

Alimentación saludable para su hijo de 12 años o mayor [Healthy Feeding for your Child (12 Years Old and Older)]

Comidas fuera de la casa:

- Pregúntele a su hijo si sirven el desayuno en la escuela. Es posible que el niño esté desayunando dos veces.
- Pregúntele a su hijo qué comió para el almuerzo. Algunos niños se saltan el almuerzo o salen del campus escolar y van a comer comida chatarra.
- Es importante que el niño coma una merienda, especialmente si debe comer más tarde debido a las actividades que hace después de clases.

Alimentos que debe evitar:

- **Alimentos con un alto contenido de grasa:** frituras, incluyendo productos como *Takis*, papas fritas o comida chatarra.
- **Alimentos que causan caries dentales:** gaseosa, chicle, caramelos macizos y gominolas.
- **Bebidas con azúcar:** los niños se llenan el estómago con estas bebidas que no tienen calcio ni ningún nutriente saludable.
- **Bebidas con cafeína:** muchas de las bebidas que tienen cafeína también contienen mucha azúcar y calorías.

Porciones por comida:

Desayuno: pruebe con una fruta o verdura, un cereal y leche O BIEN una fruta o verdura, un cereal y una carne u otra fuente de proteína.

Almuerzo: pruebe con una porción de cada grupo alimenticio: leche, una fruta o verdura, un cereal y una carne u otra fuente de proteína.

Cena: trate de comer una porción de cada grupo alimenticio: leche, una fruta o verdura, un cereal y una carne u otra fuente de proteína.

Refrigerios: 1 como máximo al día o 2 si el niño es activo. Cambie de refrigerio para alcanzar el total de porciones recomendadas de cada grupo alimenticio en ese día.

Menú de muestra:

Desayuno: $\frac{3}{4}$ taza de *Cheerios*, $\frac{1}{2}$ taza de leche descremada, 1 rebanada de pan integral tostado, 1 cucharada de crema de cacahuate, 1 naranja pequeña, 1 vaso de agua

Almuerzo: sándwich de pavo: 2 rebanadas de pan integral, 1 onza de pavo, 1 trozo de queso mozzarella, 1 cucharada de mayonesa baja en calorías, 1 plátano mediano, 6 zanahorias pequeñas, 1 vaso de agua

Cena: 1 taza de verduras de hoja, 2 cucharadas de aderezo italiano bajo en

grasa, 3 onzas de pollo rostizado sin pellejo, ½ taza de arroz al vapor, ½ taza de brócoli, ½ taza de yogur helado descremado, 1 vaso de agua

Refrigerios: 4 galletas tipo *graham*, 1 pera mediana, 1 onza de queso deshebrado

Porciones para niños de 12 años o mayores

Grupos alimenticios	Porciones diarias	Ejemplo	Porción
Cereales y almidones	4 a 6	Rebanada de pan	1
		Bollo de pan o <i>bagel</i>	½
		Tortilla (de maíz)	1
		Galletas saladas	6 a 8
		Cereal	1 taza
		Arroz	½ a ¾ taza
		Pasta	½ a ¾ taza
Frutas	2 a 4	Frutas pequeñas (p. ej., ciruela)	1 pequeña
		Cocidas o enlatadas	½ taza
		Jugo	½ taza (4 a 6 oz. por día como máximo)
Verduras	2 a 4	Crudas, cocidas o enlatadas	½ taza
		Verduras de hoja	1 taza
Productos lácteos	4	Leche descremada	1 taza
		Yogur	¾ a 1 taza
		Requesón (queso <i>cottage</i>)	½ a ¾ taza

Autor: Control del dolor | Aprobado por el comité educativo para las familias y los pacientes | Vigente hasta el 2017

Esta información se redacta exclusivamente con fines educativos. No pretende sustituir los consejos de su médico de cabecera, diagnosticar, tratar, curar ni prevenir enfermedad alguna. Esta información no debe reemplazar una cita, llamada, consulta o la asesoría de su médico u otro profesional sanitario.

Anschutz Medical Campus 13123 East 16th Ave. Aurora, CO 80045 | 800-624-6553 | childrencolorado.org

Children's Hospital Colorado complies with applicable Federal civil rights laws and does not discriminate on the basis of race, color, national origin, age, disability, or sex. • ATENCIÓN: si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 1-720-777-9800. • CHÚ Ý: Nếu bạn nói Tiếng Việt, có các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí dành cho bạn. Gọi số 1-720-777-9800.

		Queso bajo en grasa	1 oz.
Carnes y otras fuentes de proteína	5-6	Carne magra, pollo, pescado	2 oz.
		Frijoles (p. ej. pintos, negros)	½ taza
		Huevos	1
Grasas	4	Aceite o margarina	1 cucharadita