

Audio de transcripción: Comer fuera de manera saludable para niños preescolares

Pantalla de presentación

¡Bienvenido a Comer fuera de manera saludable para niños en edad preescolar!

Acerca de este curso

Las familias ocupadas que tratan de equilibrar el trabajo, la escuela y las actividades externas a menudo necesitan comer fuera. Este curso le brinda la información necesaria para que haga las selecciones más saludables al comer fuera. Usted aprenderá: cómo obtener información nutricional adicional sobre los platillos del menú en restaurantes y expendios de comida rápida; las selecciones más nutritivas para su hijo(a) y para usted cuando coma en restaurantes de varios tipos; factores clave a considerar cuando seleccione platillos y bebidas en restaurantes.

La familia Flores

Estos son Maya y su hijo José. La familia de Maya ha comido fuera con mucha frecuencia debido a sus muchas ocupaciones. A Maya le resulta difícil elegir alimentos saludables del menú para José. A ella le preocupa que José no esté recibiendo los nutrientes que necesita para crecer.

El problema de comer fuera

Cuando la familia come fuera, Maya se da cuenta de que José bebe menos leche y come menos frutas y verduras. También se da cuenta de que José tiende a consumir más bebidas azucaradas, más calorías totales, y azúcares y grasas adicionales cuando come comida rápida.

Calorías y grasas

Maya se da cuenta de que algunos restaurantes muestran la información nutricional bajo los platillos en el menú. Otros restaurantes ponen esta información en línea. Maya quiere que José coma de manera saludable, así que presta mucha atención a las calorías y la grasa que contienen los alimentos que consume. *Lea abajo lo que descubrió Maya.*

¿Qué son las calorías? Una caloría es una manera de medir la cantidad de energía que contiene un alimento. Las calorías que contienen los alimentos y las bebidas proporcionan energía para que el cuerpo funcione; para hacer latir su corazón, para

respirar y para que su cerebro piense. Las calorías también le proporcionan al cuerpo energía para el movimiento y la actividad física, como aplaudir, pasear al perro y montar en bicicleta. Los niños en edad preescolar generalmente requieren entre 1200 y 1600 calorías al día dependiendo de su edad, género y nivel de actividad. Para obtener información específica sobre la cantidad de calorías que debe consumir su hijo(a) al día, puede hablar con un nutriólogo registrado.

La grasa es un nutriente esencial, necesario para el funcionamiento del cuerpo. Es importante comprender que hay varios tipos diferentes de grasas en los alimentos que consumimos. Las grasas difieren en la manera en que están estructuradas, y dependiendo de su estructura tienen diferentes efectos en los niveles de colesterol de nuestro cuerpo. *Arrastre el control deslizante a la derecha o izquierda para leer más.*

Las grasas saturadas generalmente son sólidas o duras a temperatura ambiente, como la mantequilla y la manteca. Las grasas saturadas pueden elevar los niveles de colesterol LDL (el colesterol malo), por lo que queremos limitar nuestra ingesta de grasas saturadas en la dieta.

Las grasas insaturadas generalmente son líquidas o suaves a temperatura ambiente, como los aceites de oliva y vegetal. La grasa que obtiene de las nueces, aguacates y peces grasos también son grasas insaturadas. Las grasas insaturadas pueden reducir los niveles de colesterol LDL en el cuerpo, y es saludable consumirlas como parte de una dieta balanceada.

¡Cuidado con los tamaños de porciones!

Maya ordena la comida de José del menú para niños para asegurarse de que reciba una porción del tamaño correcto. ¡Esto además le ahorra dinero! Los niños tienen estómagos más pequeños que los adultos, y no pueden comer tanto como los adultos de una sola vez. Los niños no necesitan porciones para adultos ni comidas extragrandes. ¡Seleccione cada comida para leer más!

Acerca de las comidas de tamaño extragrande, si el restaurante no tiene un menú para niños, considere la opción de ordenar un plato fuerte saludable para compartir con su hijo(a). Como padre, sea un buen ejemplo y evite la tentación de pedir comidas extragrandes. Aunque el incremento en costo de hacer su comida extragrande es pequeño, de sólo \$0.29 a \$0.49, puede añadir más de 400 calorías a su comida. ¡Este no es el tipo de nutrición que le quiere dar a su cuerpo!

Acerca de las comidas para niños, algunos restaurantes de comida rápida tienen comidas para "niño grande" que incluyen hamburguesas con doble carne. Los niños

en edad preescolar no necesitan hamburguesas con doble carne. Si su hijo(a) sigue con hambre después de terminar su comida, puede darle un refrigerio saludable cuando lleguen a casa. Para ver ideas de refrigerios saludables, consulte el curso en línea "Refrigerios saludables para niños en edad preescolar" de Head Start.

¿Extragrande o no?

Para ver el aumento en calorías y grasa, Maya comparó la información nutricional de una comida rápida extragrande con una comida de tamaño estándar. *Haga clic en los platillos para ver lo que descubrió Maya.*

Una comida de tamaño extragrande incluye una bebida grande, una orden grande de patatas fritas y una hamburguesa. Un menú muestra que una comida extragrande tiene en total 1230 calorías y 44 gramos de grasa.

La comida estándar incluye una bebida mediana, patatas fritas y hamburguesa. Un menú muestra que una comida estándar tiene 810 calorías y 31 gramos de grasa.

Un platillo extragrande tiene 420 calorías y 13 gramos de grasa adicionales.

¡Cuidado con las comidas fritas!

Maya evita que José coma demasiadas comidas fritas, ya que tienen más grasas saturadas y calorías que las comidas asadas, horneadas, rostizadas o cocidas. *Compare las calorías y las grasas saturadas que contienen las siguientes comidas fritas comparadas con las asadas.*

Un sándwich de pollo frito contiene 370 calorías y 17 gramos de grasa.

Un sándwich de pescado frito contiene 390 calorías y 19 gramos de grasa.

Una porción de 6 nuggets de pollo fritos contienen 200 calorías y 10 gramos de grasa.

Un sándwich de pollo asado contiene 360 calorías y 6 gramos de grasa.

Una hamburguesa de tamaño regular tiene 250 calorías y 8 gramos de grasa.

Seis nuggets cocidos contienen 100 calorías y 2.5 gramos de grasa.

Consejo saludable: Trate de limitar el consumo de alimentos fritos, incluyendo las patatas fritas, los aros de cebolla, las tiras de pollo, los nuggets de pollo, el pescado frito y la carne frita (como los filetes de pollo fritos). Consejo: Si desea patatas fritas, ordene una porción pequeña y compártala con su familia. Unas pocas patatas fritas podrían ayudar a satisfacer su antojo sin arruinar su intención de tener una comida saludable en general.

¿Calorías ocultas?

Algunos alimentos y bebidas que se consideran saludables pueden tener muchas calorías. Cuando Maya ordena una ensalada, espera que sea baja en calorías. Pero esto no necesariamente es cierto. Maya ha descubierto que su ensalada contiene "calorías ocultas". *¡Arme una ensalada para averiguar a qué se refiere!*

Comience con una ensalada verde con 45 calorías y 0% de grasa. ¡Añada algunos ingredientes y vea cómo aumentan esas "calorías ocultas"!

Consejo saludable: Tenga cuidado con los aderezos para ensaladas y salsas con alto contenido de calorías y grasas. Los ingredientes altos en caloría y grasas incluyen: mayonesa, salsa tártara, aderezos para ensaladas, crema agria, mantequilla y salsas de queso. En lugar de estos ingredientes elija salsa catsup, mostaza, aderezos "light" para ensaladas, y salsa, que son todos más bajos en calorías y grasas. Consejo: Pida que le sirvan los aderezos y las salsas aparte, de esta manera usted puede determinar la cantidad a colocar en su ensalada o sándwich.

Comer el desayuno fuera

Maya recuerda estos consejos saludables cuando la familia come el desayuno fuera. *Seleccione los alimentos para leer algunas de las sugerencias de Maya.*

Si a su hijo(a) le gusta comer tacos en el desayuno, opte por patatas con huevo en una tortilla de maíz o trigo integral; añada salsa, pico de gallo o tomates para darles más sabor.

Ordene granos integrales siempre que pueda: la avena, el pan tostado de trigo integral, los panecillos ingleses y las tortillas de maíz o trigo integral son excelentes opciones! Los panecillos ingleses y el pan tostado contienen menos calorías y grasas saturadas que los pastelillos o croissants, y sin opciones más nutritivas para su hijo(a).

Incluir huevos en el desayuno de su hijo(a) es una muy buena manera de aumentar el contenido nutricional. Además de aportar proteína, los huevos contienen hierro, vitamina A, vitamina D, vitamina B12 y riboflavina, que son importantes para la salud de su hijo(a). Disfrute de los huevos como parte de una dieta balanceada. ¡Qué gran manera de empezar el día!

Seleccione carnes magras como el jamón o la salchicha de pavo para el desayuno de su hijo(a), ya que tienen menos grasas saturadas que el tocino y las salchichas normales.

Limite los artículos de pastelería y las donas, que tienden a tener mucha azúcar adicional y pocos nutrientes que su hijo(a) necesita para crecer. Al ordenar panqueques o tostadas a la francesa, pida que le sirvan la mantequilla y la miel aparte para que pueda controlar la cantidad que le añade a la comida de su hijo(a).

Elija frutas frescas o un parfait de yogur como un complemento saludable para el desayuno. Estas también son buenas opciones como refrigerios vespertinos o como postres para una comida.

Opte por agua, leche baja en grasas o jugo 100% de frutas en vez de refresco, limonada u otras bebidas endulzadas con azúcar.

¡Evalúe sus conocimientos!

Adivine qué comida para niños tiene menos calorías. *¡Seleccione los alimentos para averiguarlo!*

El sándwich de queso fundido contiene 430 calorías.

Una porción de macarrones con queso contiene 440 calorías.

Una pizza de pepperoni de 6 pulgadas contiene 670 calorías.

Los trocitos de pollo asado contienen 340 calorías.

La mejor opción para niños

Este menu para niños ofrece algunas opciones saludable y otras no tan saludables para su niño. Algunas bebidas saludables son agua, jugo 100% de fruta, leche sin grasa o con 2% de grasa. Trate de no seleccionar refrescos, limonada, ni otras bebidas endulzadas con azúcar que contengan mucho azúcar y calorías vacías.

Al ordenar hamburguesas, opte por una sola carne en pan de trigo integral, con verduras extra. Otra buena opción son los Nuggets asados. Evite los Nuggets de pollo frito.

Quizas su hijo quiera ordenar un sandwich o wrap. Algunas opciones saludables serian pollo asado, pavo, jamón, roast beef, en pan de trigo integral y con una variedad de verduras. Los complementos saludables incluyen: rebanadas de manzana, naranjas, tazas de frutas, ensaladas, papas al horno, pretzels, pasas, parfait de yogur y fruta. Trate de no elegir patatas a la francesa, dado que contienen calorías y grasas adicionales.

Elija granos integrales cuando sea posible. Pida que le sirvan las hamburguesas y sándwiches en pan de trigo integral. Muchos restaurantes de comida rápida ya tienen disponibles panes de trigo integral si los solicita.

Ordene los aderezos aparte para que pueda controlar la cantidad que le pone a la hamburguesa o el sándwich. La mostaza y la catsup tienen menos calorías que la mayonesa o el aderezo de ensalada (como el ranch).

Consejo saludable: Los refrescos contienen calorías vacías del azúcar, y muchas bebidas contienen cafeína, que los niños no necesitan. Las calorías vacías tienen un valor nutricional escaso o nulo, y no aportan vitaminas y minerales necesarios para el crecimiento, el desarrollo y la salud general de su hijo(a).

En la dieta de un niño en edad preescolar, la inquietud ocurre cuando los alimentos y bebidas con calorías vacías reemplazan a otros alimentos y bebidas más nutritivos. Cuando los niños beben refrescos en vez de leche, no reciben el calcio y la vitamina D que aporta la leche. Nota: Vea el módulo de nutrición sobre bebidas endulzadas con azúcar de Head Start para obtener más información.

Cucharaditas de azúcar por taza: te dulce – 6, limonada – 7, refresco de cola – 7.

¿Qué hay de los aperitivos?

Muchos aperitivos son altos en calorías y grasas saturadas, lo que es un problema especialmente cuando su hijo(a) se llena con los aperitivos antes de comer. Considere ordenar una sopa o ensalada antes de la comida, en vez de un aperitivo.

Trate de limitar los aperitivos como estos antes de la comida como totopos con queso, champiñones fritos, cebolla frita, palitos de queso mozzarella fritos, alitas de pollo, y "potato skins" aderezadas.

Algunas alternativas saludables son sopa y ensalada, caldo o sopas de verduras, minestrone, fideos con pollo y caldo de pollo.

Evite las sopas hechas con queso o crema, que tienen más calorías y grasas como crema de brócoli y cremas de mariscos.

Consejos saludables para comidas mexicanas

Al comer en un restaurante de comida mexicana, Maya trata de elegir opciones saludables para su familia. *Seleccione los alimentos para leer algunos consejos saludables.*

Las fajitas son una excelente opción, ya que la carne está asada y puede elegir los complementos. La mejor opción son las fajitas de pollo (hechas con carne blanca o pechuga) en tortillas de maíz o trigo. Acompañe las fajitas con salsa, pico de gallo, salsa de elote y aguacate. Limite la crema agria y el queso, que tienen más grasas saturadas.

Solicite tortillas de maíz o trigo, si es posible, en vez de tortillas de harina.

Limite los platos fuertes que tengan ensaladas espesas, que estén fritos o que estén rellenos de queso, como las enchiladas de carne de res o de queso, los chiles rellenos y los taquitos. En cambio, pida las enchiladas de pollo con una ligera salsa verde de tomatillo

Para guarniciones, elija frijoles enteros, arroz español y ensaladas. Los frijoles refritos por lo general se hacen con manteca, grasa de tocino, aceite o mantequilla, lo que añade calorías y grasa al platillo. Las opciones más saludables incluyen frijoles a la charra, frijoles borrachos y frijoles negros, que se preparan en caldo con cebolla, ajo y otros condimentos.

Limite el número de totopos con queso que come su hijo(a) antes de que llegue la comida. Los totopos pueden llenar al niño(a) sin aportarle la nutrición apropiada que necesita. Una porción de totopos es de aproximadamente 7 a 12 piezas (dependiendo de su tamaño). Trate de que su hijo(a) no coma más de esta cantidad antes de la comida.

¡Evalúe sus conocimientos!

¿Adivine qué comida para niños tiene menos cantidad de grasa? ¡Seleccione los alimentos para averiguarlo!

Una enchilada para niños no es la respuesta correcta. Contiene aproximadamente 29 gramos de grasa.

Un taco de frijoles con queso no es la respuesta correcta. Contiene aproximadamente 14 gramos de grasa.

Un taco suave de pollo es la respuesta correcta. Contiene aproximadamente 7 gramos de grasa.

Un taco crujiente de carne de res no es la respuesta correcta. Contiene aproximadamente 12 gramos de grasa.

Consejos saludables para la comida italiana

Cuando la familia Flores come comida italiana, Maya trata de hacer las selecciones más saludables para José. *Seleccione los platillos y lea los consejos saludables de Maya para comer en la "trattoria" local.*

La pizza puede convertirse en una opción saludable para su hijo; la clave es elegir ingredientes con proteínas magras, como pollo, tocino canadiense o jamón, y luego cargarla de verduras. Como una opción divertida, pruebe a añadir piña; ¡a los niños les encanta su sabor dulce! Ordene verduras al vapor o una ensalada para que su hijo(a) complemente la pizza.

Seleccione platillos con salsa de tomate en vez de salsa Alfredo o salsa de queso. La salsa de tomate aporta al cuerpo vitamina C y otros antioxidantes, como el licopeno, que son buenos para la salud. Las salsas Alfredo y de queso tienen a ser más altas en calorías y grasas saturadas.

Los restaurantes italianos generalmente sirven pan fresco y palitos de pan con la comida. Trate de limitar a su hijo(a) a una rebanada de pan o un palito de pan. Los niños a menudo se llenan de pan, y luego no les queda espacio para su plato fuerte. Pida la mantequilla aparte para que pueda controlar la cantidad que pone.

Seleccione fuentes de proteínas magras para incluirlas en la pasta de su hijo(a), tales como pollo o mariscos, que tienen menos grasas saturadas que las salchichas o las albóndigas.

Solicite que añadan verduras adicionales a la pasta de su hijo(a). Si a su hijo(a) le gustan el brócoli, la zanahoria, las judías verdes u otras verduras, pida que las incluyan en la pasta, ya que esta es una manera sencilla de añadir nutrientes a la comida.

Consejos saludables para comida oriental

Cuando la familia Flores come en un restaurante oriental, Maya ordena del menú de niños para asegurarse de que José reciba porciones adecuadas para un niño. *Seleccione los platillos para leer los consejos saludables de Maya para comer comida oriental.*

Si a su hijo(a) le gustan los fideos, seleccione un plato fuerte de lo mein con res, pollo o mariscos y una variedad de verduras. Solicite que añadan verduras adicionales al plato fuerte de su hijo(a). Sea específico y añada las verduras que sepa que le gustan a su hijo y que se comerá; algunas buenas opciones son zanahorias, brócoli, ejotes y champiñones.

Los platillos salteados con carne de res, pollo o mariscos, y una variedad de verduras, son más saludables que los platos fuertes fritos, como el pollo al limón y el puerco agri dulce. ¡Añada verduras adicionales que le gusten a su hijo(a)!

Limite los aperitivos y complementos fritos, como los rollos primavera y los wonton fritos. Opte por arroz integral con el plato fuerte de su hijo(a) en vez de arroz frito.

¡El secreto está en la moderación y el equilibrio!

Cuando la familia Flores tiene que comer fuera, Maya trata de equilibrar las opciones menos saludables con platillos más saludables. Si José ordena nuggets de pollo como plato fuerte, ella lo equilibra con rebanadas de manzana o verduras. Si la familia cena fuera, ella lo equilibra preparando un desayuno y almuerzo saludables en la casa.

Al planificar con tiempo, Maya trata de comer fuera sólo en ocasiones especiales. ¡Ella comprende que la moderación y el equilibrio son las claves para comer fuera de manera saludable!

Consejo saludable: Al decidir dónde comer, Maya elige restaurantes que tengan opciones saludables. Algo que es esencial recordar al comer fuera es que su hijo(a) no tiene que acabarse todo lo que hay en su plato, y no hay que obligarlo(a) a hacerlo. Su hijo siempre puede comer un refrigerio saludable más tarde, así que pida la comida "para llevar" y guarde las sobras para más tarde. Hay que animar a los niños a que escuchen a sus indicadores internos de hambre y satisfacción, y a que dejen de comer cuando empiecen a sentirse llenos - ¡no rellenos!

Certificación

¡Felicitaciones! Ha finalizado este curso con éxito. En este curso ha aprendido que es posible comer de manera saludable cuando come fuera, y que la clave es planear con anticipación y estar consciente de cuáles son las opciones nutritivas en los restaurantes. También aprendió cómo encontrar información nutricional sobre los platillos del menú del restaurante para que pueda tomar decisiones informadas al comer fuera. Esperamos que utilizará la información obtenida en este curso para hacer selecciones saludables para su hijo(a) y para usted cuando coman fuera.

Para imprimir su certificado de finalización, certifique que haya completado el curso haciendo clic en el botón de abajo y luego en Enviar.

Nombre

Escriba su nombre y haga clic en el botón SIG.

Resultado

Haga clic en el botón para ver e imprimir su certificado de finalización.