

East Harlem Noticias Niños en Acción



Mount
Sinai

Un boletín de la Facultad de Medicina Mount Sinai para la Comunidad de East Harlem

¡Bienvenidos a una edición especial del Boletín Niños en Acción!

Apreciados participantes de *Creciendo Saludable* (Growing Up Healthy),

Para estar sanos, los niños necesitan comer granos, frutas, vegetales, lácteos, carnes y frijoles/habichuelas en las cantidades correctas.

Al ingresar al estudio, ustedes participaron en una encuesta telefónica acerca de los alimentos que sus hijos e hijas comieron durante el día previo a la llamada. Basándonos en sus respuestas, aprendimos que, como grupo, los niños y las niñas en el estudio Creciendo Saludable (GUH, por sus siglas en inglés), quizás no estuvieron comiendo suficiente de los tipos de alimentos más sanos comparado con lo que recomienda el USDA* para los niños y las niñas entre 6 a 8 años de edad. Ustedes no están solos; lo que comen sus hijos e hijas es similar a lo que comen los niños a lo largo de todo el país.

En este boletín ustedes encontrarán:

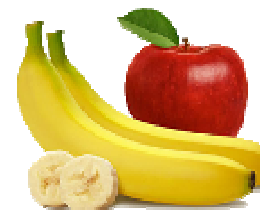
- Información sobre los alimentos que ustedes reportaron como los que sus hijos e hijas estuvieron comiendo.
- Información sobre los alimentos que deben comer los niños y las niñas de 6 a 8 años de edad para estar sanos.
- Ideas sobre como usted puede ayudarles comer mejor, ahora que están mayores — ¡empezando hoy!

Le agradecemos su participación. Esperamos seguir trabajando con ustedes en el futuro.

Cordialmente,

El Equipo de Creciendo Saludable

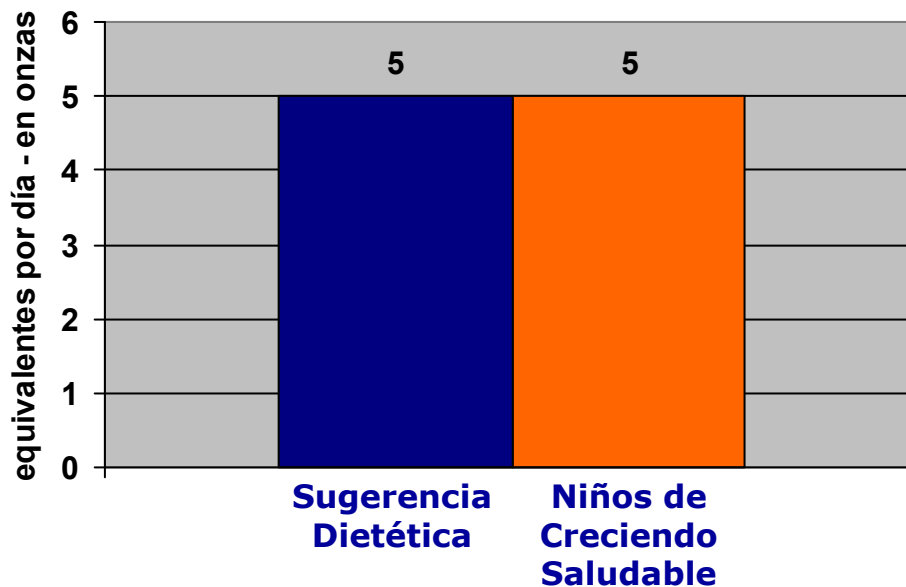
*USDA = United States Department of Agriculture
(Ministerio de Agricultura de los Estados Unidos, USDA por sus siglas en inglés)



Los Resultados

Las gráficas a continuación muestran una comparación entre lo que estuvieron comiendo los niños y las niñas en el Estudio Creciendo Saludable (barra anaranjada) con las recomendaciones dietéticas para los de su edad (barra color azul):

GRANOS



¡La gráfica de arriba nos muestra que comparado a las recomendaciones del USDA, los niños y las niñas del GUH estuvieron comiendo la cantidad correcta de granos!

DATO: ¡EL GRANO INTEGRAL ES EL MEJOR PARA LA BUENA SALUD!

Ejemplos de granos más sanos:

Pan de Trigo Entero
o Pan Integral



Cereal de
Grano Integral



Pasta Integral
o de Trigo Entero

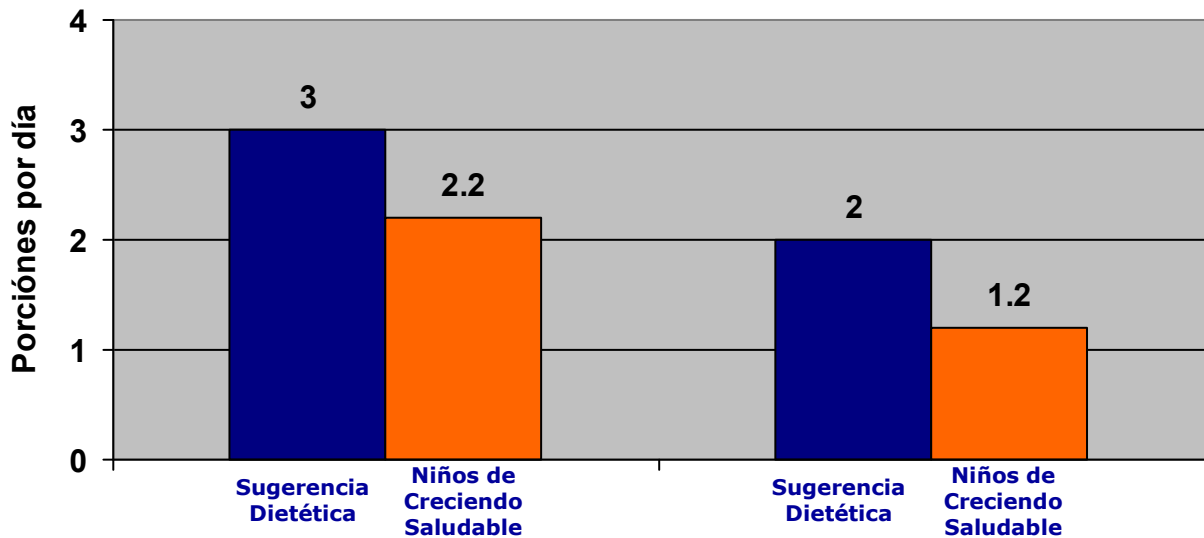


Arroz
Integral



Los Resultados

FRUTAS y VEGETALES



FRUTAS

VEGETALES

La gráfica de arriba nos muestra que los niños y las niñas de GUH estuvieron comiendo un poco más de dos tercios ($2/3$) de las cantidades de frutas recomendadas por el USDA y más o menos la mitad ($1/2$) de las cantidades de vegetales recomendados.

Ejemplos de frutas y vegetales (incluyendo frescos, cocidos o congelados):

Manzanas



Tomates

Bananas
o Guineos



Zanahorias

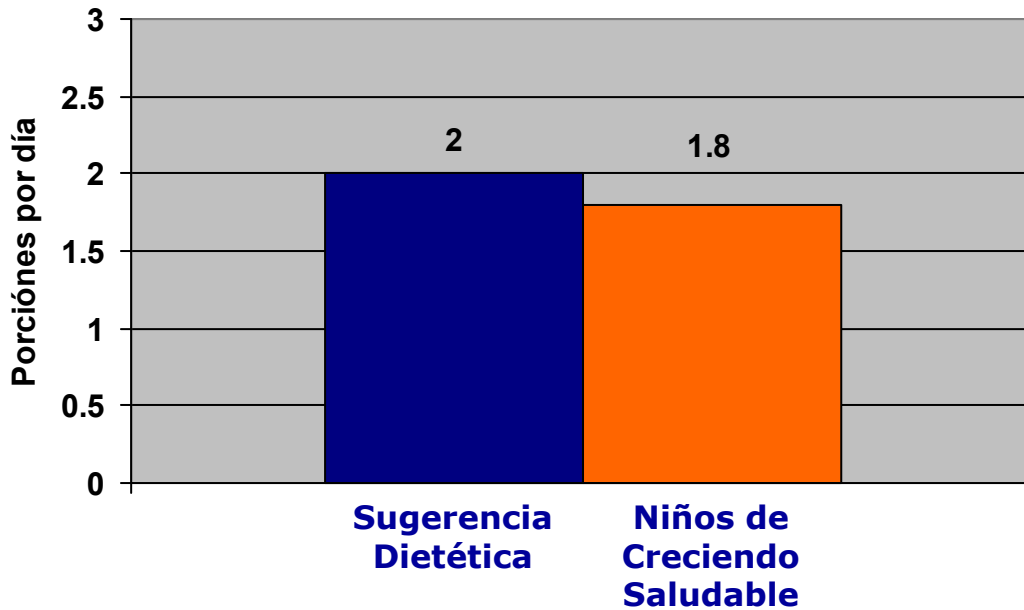
Sandia



Espinaca

Los Resultados

PRODUCTOS LACTEOS



La gráfica de arriba nos muestra que los niños y las niñas de GUH estuvieron comiendo y tomando casi las mismas cantidades de los productos lácteos recomendados por el USDA.

CONSEJO: ¡¡¡Siga comiendo y tomando productos lácteos BAJO EN GRASA!!!

Queso bajo en grasa
o queso sin grasa



Leche 1%, 2%, sin grasa o descremada



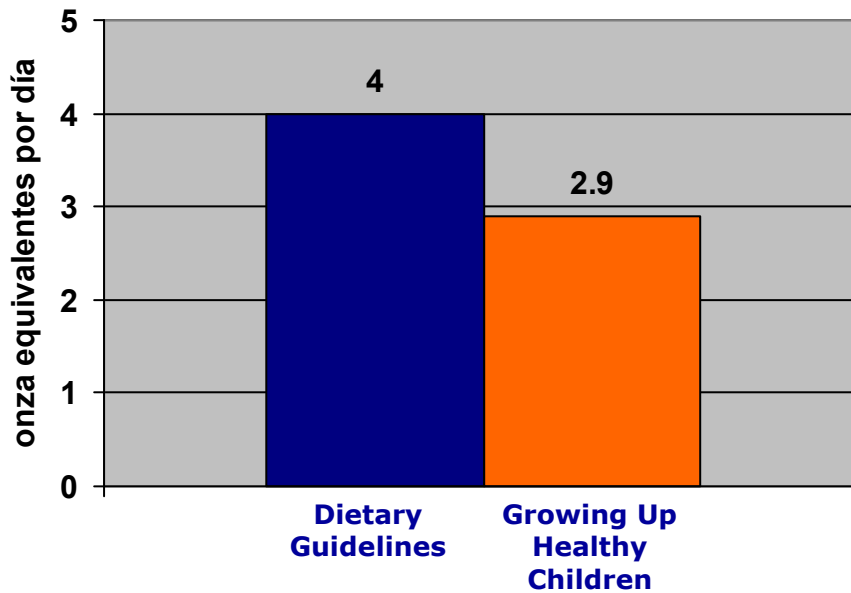
¡También hay leche libre de lactosa disponible para los niños con intolerancia a la lactosa!

Yogur bajo en grasa
o
Yogur sin grasa



Los Resultados

CARNES y FRIJOLES/HABICHUELAS



La gráfica de arriba nos muestra que los niños y las niñas de GUH estuvieron comiendo tres cuartas (3/4) de las cantidades de carnes y legumbres recomendadas por el USDA. Las carnes (incluyendo los huevos) y los frijoles proveen la proteína que necesitan los niños.

Ejemplos de carnes y frijoles:

Carne magra o bajo en grasa



Pollo bajo en grasa



Cerdo bajo en grasa



Huevos



Pescado



Frijoles Pintos



Frijoles Rojos



Frijoles Negros



Recomendaciones

¿Qué nos dicen todas estas graficas?

- Cuando tenían entre 6 a 8 años de edad, los niños y niñas de GUH quizás no se alimentaron suficientemente con los alimentos más sanos en comparación a las recomendaciones del USDA.

Ahora que sus hijos/as tienen entre 10 a 14 años de edad, ¿cuánto deberían estar comiendo cada día?

- Use **la mano de su hijo/a** para medir la cantidad correcta.

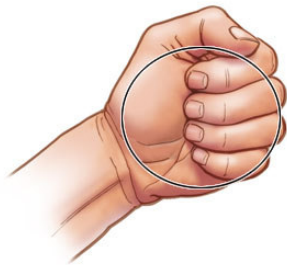
Granos = 2 palmas

Leche = 3 puños

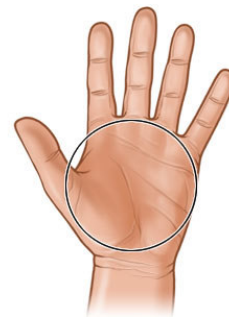
Vegetales = 2 puños

Carnes y Legumbres = 2 palmas

Frutas = 1 puño y medio



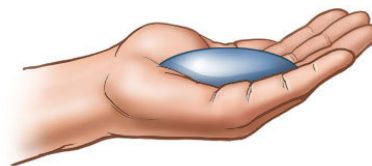
1 taza = 1 puño



3 onzas = 1 palma



Medio taza = Medio puño



**1 onza = 1 palma de
la mano ahuecada**

Para una comida balanceada, el plato del almuerzo o la cena de su hijo/a puede verse así:



Esta es una versión adaptada de "Mi planificador de plato" de nyc.gov.

IDEAS DE MERIENDAS SANAS

Préztels de Trigo Integral



Agua



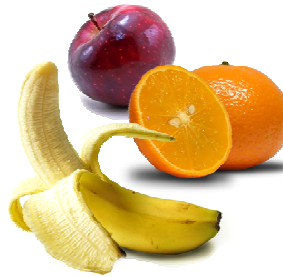
Mixtura de frutas secas



Nueces



Una fruta



Palomitas de maíz bajo en grasa



Algunos postres sanos:

Paletas heladas hechas de 100% jugo de frutas



Parfait de yogur bajo en grasa



¡Mida las porciones con la mano de su hijo/a!

¡Recuerde tomar AGUA durante lo largo del día!

Si tiene algunas preguntas acerca de la información en este boletín, por favor llame al 212-824-7127.