**TOTAL DE NUTRIENTES NECESARIOS DIARIAMENTE**

Las cantidades diarias recomendadas en los grupos dependen de las calorías que usted necesita:

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Edad | Hombre/  Sedentario | Hombre/  Moderadamente Activo | Hombre/  Activo | Mujer/  Sedentaria | Mujer/  Moderadamente Activa | Mujer/  Activa |
| 2 | 1000 | 1000 | 1000 | 1000 | 1000 | 1000 |
| 3 | 1200 | 1400 | 1400 | 1000 | 1200 | 1400 |
| 4 | 1200 | 1400 | 1600 | 1200 | 1400 | 1400 |
| 5 | 1200 | 1400 | 1600 | 1200 | 1400 | 1600 |
| 6 | 1400 | 1600 | 1800 | 1200 | 1400 | 1600 |
| 7 | 1400 | 1600 | 1800 | 1200 | 1600 | 1800 |
| 8 | 1400 | 1600 | 2000 | 1400 | 1600 | 1800 |
| 9 | 1600 | 1800 | 2000 | 1400 | 1600 | 1800 |
| 10 | 1600 | 1800 | 2200 | 1400 | 1800 | 2000 |
| 11 | 1800 | 2000 | 2200 | 1600 | 1800 | 2000 |
| 12 | 1800 | 2200 | 2400 | 1600 | 2000 | 2200 |
| 13 | 2000 | 2200 | 2600 | 1600 | 2000 | 2200 |
| 14 | 2000 | 2400 | 2800 | 1800 | 2000 | 2400 |
| 15 | 2200 | 2600 | 3000 | 1800 | 2000 | 2400 |
| 16 | 2400 | 2800 | 3200 | 1800 | 2000 | 2400 |
| 17 | 2400 | 2800 | 3200 | 1800 | 2000 | 2400 |
| 18 | 2400 | 2800 | 3200 | 1800 | 2000 | 2400 |

Fuente: Guías alimenticias para los Estadounidenses, 2010

**Granos**

* **Niños entre 2-5 la meta sería un equivalente de 3-5 onzas**
* **Niños entre 6-9 la meta sería un equivalente de 4-6 onzas**
* **Niños entre 10-13 la meta sería un equivalente de 5-9 onzas**
* **Adolescentes entre 14-18 la meta sería un equivalente de 6-10 onzas**

*1 onza de granos es equivalente a: 1 rebanada de pan (pequeña), ½ taza de bulgur cocido, ½ taza de avena cocida, 3 tazas de palomitas, 1 taza de cereal, ½ taza de fideos cocidos (1 onza secos), ½ taza de arroz cocido (1 onza seco), 1 tortilla pequeña (6” en diámetro), o ¼ de un bagel grande.*

Tome por lo menos la mitad de sus granos enteros. Los granos enteros incluyen la avena, arroz integral, pan integral, totillas de grano entero, pitas de grano entero, cereales integrales como la quínoa, mijo, bulgur, alforfón, y cebada, cereales de grano entero (busque fibra superior a 2 gramos), y fideos de trigo integral.

**Vegetales**

* **Niños entre 2-5 la meta sería un equivalente de 1 a 2 tazas**
* **Niños entre 6-9 la meta sería un equivalente de 1 ½ a 2 ½ tazas**
* **Niños entre 10-13 la meta sería un equivalente de 1 ½ a 3 tazas**
* **Adolescentes entre 14-18 la meta sería un equivalente de 2 ½ a 4 tazas**

*1 taza de vegetales es aproximadamente del tamaño del puno de una mano pequeña o ½ taza es del tamaño de un foco, 2 tazas de verduras de hoja verde y ½ taza de vegetales secos cuenta como un equivalente a 1 taza de verduras.*

Cuanto más mejor, con tal de que los niños más pequeños dejen espacio para otros nutrientes. Asegúrese de incluir una variedad de colores en su plato. Comer una variedad de verduras de colores, como el verde, el naranja, el rojo, el azul purpura, amarillo o blanco esto asegurara que sus niños están recibiendo todas las vitaminas y minerales necesarios y una serie de factores protectores saludables. Fresco y de temporada son siempre lo mejor. Orgánico es lo ideal, pero la parte más importante es comer verduras en cualquier forma. Algunos niños necesitan ver o probar un vegetal de 10 a 15 veces antes de aceptarlos, así que sea paciente. Tenga cuidado con los vegetales con almidón. Si bien las papas y el maíz tienen nutrientes, también tienen más carbohidratos que otras verduras sin almidón. Si se sirven papas o maíz, no se necesitan granos. Deje la piel de la papas para la fibra saludable.

**Frutas**

* **Niños entre 2-5 la meta sería un equivalente de 1 a 1 ½ tazas**
* **Niños entre 6-9 la meta sería un equivalente de 1 a 2 tazas**
* **Niños entre 10-13 la meta sería un equivalente de 1 ½ a 2 tazas**
* **Adolescentes entre 14-18 la meta sería un equivalente de 1 ½ a 2 ½ tazas**

*Una 1 taza de fruta es equivalente a una taza* de fruta fresca o ½ taza de fruta seca. Una manzana pequeña (2.5” de diámetro)

Al igual que con las verduras, es importante comer una variedad de colores. Fresco es siempre mejor que enlatado. El objetivo es una variedad de frutas. Limite el jugo de fruta y si decide beberlo, asegúrese de que sea 100% de fruta. Siempre es mejor comer la fruta que beber jugo de frutas. Mientras la fruta es saludable, contiene más hidratos de carbono en forma de azúcar que las verduras sin almidón así que preste atención a las cantidades diarias recomendadas.

**Calcio**

* **Niños de todas las edades la meta sería un equivalente de 2-3 tazas de productos lácteos o alternativas de lácteos por día**

**Las Cantidades de Calcio recomendados diariamente**

|  |  |
| --- | --- |
| **Edad** | **Mg de Calcio** |
| 1-3 | 700 |
| 4-8 | 1000 |
| 9-18 | 1200 |

Este grupo sustituye a lo que tradicionalmente es el grupo de los lácteos. Además de los productos lácteos, hay muchas fuentes de calcio que provienen de las plantas. Estos alimentos son las nueces, el brócoli, verduras de hojas verdes, tofu, leche de soya, frijoles y la melaza. Al obtener el calcio de los productos lácteos, la leche baja en grasa y el yogur son buenas opciones. La fundación Chef Ann recomienda elegir leche orgánica en lugar de la leche convencional.

Abajo hay una lista de alimentos ricos en calicó y la cantidad de calcio:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Comida** | **Tamaño De La Porción** | **Cantidad de Calcio en (mg)** |
| Cereal, Fortificado | 3/4 de taza | 250-1000 |
| Jugo de Naranja, Fortificado | 1 taza | 500 |
| Yogurt, Natural, sin Grasa | 8 onzas | 452 |
| Tofu | 1/2 taza | 434 |
| Sardinas | 3 onzas | 325 |
| Queso, mozzarella, parcialmente - descremado | 1.5 onzas | 311 |
| Leche, Baja en Grasa, 1% | 1 taza | 305 |
| Leche de Soya, fortificada | 1 taza | 299 |
| Higos, secos | 5 piesas | 135 |
| Verdura de color verde oscuro | 1/2 taza | 135 |
| Espinacas | 1/2 taza | 135 |
| Frijoles de soya | 1/2 taza | 130 |
| Amarantos (Grano Antiguo) | 1 taza | 116 |
| Vegetales de hojas verdes, Nabo o repollo chino | 1/2 taza | 100 |
| Frijoles, Blancos | 1/2 taza | 95 |
| Ocra | 1/2 taza | 90 |
| Verdura, Remolacha | 1/2 taza | 80 |
| Almendras | 1 onza | 75 |
| Hummus | 1/2 taza | 65 |
| Frijoles y chícharos , secos | 1/2 taza | 50-100 |
| Melaza | 1 Cucharada | 41 |

**Protein Foods**

* **Niños entre 2-5 la meta sería un equivalente de 2 to 5 onzas**
* **Niños entre 6-9 la meta sería un equivalente de 3 to 5 ½ onzas**
* **Niños entre 10-13 la meta sería un equivalente de 4 to 6 ½ onzas**
* **Adolescentes entre 14-18 la meta sería un equivalente de 5 to 7 onzas**

*Un equivalente a 1 onza de un alimento rico en proteínas es 1 onza de carne, pollo o pescado, ¼ de taza de frijoles cocidos, 1 huevo, 1 cucharada de mantequilla de maní, o ½ onza de nueces o simillas.*

Una Fuente saludable de proteínas incluye nueces, frijoles, tofu, pescado (salvaje es mejor que el de un criadero), huevos, pollo y pavo.

**Grasas**

* **Niños entre 1-3 deberían obtener de un 30-40% del total de sus calorías de la grasa**
* **Niños entre 4-18 deberían de obtener de un 25-35% del total de sus calorías de la grasa**

Las grasas de origen vegetal son muy importantes para el crecimiento y desarrollo del cuerpo de los niños. Limite las grasas animales, que contienen grasas saturadas y colesterol. Menos del 10% del total de calorías debe provenir de las grasas saturadas. Fuentes de grasas saturadas incluyen productos lácteos (2% y la leche entera, queso y mantequilla), la carne roja, y otras grasas sólidas como el aceite de coco y el aceite de palma. Limitar o lo ideal es evitar ácidos grasos trans que provienen de los alimentos que están hidrogenados. Revise las etiquetas de los alimentos y evite los alimentos con la palabra hidrogenado en los ingredientes o cualquier alimento que contenga ácidos grasos trans en la parte de la nutrición

Incluya aceites como el de oliva, cártamo, sésamo, linaza y canola. Una porción de estos aceites es 1 cucharadita. Nota: El aceite de linaza no debe ser utilizado para cocinar o calentar.

Las grasas insaturadas saludables provienen de frutos secos, como las almendras, las nueces y los cacahuetes. Una porción de estos frutos secos es un puñado, o un poco menos de 1/2 taza, 1 cucharada de mantequilla de maní, almendra o nuez de la india.

Las legumbres, como los guisantes, habas, lentejas, garbanzos, frijoles de soya, tofu y productos de soya también contienen grasas insaturadas saludables. Una porción de estos granos de grasas saludables es ½ taza cocida.

Nota: Si se consumen frijoles y nueces de grasas saludables, también se debe obtener una porción de calcio y proteínas junto con estos alimentos.

**Carne Roja**

* **Para todas las edades, limítese a menos de 2-3 porciones por semana.**

La carne roja se separó de las proteínas, no para alentar a comer, sino para que se distinguiera del resto, ya que no se debe comer todos los días. Esto incluye carne de res, cerdo y cordero. Las carnes procesadas como el tocino, jamón, salchichas, salami, mortadela, salchichón, y perritos calientes (a menos que sea de pavo, grasa vegetariana o baja en grasa) también están incluidas en esta categoría. Estas carnes contienen una gran cantidad de grasas saturadas y se deben comer con moderación para la salud del corazón.

Azucares añadidos

* **Se debe comer muy raramente**

Gran parte de la crisis de obesidad de hoy se deriva de la falta de ejercicio y a un mayor consumo de alimentos con un mínimo valor nutritivo. Los alimentos con azúcares añadidos, tales como dulces, refrescos, pasteles, pay y galletas, deben limitarse a ocasiones especiales. Para los niños muy activos, una delicia diaria con moderación puede ser parte de una dieta saludable. Los niños que no son tan físicamente activos deben limitar aún más los alimentos altos en azúcar y bebidas a sólo un par de veces por semana.

**Agua**

El vaso de agua en el plato representa la parte más importante en la comida saludable. La hidratación es muy importante para el cuerpo total y la salud del cerebro. Pequeños niños de 1-3 necesitan de

5-6 vasos de agua por día, los niños de 4 a 8 necesitan 7-8 tazas al día, y los niños mayores y los adolescentes de edades de 9-18 necesitar de 9-14 tazas al día, dependiendo del nivel de actividad y la transpiración. El agua es la mejor opción de todas las bebidas. Los niños a menudo beben más agua si pueden llevar una botella de agua a la escuela