Los niños menores de dos años no deben tomar más de 16 onzas de leche baja en grasa (1%). La leche y los productos lácteos tienen bajo contenido de hierro. El tomar mucha leche puede hacer que su niño se sienta demasiado lleno como para comer productos con alto contenido de hierro.
- Los cereales enriquecidos con hierro pueden ser una gran forma de hacer que sus niños –especialmente los niños menores de dos años– consuman más hierro. Lea las etiquetas para encontrar otros alimentos con hierro añadido.
- Muchos alimentos son una buena fuente de hierro: las carnes magras, las yemas de los huevos, las espinacas y otros vegetales de hojas verdes; las arvejas secas y los frijoles; la melaza residual pasas; y el pan integral entero.
- Asegúrese de que sus niños o jóvenes adolescentes bajo una dieta vegetariana estén consumiendo hierro en suficientes cantidades. Debido a que el hierro de las carnes es más probable que se absorba que el hierro de otros productos vegetales, usted podría necesitar enriquecer sus alimentos con hierro en su dieta.



Una debida nutrición, que incluya muchos alimentos con hierro, es importante para todos los niños. El desarrollar hábitos de comer bien temprano en la vida le ayudará a prevenir una anemia por deficiencia de hierro.

Fuente: *Pediatric Nutrition Surveillance Survey, 2005*

Fuente: American Academy of Pediatrics, adaptado de "Anemia por deficiencia de hierro", por Diane E. Pappas, MD, JD

### Acerca de First 5 Sonoma County

El año pasado, *First 5 Sonoma County* invirtió casi \$4.5 millones en servicios a aproximadamente 20,000 niños, padres, y maestros. *First 5 Sonoma County* es la organización responsable de distribuir los fondos de la Proposición 10 en el Condado de Sonoma para darles a los niños pequeños el mejor comienzo en la escuela y en la vida. Para más información acerca de *First 5 Sonoma County* y sus programas, por favor llame al 565-6626 o visite [www.first5sonomacounty.org](http://www.first5sonomacounty.org)