

## Nutrition Tips

1. Good nutrition is important for everyone, but it is especially important for children because it is directly linked to growth, development and overall wellbeing.
2. Eating healthy in childhood establishes eating habits that may reduce risk for many chronic diseases in the adult years including osteoporosis (weak bones), high blood pressure, diabetes, heart disease and certain cancers and autoimmune diseases.
3. A healthy diet emphasizes nutrient-dense foods and beverages including whole grains, vegetables, fruits, lower-fat dairy products, fish, lean meats and poultry, eggs, legumes, nuts and seeds; A healthy eating pattern also limits refined grains, added sugars, and solid fats and found in sweet desserts, soft drinks, fruit-flavored drinks, sugar coated cereals, chips, candy, and other processed foods.
4. Healthy eating begins in infancy. Breast-feeding provides ideal nutrition and promotes optimal growth and development for the first 6 months of birth. Try to maintain breast-feeding for 12 months or longer. Introduction of solid foods should not begin until 6-months of age.
5. Introduce children to healthy foods and keep offering again and again—even if initially refused. Don't introduce foods with poor nutritional value simply to provide calories.
6. Children shouldn't be forced to eat everything on their plate. A child's energy needs and appetite can vary from meal to meal an day to day.
7. Don't overfeed infants and young children — they can usually self-regulate the amount of calories they need. Children in need of catch-up growth should work with a Registered Dietitian. Excess weight gain in these conditions does not necessarily lead to greater wellbeing and can increase risk of obesity later in life.
8. Introduce and regularly serve a variety of fruits and vegetables prepared a variety of ways—raw, steamed, sautéed, in stir-fry's, blended into smoothies or cream soups, or mixed into baked goods.
9. Each meal should contain *at least* 1 fruit or vegetable. Children's recommended fruit intake ranges from 1 cup/day, between ages 1 and 3, to 2 cups/day for a 14–18-year-old boy. Recommended vegetable intake ranges from ¾ cup/day at age one to 3 cups for a 14–18-year-old boy.
10. 100% fruit or vegetable juice is an easy way to sneak in a serving (or two) of fruits and vegetables. However, avoid juice as the only source of fruits and vegetables as they contain little fiber and are easy to over consume. Also avoid sugary fruit juice blends.
11. Provide children with whole-grain/high-fiber breads and cereals rather than refined grain products. Look for “whole grain” as the first ingredient on the food label and aim to make at least half of bread, pasta, rice and grain servings' whole grain. Recommended grain intake ranges from 2 servings/day for a one-year-old to 7 servings per day for a 14–18-year-old boy.
12. Whole grains, fruits and vegetables also provide fiber which—along with adequate fluids and regular physical activity-- help prevent constipation.
13. Children need to consume calcium rich foods including milk, yogurt and other dairy products daily to promote healthy bones. From ages 1–8, children need 2 cups of milk or its equivalent each day. Children ages 9–18 need 3 cups.
14. Iron deficiency is the most common nutrient deficiency and can result in fatigue, delayed growth and poor brain function. Rich sources of iron include meat, chicken, fish, poultry, eggs, legumes (dried beans and peas), nuts, fortified bread, and leafy vegetables

15. In addition to iron and calcium, the diets of American children tend to be low in potassium, magnesium, vitamin E and fiber. Fruits, vegetables, whole-grains, legumes, nuts and seeds are rich sources of these nutrients.
16. Vitamin D is needed for bone health, muscle function and a healthy immune system. Because few foods contain vitamin D, a multivitamin or vitamin D supplement providing at least 800 IU should be taken in the winter and year round in children not regularly exposed to sunshine.
17. Dietary fats enhance the flavor of foods and also provide essential fatty acids for adequate brain growth and cell structure. The healthiest fats are found in fish, nuts, seeds, peanut butter, avocado, and certain vegetable oils including olive, canola, grape, flax and hemp seed oils.
18. Many children demonstrate signs of “Picky eating”. Picky eating can be caused by a fear of new foods, increased sensitivity to new foods or certain flavors, or evident during slowed growth. Refusal to eat certain foods can also be a way to exert independence or get attention. Parents should be patient and continue to offer healthy foods. Food with poor nutritional value should not be offered simply to provide calories or get kids to eat. .
19. A daily multi-vitamin and mineral supplement is a good idea for most children with special health care needs. Select a well-known brand that provides close to the recommended daily allowance (RDA) for most vitamins and minerals.
20. Avoid keeping sweet desserts, soft drinks, fruit-flavored drinks, sugarcoated cereals, chips or candy, in the house. These foods have little nutritional value and are not easy to overeat if they are not in the cupboard.
21. Promote good nutrition by setting a good example. Healthy eating habits and regular exercise should be a regular part of your family’s lifestyle. It is much easier if everyone in the house follows these guidelines than if your child feels he/she is doing it alone.

### **Consejos para la nutrición**

1. Una buena nutrición es importante para todos, pero es aún más importante para los niños ya que tiene relación directa con el crecimiento, desarrollo y el bienestar.
2. Comer sano durante la niñez establece hábitos alimenticios que pueden reducir el riesgo de muchas enfermedades crónicas en la madurez incluyendo osteoporosis (Huesos frágiles), hipertensión, diabetes, cardiopatía, cierto tipo de cánceres y enfermedades autoinmunes.
3. Una dieta sana da énfasis a comidas y bebidas con muchos nutrientes incluyendo cereales, vegetales, frutas, lácteos bajos en grasa, pescado, carne magra y pollo, huevos, legumbres, nueces y semillas; la costumbre de comer sano también limita los cereales refinados, el azúcar añadido, y las grasas sólidas que se encuentran en los postres dulces, sodas, bebidas con sabor a frutas, cereales con mucha azúcar, papas fritas, golosinas y otras comidas procesadas.
4. El comer sano se inicia en la infancia. Amamantar al niño provee una nutrición ideal y promueve el crecimiento y desarrollo óptimo en los primeros 6 meses de vida. Trate de amamantar al niño por 12 meses o más. La introducción a las comidas sólidas no debe empezar antes de los 6 meses de edad.
5. Presentar a los niños una comida sana y ofrecerla una y otra vez aunque la rehúsen la primera vez. No presentar comidas con poco valor nutritivo solo para dar calorías.
6. Los niños no deben ser forzados a comer toda la comida del plato. Las necesidades de energía y apetito pueden variar de comida a comida y día a día.
7. No dar de comer demasiado a bebés y niños jóvenes – normalmente ellos pueden regular

muy bien las calorías que necesitan. Los niños que necesitan crecer más para compensar un periodo de crecimiento bajo deben tener consultas con un nutricionista registrado. El aumento excesivo de peso en este caso no es signo de bienestar y puede incrementar el riesgo de obesidad en una vida futura.

8. Presentar y servir con regularidad una variedad de frutas y vegetales preparados de varias formas – crudos, al vapor, sofrito, en batidos o sopas cremosas y/o mezcladas en las comidas horneadas.
9. Cada comida debe consistir de por lo *menos* 1 fruta o vegetal. La cantidad recomendada para los niños entre 1 y 3 años es una taza diaria, para un joven entre 14-18 años son 2 tazas por día. Se recomienda que los niños entre un 1 y 3 años coman  $\frac{3}{4}$  de una taza por día y un joven de 14-18 años consuma 3 tazas por día.
10. El zumo de 100% fruta o vegetales es una manera de servir una (o dos) tazas de frutas y vegetales. Pero, evitar que el jugo sea la única fuente de frutas y vegetales porque contienen muy poca fibra y es fácil de consumirlos en demasía. Evitar los jugos de fruta azucarados.
11. Proveer de cereales y panes con trigo integrales/alta-fibra en vez de productos de cereales refinados a los niños. Buscar “cereal integral” como el primer ingrediente en la etiqueta e intentar que por lo menos la mitad sea del pan, la pasta, el arroz y el cereal integral. La cantidad recomendada para el cereal es de 2 porciones al día para un niño de un año y 7 porciones al día para un joven de 14-18 años.
12. Los cereales integrales también suministran fibra, la cual con suficientes fluidos y actividad física regular pueden prevenir el estreñimiento.
13. Los niños necesitan consumir comidas ricas en calcio incluyendo la leche, yogurt, y otros productos lácteos para obtener huesos sanos. Niños entre 1-8 años requieren 2 tazas de leche o su equivalente al día. Los jóvenes de 9-18 años necesitan 3 tazas.
14. La deficiencia del hierro es la deficiencia nutritiva más común y puede causar la fatiga, el crecimiento retrasado y que el cerebro no funcione bien. Fuentes ricas en hierro son la carne, el pollo, el pescado, los huevos, las legumbres (frijoles secos y guisantes), las nueces, el pan fortificado y los vegetales de hoja.
15. Adicionalmente al hierro y el calcio, las dietas de los niños norteamericanos tienden a ser bajas en potasio, magnesio, vitamina E y fibra. Las frutas, los vegetales, los cereales integrados, las legumbres, las nueces y las semillas son fuentes ricas de estos nutrientes.
16. La vitamina D es necesaria para la buena salud de los huesos, el funcionamiento de los músculos y un sistema inmune sano. Debido a que pocas comidas contienen vitamina D, un multivitamínico o suplemento de vitamina D proporciona por lo menos 800 IU. Este debe ser consumido en el invierno y durante todo el año por los niños que no reciben mucho sol.
17. Las grasas dietéticas aumentan el sabor de las comidas y además proporcionan ácidos grasos para la operación cerebral y la estructura de las células. Los mejores ácidos grasos son característicos del pescado, las nueces, las semillas, la crema de cacahuete, el aguacate y ciertos aceites vegetales inclusive oliva, canola, uva, lino y cáñamo.
18. Muchos niños den señales de ser “quisquillosos” con la comida. Ser quisquilloso con la comida puede ser miedo a la nueva comida, sensibilidad a ciertas comidas o sabores, o puede surgir durante periodos de poco crecimiento. Negar comer ciertas comidas también

puede ser una expresión de independencia o para llamar la atención. Los padres deben ser pacientes y ofrecer continuamente comida sana. La comida con poco valor nutritivo no debe servir solo para proveer calorías o hacer que los niños coman.

19. Un multivitamínico o suplemento es buena idea para la mayoría de los niños con necesidades especiales de salud. Elegir una marca conocida que suministre las cantidades recomendadas diariamente de la mayoría de las vitaminas o minerales.
20. Es mejor no tener postres dulces, sodas, bebidas con sabor a fruta, cereales azucarados, patatas fritas y golosinas en casa. Esas comidas tienen poco valor nutritivo y es más fácil evitar su consumo no teniéndolas en casa.
21. Promover buena nutrición para dar un buen ejemplo. La costumbre de comer sano y hacer ejercicios con regularidad deben ser parte del estilo de la vida familiar. Es mucho más fácil si todos los miembros siguen estos consejos en vez de que tu hijo sienta que es el único que está viviendo este estilo de vida.