

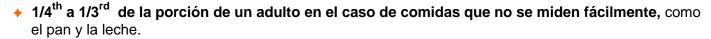
SUGERENCIAS Y HERRAMIENTAS PARA LAS DESTREZAS PARA LA TRANSICIÓN:

Dieta sana: Preadolescentes

¿Cuánto necesita comer mi hijo?

- 1. ¿Cuánta comida es suficiente y cuánta es demasiada? Los niños deben comer 3 comidas al día y 2-3 refrigerios nutritivos durante el día, si los guieren.
- 2. Maneras sencillas de determinar el tamaño de la porción que le debe dar a su hijo:





- 3. Existen algunas frutas, cereales y carnes puede servirle de guía. Otra manera de guiarse es colocando los alimentos en tres grupos: Go (Adelante), Slow (Precaución) y Whoa (Alto).directrices. La pirámide de los alimentos para las porciones diarias de verduras, Los Institutos Nacionales de la Salud (National Institutes of Health) sugieren que los preadolescentes comiencen a pensar en las categorías a las que pertenecen los diferentes alimentos. Más información en: http://kidshealth.org/kid/stay_healthy/food/go_slow_whoa.html.
 - Alimentos del grupo Go: Estos alimentos se pueden comer casi cuando sea. Son los más saludables. Ejemplo: leche descremada y semidescremada.
 - ♦ Alimentos del grupo Slow: Estos son alimentos que se pueden comer de vez en cuando. No son alimentos que se deben evitar, pero no se deben comer todos los días. Ejemplo: waffles.
 - ◆ Alimentos del grupo Whoa: Estos son los alimentos que nos ponen a pensar ¿me lo como? Los alimentos Whoa son los menos saludables y los que pueden causar problemas de peso. especialmente si los comen con frecuencia. Los alimentos del grupo Whoa sólo se deben comer muy de vez en cuando. Ejemplo: Papas a la francesa.
- 4. La cantidad depende de cada niño, su edad, la cantidad de actividad que realiza y qué tan grande o tan chiquito está. Siempre permita que su hijo deje de comer cuando está satisfecho.
- 5. No es una buena idea usar comida como premio. Podría comer demasiado y ponerse obeso.
- 6. Anime a su hijo a aprender a comer una dieta nutritiva y bien balanceada. Los buenos hábitos que se aprenden en la infancia pueden conducir a una vida larga y sana.
- 7. Tenga en cuenta que los gustos cambian frecuentemente, por lo que debe preparase para recurrir a su creatividad en la cocina y ofrecerle alimentos que rechazó en el pasado.

Estamos aquí para ayudar. Para aprender más sobre los programas y servicios que brinda UIC-Cuidado Especializado Para Niños, visita nuestra página de internet:

dscc.uic.edu o "me gusta" en



