

La lonchera

FOLLETO **A**
Publicación 8107-5

ALMUERZOS SALUDABLES PARA PREESCOLARES

Como padres ayudamos a nuestros hijos a gozar de vidas sanas cada día. El seleccionar alimentos nutritivos para los almuerzos que llevan a la escuela es una manera importante en que podemos contribuir a la salud de por vida de nuestros hijos.

¿Qué es un almuerzo saludable?

Un almuerzo saludable contiene los nutrientes y la energía que necesitan los niños para crecer, aprender y jugar. Normalmente provee $\frac{1}{4}$ a $\frac{1}{3}$ de los nutrientes y las calorías que necesitan los niños diariamente.



SHIRLEY PETERSON, Asesora de Nutrición y Asuntos de la Familia y del Consumidor,
Extensión Cooperativa de la Universidad de California, Condado de San Luis Obispo

MiPirámide para Preescolares puede ayudarle a escoger los alimentos apropiados en las cantidades adecuadas para su hijo.



Granos

Consuma la mitad en granos integrales

Empieza bien el día desayunando. Busca cereales de granos integrales. El que el pan sea moreno no significa que sea de granos integrales. Fíjate en la lista de ingredientes para asegurarte de que la primera palabra en la lista es "whole" (integral), como "whole wheat" (trigo integral).

Verduras

Varía las verduras

Da colorido a tu plato con toda clase de sabrosas verduras. ¿Qué es verde y naranja y tiene buen sabor? ¡Las verduras! Las hay de color verde oscuro como brócoli y espinaca, o prueba las naranjas como zanahorias y camotes.

Frutas

No descuides las frutas

Las frutas son un obsequio de la naturaleza: dulces y deliciosas. No tomes muchos jugos y asegúrate que sea de fruta 100%.

Productos lácteos

Come alimentos ricos en calcio

En este grupo encontrarás tu calcio. El calcio desarrolla huesos fuertes. Fíjate en el recipiente para asegurarte de que tu leche, yogur o queso es bajo en grasa o sin grasa.

Carnes y frijoles

Consuma proteínas con poca grasa

Come carne de res, pollo, pavo y pescado sin o con poca grasa. Y que sea horneada, asada o a la parrilla—no frita. Las nueces, semillas, chicharos y frijoles también son excelentes fuentes de proteína.

Para una dieta de 1,800 calorías, necesitas las siguientes cantidades de cada grupo de alimentos. Para encontrar las cantidades adecuadas para ti, consulta MiPirámide.gov.

Come 6 onzas diariamente: por lo menos la mitad que sean integrales

Come 2 1/2 tazas diariamente

Come 1 1/2 tazas diariamente

Come 3 tazas diariamente: para niños de 2 a 8, son 2 tazas

Come 5 onzas diariamente

Aceites: Los aceites no son un grupo de alimentos, pero los necesitas para buena salud. Para obtener aceites, come pescado, nueces y aceites líquidos, como aceite de maíz, soya y canola.

Encuentre un equilibrio entre los alimentos y la diversión

- Muévete más. Haz al menos 60 minutos de actividad física diariamente, casi todos los días.
- Camina, baila, monta en bicicleta, patina—todo cuenta. ¡Y qué divertido!

Grasas y azúcares: conoce tus límites

- Fíjate en la etiqueta de Datos de Nutrición para enterarte de las grasas y azúcar que consumes.
- Limita las grasas sólidas y alimentos grasos.
- Elige alimentos y bebidas con pocos azúcares agregados y otros endulzantes artificiales ricos en calorías.



¿Por qué guiarse por *MiPirámide para Preescolares*?

Variedad

Comer una variedad de alimentos es importante para la buena nutrición. Ningún alimento ni grupo de alimentos provee todos los nutrientes que necesitamos para disfrutar de buena salud. *MiPirámide para Preescolares* recomienda que los niños coman alimentos de todos los grupos de colores de *MiPirámide* diariamente. Los colores de *MiPirámide para Preescolares* representan los cinco grupos de alimentos, además de los aceites. Al asegurarse de que sus hijos coman alimentos de los cinco grupos diariamente, usted proporciona una alimentación saludable a sus hijos.

Cantidad

MiPirámide para Preescolares también sirve de guía a las cantidades de alimentos que constituyen una alimentación nutritiva. Recomienda porciones pequeñas, apropiadas para niños pequeños. ¿Notó que algunas franjas de color en *MiPirámide para Preescolares* son más anchas que otras? Esto nos recuerda que debemos escoger más alimentos de los grupos con las franjas más anchas.

Opciones saludables

Los alimentos adecuados en las cantidades apropiadas proporcionan una alimentación balanceada. Seleccione más alimentos de la base de *MiPirámide para Preescolares* y menos de la punta. Así le brindará a su hijo una alimentación rica en vitaminas, minerales y fibra y baja en grasas y azúcares agregadas.

Flexibilidad

Hay muchas opciones en cada grupo de alimentos, así que puede escoger aquellos que más le agraden a su familia.



Calorías adicionales

La punta blanca de *MiPirámide para Preescolares* reconoce que se pueden incluir pequeñas cantidades de grasas y dulces en la alimentación. Los niños pueden consumir estas calorías al mantenerse activos y comer alimentos bajos en grasa y calorías de cada grupo de alimentos. Las calorías adicionales pueden provenir de los grupos de alimentos o de pequeñas cantidades de grasa o azúcar. Alimentos como refrescos gaseosos, bebidas de fruta, dulces, galletas dulces, barritas de *granola* y *chips* proporcionan calorías adicionales y se deben incluir en la alimentación del niño sólo de vez en cuando y siempre en cantidades pequeñas.

Actividad física

La persona subiendo la escalera nos recuerda que los niños necesitan mantenerse activos cada día. Ayude a su hijo a encontrar maneras divertidas para estar activo por lo menos 60 minutos diariamente. Bailen, caminen, jueguen a la pelota, usen un columpio o hagan otras actividades que su hijo disfrute.

Ideas para almuerzos nutritivos

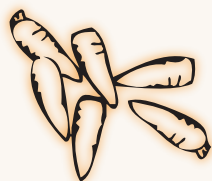
Deje que *MiPirámide para Preescolares* le ayude a empacar almuerzos saludables. Incluya selecciones de 4 ó 5 de los grupos alimenticios cuando prepare el almuerzo de su hijo. **¡Es más fácil de lo que piensa!**

Los siguientes almuerzos incluyen todos los cinco grupos de alimentos:

- 1/2 sándwich de pavo (*grupo de los granos, carnes y frijoles*)
- palitos de apio (*grupo de las verduras*)
- uvas pasas (*grupo de las frutas*)
- leche baja en grasa (*grupo de los productos lácteos*)



- crema de cacahuete (maní) untada en galletas graham (*grupo de los granos, carnes y frijoles*)
- trocitos de piña (*grupo de las frutas*)
- zanahorias pequeñas (*grupo de las verduras*)
- leche baja en grasa (*grupo de los productos lácteos*)



Los siguientes almuerzos incluyen cuatro grupos de alimentos:

- tiras de jamón (*grupo de las carnes y frijoles*)
- palitos de pan (*grupo de los granos*)
- rebanadas de naranja (*grupo de las frutas*)
- ramitos de brócoli (*grupo de las verduras*)
- agua



- yogur bajo en grasa (*grupo de los productos lácteos*)
- galletas saladas (*grupo de los granos*)
- tiritas de pimiento dulce rojo (chile campana) (*grupo de las verduras*)
- jugo de naranja (100%) (*grupo de las frutas*)



¿SABÍA USTED QUE...?

- La mayoría de los niños forman sus gustos y aversiones a los alimentos antes de empezar el kinder.
- Aprender a disfrutar de una variedad de alimentos saludables durante los años preescolares ayudará a los niños a gozar de buena salud toda la vida.
- La mayoría de los padres se preocupan cuando sus hijos quieren comer sólo uno o dos alimentos a la vez. Si su hijo actúa así, no se preocupe demasiado. Este comportamiento normalmente durará sólo unos pocos días.
- Cuando le ofrezca a su hijo una variedad de alimentos nutritivos todos los días, no tiene que preocuparse demasiado acerca de lo que su hijo coma en una sola comida o en un solo día.



Para una salud óptima:

Consuma la mitad en granos integrales.

No descuide las frutas.

Varíe sus verduras.

Consuma alimentos ricos en calcio.

Consuma proteínas bajas en grasa.

Encuentre un equilibrio entre los alimentos y la actividad física.



Sugerencias de padres:

“Para el almuerzo de mi hijo, le empaco un sándwich, una fruta y una verdura con leche o jugo para tomar”.

—Una madre

“Evite la tentación de incluir demasiados bocadillos”.

—Una madre

“El agua está muy bien como bebida”.

—Un padre

Más información

Para obtener más información acerca de almuerzos nutritivos que puede empacar para sus hijos, visite <http://www.MiPiramide.gov/>

La lonchera es una serie de hojas informativas preparadas para padres que empacan almuerzos para sus hijos de edad preescolar. La meta de esta información es ayudar a los padres a empacar almuerzos que sean nutritivos, seguros y apetitosos para los preescolares.

La autora agradece la cooperación de las escuelas preescolares del condado de San Luis Obispo que participaron en el desarrollo del programa **La lonchera**. Este programa se llevó a cabo gracias a fondos recibidos de la *First 5 Commission* del condado de San Luis Obispo.

Originalmente publicado como *The Lunch Box: Learning from Labels* (ANR Publication 8108). Esta edición de 2007 es una revisión basada en la edición de 2004 por Shirley Peterson.

Encontrará información relacionada a este tema en las siguientes publicaciones y en otros juegos de diapositivas, CD-ROMs y videos de UC ANR.

Creating Healthy Families: Familia sana, familia feliz (DVD with English and Spanish versions), DVD 6588D

Children and Weight: What's a Parent To Do?, Publicación 5367

Escoja alimentos sanos, Publicación 5366s

Familia sana, familia feliz: Bocadillos saludables y apetitosos, Publicación 4508

Fit Families Novela Series (bilingual kit), Publicación 3496

Si mi hijo tiene sobrepeso, ¿qué debo hacer?, Publicación 21640

Para pedir estos productos, visite nuestro catálogo en línea en <http://anrcatalog.ucdavis.edu>. También puede hacer sus pedidos por correo, teléfono o fax o pedir que le enviemos un catálogo de nuestras publicaciones, diapositivas, CD-ROMs y videos, pidiéndolo a:

University of California
Agriculture and Natural Resources
Communication Services
6701 San Pablo Avenue, 2nd Floor
Oakland, CA 94608-1239

Teléfono: (800) 994-8849 o (510) 642-2431
FAX: (510) 643-5470
Preguntas por correo electrónico: danrcs@ucdavis.edu

Publicación 8107-S

ISBN-13: 978-1-60107-625-0

Traducción al español: Beverly Snowden y Myriam Grajales-Hall.



© En 2009 por los Regentes de la Universidad de California, División de Agricultura y Recursos Naturales

Todos los derechos reservados.

La Universidad de California prohíbe la discriminación o el hostigamiento, contra cualquier persona y en cualquiera de sus programas o actividades, por razones de raza, color, origen nacional, religión, sexo, identidad en función del género, embarazo (inclusive parto y condiciones médicas relacionadas con el embarazo o el parto), incapacidad física o mental, estado de salud (casos de cáncer o de características genéticas), ascendencia, estado civil, edad, preferencia sexual, ciudadanía o por haber prestado servicio militar (según lo define la Ley de Derechos a Contratación y Recontratación de los Servicios Uniformados de 1994: Servicio en el servicio militar incluye: membresía, solicitud de membresía, desempeño de servicio, solicitud de servicio u obligación de servicio en los servicios uniformados).

La política de la Universidad también prohíbe represalias contra cualquier empleado o persona que busque empleo y que haya presentado una queja por discriminación o acoso sexual o por haber participado en la investigación o usado el proceso de resolución de dicha queja.

La política de la Universidad se propone concordar con las disposiciones de las leyes federales y estatales precedentes.

Las preguntas sobre la política antidiscriminatoria de la Universidad pueden dirigirse a: Affirmative Action/Equal Opportunity Director, University of California, Agriculture and Natural Resources, 1111 Franklin St., 6th Floor, Oakland, CA 94607, (510) 987-0096. **Para obtener información acerca de cómo obtener esta publicación, llame al 1-800-994-8849. Si necesita ayuda en bajar esta publicación a disco, llame al (530) 754-3927.**

Una versión electrónica de esta publicación está disponible en el sitio web de ANR Communication Services, <http://anrcatalog.ucdavis.edu>.



Esta publicación ha sido revisada anónimamente por científicos y especialistas de la Universidad de California y de otras instituciones para asegurar su contenido técnico. El proceso de revisión estuvo a cargo de los editores asociados para Alimentos y Nutrición y para Publicaciones en Español de ANR.

rev-3/09-LR/RW

