

Grasa, Sal y Azúcar: No Todo Es Malo

Forzar a los niños comer alimentos no funciona. Tampoco prohibiendo alimentos. Cuando los niños piensan que un alimento está prohibido por sus padres, la comida se vuelve más deseable.

Es importante que los niños y adultos sean prudentes y disfruten de todos los alimentos y bebidas, pero no se exceda en cualquier tipo de alimento. Dulces y bocadillos con mayor contenido de grasa en porciones adecuadas están bien en moderación.

La siguiente es información acerca de las grasas, el azúcar y la sal y las recomendaciones dietéticas basadas por el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos y el Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos.

Grasa

La infancia es el mejor momento para iniciar hábitos alimenticios saludables, pero los hábitos de adultos para el corte de la cantidad de grasa total, grasa saturada, grasa trans, colesterol y no están destinados generalmente a niños menores de 2 años. * Grasa es un nutriente esencial que suministra la energía, o calorías, que necesitan para el crecimiento y el juego activo y no debe ser severamente restringido.

Sin embargo, el alto consumo de grasas, especialmente una dieta alta en grasas saturadas, pueden causar problemas de salud, incluyendo enfermedades del corazón entrando uno más edad. Las grasas saturadas tienden ser sólidas a temperatura ambiente y se encuentran en las carnes grasas (tales como carne de res, carne de cerdo, jamón, ternera y cordero) y muchos productos lácteos (leche entera, queso y helado).

Por esa razón, después de 2 años de edad los niños deben comer alimentos con bajo contenido de grasas saturadas. Las opciones más saludables son más bajas en grasa, bajas en colesterol alimentos como pollo, pescado y carne magra (asado a la parrilla, al horno o asado, no frito), margarina suave (en lugar de mantequilla), los productos lácteos bajo en grasa y aceites de verduras bajo de grasas saturadas y limitar el consumo de blanquillos.

Como norma general, las grasas deben representar menos del 30% de las calorías en la dieta de su hijo, con no más de un tercio o menos de las calorías grasas procedentes de la grasa saturada y el resto de insaturados (es decir, poliinsaturada o monoinsaturada) grasas, que son líquidas a temperatura ambiente y se incluyen los aceites vegetales como el maíz, cártamo, girasol, soja, y aceite de oliva. Algunos padres encuentran la información sobre los distintos tipos de grasa confusa. En general, los aceites y grasas derivados de origen animal son saturados. La forma más sencilla de empezar es simplemente reducir la cantidad de alimentos ricos en grasas de todo tipo en la dieta de su familia.

* La leche entera es recomendada para niños de 12 a 24 meses de edad. Sin embargo, el médico de su hijo puede recomendar la leche reducida de grasa (2%) si su hijo es obeso o tiene sobrepeso o si existen antecedentes familiares de colesterol alto o enfermedades del corazón. Consulte con el médico o dietista antes de cambiar la leche entera por la baja en grasa.

Sal

La sal de mesa cloruro o sodio, puede mejorar el sabor de ciertos alimentos. Sin embargo, los investigadores han encontrado una relación entre la sal y la presión arterial alta en algunas personas y grupos de población. La hipertensión arterial afecta a alrededor del 25% de los adultos estadounidenses y contribuye a los ataques cardíacos y embolia.

El hábito de usar la sal con exceso es uno adquirido. Por lo tanto, trate de seguirle a su hijo alimentos bajos en sal lo más que se pueda. En la cocina, minimizar la cantidad de sal que se agrega a los alimentos durante su preparación usando hierbas, especias o jugo de limón. Además, toma el salero de la mesa de la cena, o al menos limitar su uso por parte de su familia.

Los alimentos procesados contienen a menudo cantidades más altas de sodio. Lea las etiquetas de los alimentos para los niveles de sodio en el queso procesado, pudines instantáneos, vegetales enlatados, sopas enlatadas, salchichas, queso, aderezos para ensaladas, encurtidos, algunos cereales de desayuno, y las patatas fritas y otros aperitivos.

Azúcar

El rango calórico de los azúcares simples, como la fructosa y la glucosa, el azúcar de mesa común, melaza, miel y jarabe de maíz de alta fructosa. Aunque el uso principal de azúcar es un edulcorante, el azúcar tiene otros usos. Por ejemplo, el azúcar se puede utilizar como conservante, puede cambiar la textura de los alimentos, y pueden mejorar los sabores y añadir color.

Las azúcares en los alimentos, ya sea natural o añadido, proporcionan calorías, el combustible que suministra la energía necesaria para las actividades diarias. Y si tienen la oportunidad, muchos niños probablemente pediría a los alimentos azucarados y bebidas para el desayuno, el almuerzo y la cena investigación concluyen que los seres humanos son naturalmente atraídos por los sabores dulces. Sin embargo, los padres deben tener en cuenta que las calorías provenientes del azúcar se acumulan rápidamente y con el tiempo puede conducir al aumento de peso y el azúcar también puede jugar un papel en el desarrollo de la caries dental.

Grasa, Sal y Azúcar: No Todo Es Malo

Prueba Final – Marzo 2013

**Por favor guarde esta prueba y certificado en sus archivos para la Licenciatura.
Usted no tiene que enviarlo a nuestra oficina o al Estado.**

Objetivo De Aprendizaje: Después de leer el boletín, el proveedor entiende algunas de las ventajas y los inconvenientes de grasa, sal y azúcar en la dieta de los niños.

1. Forzar a los niños comer alimentos no funciona. Tampoco prohibiendo alimentos. Cuando los niños piensan que un alimento está prohibido por sus padres, la comida se vuelve más deseable.

Verdadero o Falso

2. Es importante que los niños y adultos sean _____ y disfruten de todas las comidas y bebidas, pero no se exceda en cualquier tipo de alimento.

3. Las metas de adultos para cortar grasa total, grasa saturada, grasa transa, colesterol y no están destinados generalmente a niños menores de años _____. La grasa es un nutriente _____ que suministra la energía, o calorías, que necesitan para el crecimiento y el juego activo y no debe ser severamente restringido.

4. Después de los 2 niños se deben servir los alimentos que son bajos en grasas saturadas y grasas. Opciones más saludables son más bajos en grasa, bajos en colesterol alimentos como pollo, pescado y carne magra (asado a la parrilla, al horno o asado, no frito), y productos lácteos bajos en grasa.

Verdadero o Falso

5. Como norma general, las grasas deben representar menos del% _____ de las calorías en la dieta de su hijo, con no más de un tercio o menos de las calorías provenientes de la grasa saturada.

6. Algunos padres encuentran la información sobre los distintos tipos de grasa confuso. La forma más sencilla de empezar es simplemente para reducir la cantidad de alimentos ricos en grasas de todo tipo en la dieta de su familia.

Verdadero o Falso

7. El hábito de usar el exceso de sal es un _____. Por lo tanto, trate de servirle a su hijo alimentos bajos en sal lo más que se puede. En la cocina, minimizar la cantidad de sal que se agrega a los alimentos durante su preparación, el uso de hierbas, especias o jugo de limón.

8. Los alimentos procesados contienen a menudo cantidades _____ de sodio. Lea las etiquetas de los alimentos para los niveles de sodio en los alimentos procesados.

9. Edulcorantes rango calórico de los azúcares simples, como la fructosa y la glucosa, el azúcar de mesa común a, melaza, miel y jarabe de maíz de alta fructosa. Aunque el uso principal de azúcar es un edulcorante, el azúcar tiene otros usos. Por ejemplo, el azúcar se puede utilizar como un _____, puede cambiar la textura de los alimentos, y pueden mejorar los sabores y añadir _____.

10. La investigación muestra que los seres humanos son naturalmente atraídos por los sabores dulces. Sin embargo, los padres deben tener en cuenta que las calorías provenientes del azúcar se acumulan rápidamente y con el tiempo puede conducir al aumento de peso y el azúcar también puede jugar un papel en el desarrollo de la caries dental.

Verdadero o Falso



Southwest Human Development Services
P.O. Box 28487 • Austin, Texas 78755-8487
(512) 467-7916 • Toll Free (800) 369-9082
Fax (512) 467-1453 • Toll Free (888) 467-1455
www.swhuman.org

SOUTHWEST HUMAN DEVELOPMENT SERVICES

Patrocinador del

Programa de Alimentos de USDA para el Cuidado de Niños y Adultos

Gratamente otorga a:

ESTE CERTIFICADO

Por completar 30 minutos de entrenamiento en

Marzo 2013- Grasa, Sal y Azúcar: No Todo Es Malo

UN CURSO AUTO-EDUCATIVO

(Es necesario completar la prueba al reverso de esta hoja para que el certificado sea válido)

Este Proveedor del Cuidado Diario de Familia apoya el compromiso de Cuidado de Calidad de Menores como se demuestra en completar este curso

Dado en esta fecha: _____

Lindsey Seybold

Lindsey Seybold
Coordinadora de Entrenamiento
Southwest Human Development Services