

Boletín de nutrición

Noviembre
2021



¡Mantente saludable cada día!

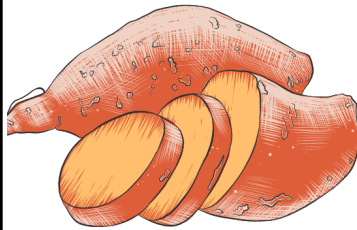
- comer 5 o más frutas y verduras
- Limitar el tiempo de pantalla a 2 horas o menos
- Ejercicio o jugar 1 hora o más
- Tomar bebidas con 0 azúcares



Las patatas:

- Son una opción saludable para incluir en las comidas
- Fuente de carbohidratos saludables y económicas
- Similar en calorías

Batata:



- Más Vitamina A
- Más fibra
- Más Vitamina C

Papas:



- Almidón (bueno) más resistente
- Más hierro
- Más potasio

Este mes aprenderemos sobre las papas. Aunque las batatas y las papas no pertenecen a la misma familia, ambas son opciones saludables para incluir en tu dieta.

Dato curioso: ¿Sabías que se ha demostrado que las papas son uno de los alimentos que más sacian? Las investigaciones han demostrado que las papas (simples, hervidas) te llenan y te mantienen satisfecho por más tiempo que casi cualquier otro alimento.

Compra inteligente

Elije papas que sean firmes y suaves con pocas abolladuras. No tengas miedo de las papas enlatadas, congeladas o deshidratadas. Aportan los mismos nutrientes que las papas frescas.



Deja que tu hijo/a ayude

Hornea una papa en el microondas o en el horno. Una vez horneada déjala enfriar un poco. ¡Córtala por la mitad y deja que tu hijo/a triture y agregue sus ingredientes favoritos!

PMID: 17497076.

La paciencia funciona mejor que las prisas.

P. ¿Cómo sé que mis hijos están comiendo suficiente comida y nutrientes?

R. Los niños pequeños comen cuando tienen hambre y generalmente paran cuando están llenos. También es útil saber que antes de comer, sus estómagos son del tamaño de tu puño. Lo cual, lo que a ti no te parece mucha comida, en realidad puede ser adecuado para sus pequeños estómagos.

P. ¿Qué puedo hacer para ayudar a mis hijos a desarrollar hábitos alimenticios saludables?

R. Puede ser necesario tener paciencia, pero pruebe algunos de estos consejos.

1. Ofrece a los niños pequeños los mismos alimentos saludables que el resto de la familia está comiendo. Es posible que tu hijo/a no quiera todo lo que se le ofrece, y eso está bien. Los niños comen mejor cuando tienen la libertad de elegir qué comer de lo que tu le ofreces.
2. Trata de establecer horarios regulares para las comidas y las meriendas. Una rutina diaria de comidas y meriendas regulares promueve buenos hábitos alimenticios. Ayuda a los niños a aprender que siempre tienen otra oportunidad de comer lo que necesitan.
3. Disponer de una variedad de alimentos saludables y luego dejar que los niños se sirvan ellos mismos. Los niños aprenden y ganan confianza cuando se les permite elegir qué comer. Recuerda, el tamaño de una porción para niños pequeños es más pequeño que para adolescentes o adultos.
4. Escúchalos cuando digan que están llenos. Los niños pequeños comerán la cantidad que necesitan. Los niños pequeños tienen una fuerte sensación de hambre, apetito y saciedad, por lo que es probable que dejen de comer cuando estén llenos en lugar de cuando se acabe la comida. El apetito de los niños puede variar: a veces no comerán mucho y otras veces querrán más.

Noviembre 2021 Seguimiento de comidas en familia para el "In-Kind".

COMER JUNTOS-apagar el televisor, sentarse juntos a la mesa, pasar la comida a los otros miembros de la familia, tener conversaciones durante las comidas.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	
1 Comidas en familia hoy: (Marcar con un círculo) D A C	2 Comidas en familia hoy: (Marcar con un círculo) D A C	3 Comidas en familia hoy: (Marcar con un círculo) D A C	4 Comidas en familia hoy: (Marcar con un círculo) D A C	5 Comidas en familia hoy: (Marcar con un círculo) D A C	6 Comidas en familia hoy: (Marcar con un círculo) D A C	7 Comidas en familia hoy: (Marcar con un círculo) D A C	Total de comidas en familia esta semana:
8 Comidas en familia hoy: (Marcar con un círculo) D A C	9 Comidas en familia hoy: (Marcar con un círculo) D A C	10 Comidas en familia hoy: (Marcar con un círculo) D A C	11 Comidas en familia hoy: (Marcar con un círculo) D A C	12 Comidas en familia hoy: (Marcar con un círculo) D A C	13 Comidas en familia hoy: (Marcar con un círculo) D A C	14 Comidas en familia hoy: (Marcar con un círculo) D A C	Total de comidas en familia esta semana:
15 Comidas en familia hoy: (Marcar con un círculo) D A C	16 Comidas en familia hoy: (Marcar con un círculo) D A C	17 Comidas en familia hoy: (Marcar con un círculo) D A C	18 Comidas en familia hoy: (Marcar con un círculo) D A C	19 Comidas en familia hoy: (Marcar con un círculo) D A C	20 Comidas en familia hoy: (Marcar con un círculo) D A C	21 Comidas en familia hoy: (Marcar con un círculo) D A C	Total de comidas en familia esta semana:
22 Comidas en familia hoy: (Marcar con un círculo) D A C	23 Comidas en familia hoy: (Marcar con un círculo) D A C	24 Comidas en familia hoy: (Marcar con un círculo) D A C	25 Comidas en familia hoy: (Marcar con un círculo) D A C	26 Comidas en familia hoy: (Marcar con un círculo) D A C	27 Comidas en familia hoy: (Marcar con un círculo) D A C	28 Comidas en familia hoy: (Marcar con un círculo) D A C	Total de comidas en familia esta semana:
29 Comidas en familia hoy: (Marcar con un círculo) D A C	30 Comidas en familia hoy: (Marcar con un círculo) D A C						Total de comidas en familia esta semana:

Nombre del niño/a _____ Nombre del padre/madre o tutor : _____

Dirección: _____ Firma del personal _____

Firma del padre/madre o tutor: _____

Total de comidas en familia esta semana:	_____
Total de comidas en familia:	_____