

## Alimentación saludable para su hijo(a) — (6-11 años) [Healthy Feeding for your Child (6-11 years old)]

### Comidas de la escuela:

- Si su hijo recibe comidas en la escuela, revise los menús escolares con su hijo.
- Dele a su hijo comida casera los días que sepa que no comerá lo que ofrece el menú de la escuela
- Averigüe si la escuela ofrece desayuno en el salón y planifique de acuerdo a eso
- Cuando estén en casa, siéntese a la mesa con su hijo durante las comidas; apaguen la tele y otras pantallas

### Alimentos que deben evitarse:

**Alimentos ricos en grasas:** evite los alimentos fritos.

**Alimentos que causan caries dentales:** limite las bebidas azucaradas como jugos, refresco, *Koolaid* y bebidas deportivas. Lo ideal es no consumirlas o beber menos de 4 onzas al día.

**Bebidas con cafeína:** la cafeína puede causar dificultad para dormir, orinarse en la cama, aumento en la frecuencia cardíaca y la presión arterial, disminución en la capacidad para prestar atención y puede desempeñar una función para que prefiera degustar algo dulce.

### Porciones por comida:

**Desayuno:** intente una fruta, grano y leche o una fruta, grano y carne/otra proteína.

**Almuerzo:** que su objetivo sea una porción de cada grupo de alimentos: leche, una fruta/verdura, un grano y carne/otra proteína

**C Comida fuerte:** que su objetivo sea una porción de cada grupo de alimentos: leche, una fruta/verdura, un grano y carne/otra proteína

**Tentempiés (1 por día, 2 por día si está activo):**

Mezcle entre varios para obtener el total de porciones diarias de cada grupo alimenticio.

### Menú de muestra:

#### Desayuno:

$\frac{3}{4}$  taza de *Cheerios*,  $\frac{1}{2}$  taza de leche baja en grasa, 1 rebanada de pan integral tostado, 1 cucharada de crema de cacahuete, 1 taza de agua

#### Almuerzo:

Sándwich de pavo: 2 rebanadas de pan integral, 1 onza de pavo, 1 cucharada de mayonesa baja en calorías, 1 plátano mediano, 6 mini zanahorias, 1 taza de agua, 1 taza de leche descremada

#### Comida fuerte:

$\frac{1}{2}$  taza de ensalada, 2 cucharadas de aderezo italiano bajo en grasa, 1 onza de pollo asado sin pellejo,  $\frac{1}{2}$  taza de arroz al vapor,  $\frac{1}{2}$  taza de brócoli, 1 taza de leche descremada, 1 taza de agua

#### Tentempiés:

4 cuadros de galleta *Graham*, 1 pera mediana, 1 onza de queso deshebrado, 1 taza de agua

## Tamaños de porción para niños de 6-11 años

Grupos de alimentos	Porciones por día	Ejemplo	Tamaño de la porción
Granos y almidones	4-6	Rebanada de pan	1 rebanada
		Bollo para hamburguesa o <i>bagel</i>	1/2
		Tortilla	1
		Galletas saladas	6
		Cereal	¾ taza
		Arroz	½ taza
		Pasta	½ taza
		Papas o elote	½ taza
Frutas	2-4	Fruta chica (ciruela)	½ - 1 chica
		Cocida o enlatada	1/2 taza
		Jugo	½ taza
Verduras	2-4	Cruda, cocida o enlatada	1 taza
Lácteos	4	Leche	¾ - 1 taza
		Yogurt	¾ taza
		Queso requesón	½ taza
		Queso bajo en grasa	1 onza
Carne y otros alimentos proteínicos	3	Carne magra, pollo, pescado	2-3 onzas
		Frijoles (pinto, negro)	¼ - ⅓ taza
		Huevo	1 - 2
		Crema de fruto seco	1 cucharada
Grasas	4	Aceite o margarina	1 cucharadita

childrenscolorado.org

### Author: Nutrition | Approved by Patient Education Committee | Valid through 2020

The information presented is intended for educational purposes only. It is not intended to take the place of your personal doctor's advice and is not intended to diagnose, treat, cure or prevent any disease. The information should not be used in place of a visit, call or consultation or advice of your doctor or other health care provider.