

## Edades de 9–13 años

Es muy importante para los niños de esta edad que obtengan suficiente calcio a medida que crecen. Para satisfacer sus necesidades de calcio, sirva tres a cuatro porciones bajo en grasa del grupo de leche al día. Asegúrese de que sus niños comen un desayuno saludable y que no omitan comidas.

### Consejos para las comidas

- Haga que las horas de las comidas sean una experiencia agradable. Evite las críticas y las luchas por poder con la comida.
- Si está preocupada por la dieta de su niño, considere dar a su niño un complemento de vitaminas y de minerales.



- Sirva frutas frescas en vez de jugos de frutas y bebidas de frutas.
- Sirva porciones en platos más pequeños y deje que su niño decida cuánto comer.
- Lea las etiquetas de los alimentos.
- Use métodos para cocinar bajo en grasa: hornear, asar, cocinar a la parrilla, cocinar al vapor o hervir. Use grasas saludables (aceite de canola o de oliva) al cocinar y quite la piel del pollo o del pavo antes de servirlo.
- No obligue a su niño a acabarse toda la comida del plato.
- Limite las comidas sin mucho nutrición, tales como gaseosas, papitas fritas, galletas y caramelos.
- Limite las comidas rápidas y estimule a que haga selecciones más saludables.



a b c d e f g h i j k l m n o p q r s t u v w x y z

#### Referencias:

Committee on Dietary Reference Intakes. *Dietary Reference Intakes for Energy, Carbohydrate, Fiber, Fat, Fatty Acids, Cholesterol, Protein, and Amino Acids*. Washington, D.C.: National Academies Press, 2002.

Cooper, Kenneth. *Fit Kids*. Nashville: Broadman & Holman Publishers, 1999.

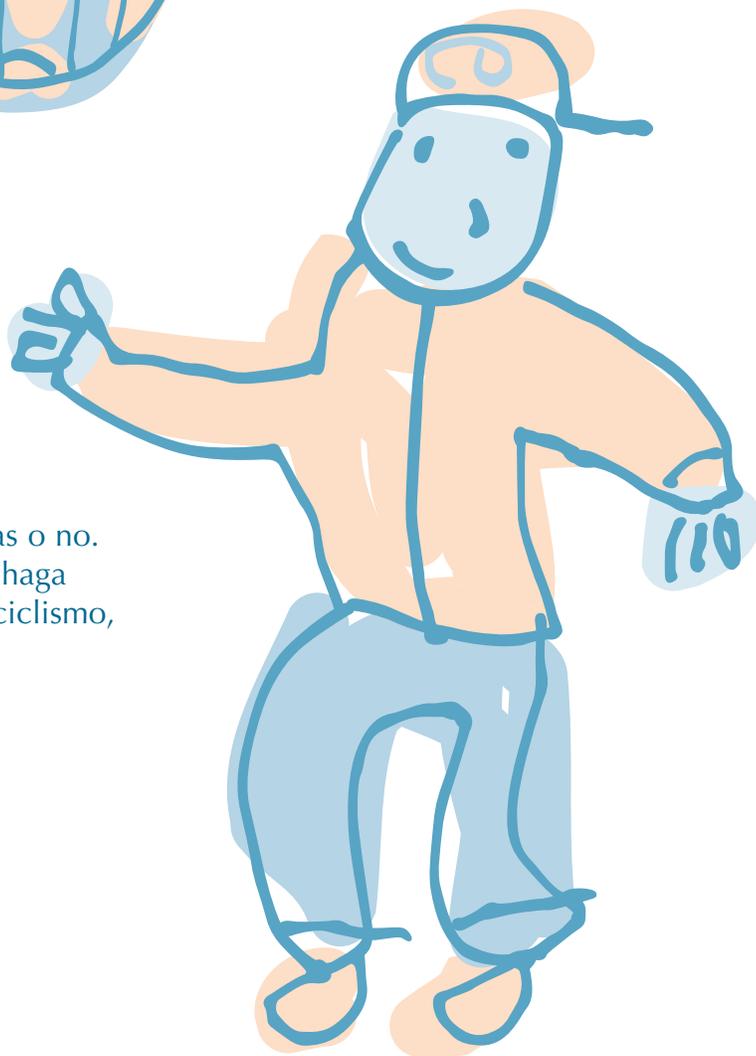
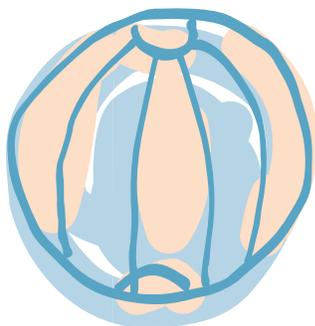
Mahan, L. Kathleen, y Escott-Stump, Sylvia. *Krause's Food, Nutrition and Diet Therapy*. Philadelphia: W. B. Saunders, 2000.



## Actividad física para los niños de 9 a 13 años

Ayude a su niño a desarrollar hábitos sanos:

- Limite la televisión y los juegos de video a no más de una hora al día. No ponga una televisión en el cuarto de su niño.
- Los niños que se desarrollan físicamente a una velocidad más pequeña algunas veces no pueden competir bien contra niños más maduros. Para asegurarse que los deportes sigan siendo divertidos, inscriba a los niños en ligas menores en donde la competencia se basa en el nivel de capacidad en vez de la edad.
- Es importante que los niños de esta edad aprendan el valor de la buena forma física ya sea que estén involucrados en actividades deportivas o no. Conviértase en un modelo a seguir y haga actividades familiares de caminatas, ciclismo, baile, excursiones y natación.



## Tamaños de las porciones adecuados para la edad



### Tamaños de las porciones de verduras (3–5 porciones/día)

Verduras cocidas	1/2 taza
Crudas	1 taza

### Tamaños de las porciones de leche (4 porciones/día)

Queso	1–1 1/2 onzas
Leche	1 taza (8 onzas)
Yogur	1 taza



### Tamaños de las porciones de frutas (2–4 porciones/día)

Frutas frescas	1 mediana
Frutas enlatadas, sin añadir azúcar	1/2 taza



### Tamaños de las porciones de grasa (2–3 porciones/día)

Aguacate, pequeño	1/8
Queso crema	1 cucharada
Margarina, suave	1 cucharadita
Mayonesa	1 cucharadita
Aderezo para ensalada	1 cucharada
Crema agria	2 cucharadas



### Tamaños de las porciones de carne (2–3 porciones/día)

Frijoles	1/2–1 taza
Res, pollo, pescado (cocidos)	2–3 onzas
Claras de huevo	2
Huevos	1
Mantequilla de cacahuete	2 cucharadas



### Tamaños de las porciones de granos (7–9 porciones/día)

Bagel, pequeña	1/2
Pan	1 rebanada
Cereal, frío	1 taza
Cereal, cocido	1/2 taza
Galletas, graham	3
Galletas, saladas	6
Pasta, cocida	1/3–1/2 taza
Arroz, cocido	1/3–1/2 taza
Tortilla, maíz	1



**Ofrezca alimentos de grano entero todos los días**

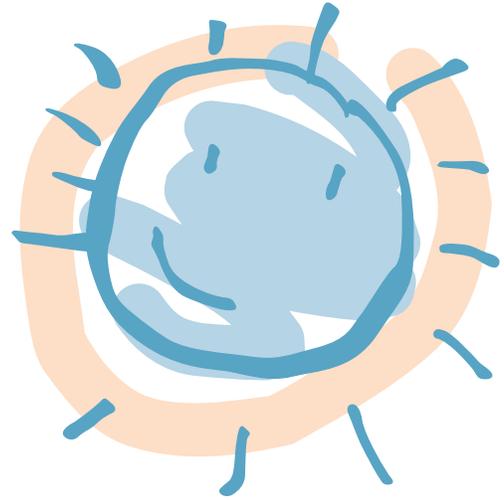
Estimule a los niños para que beban agua. Los niños no deben calmar su sed con gaseosas, bebidas de frutas o jugos de frutas.

Dependiendo de la cantidad de actividad física que hacen, los niños pueden comer más o menos que las cantidades de alimentos recomendadas en la dieta bien balanceada de muestra.

## Dieta bien balanceada de muestra: Edades de 9–13 años

### Desayuno

- 1 rebanada de pan tostado de trigo integral
- 1 taza de Cheerios
- 8 onzas de leche (1 por ciento o sin grasa)
- ½ plátano
- 2 claras de huevo (hervido o revuelto con aerosol para cocinar)
- 1 cucharadita de margarina



### Bocadillo para la mañana

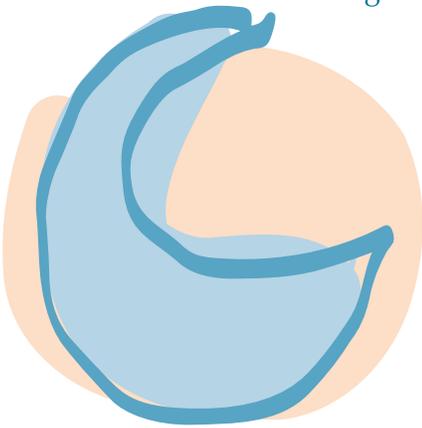
- 6 galletas saladas
- 1 naranja pequeña
- Agua

### Almuerzo

- 2 rebanadas de pan de trigo integral
- 1 taza de zanahorias pequeñas
- 1 manzana pequeña
- 8 onzas de leche (1 por ciento o sin grasa)
- 3 onzas de pavo asado
- 1 cucharadita de mayonesa

### Bocadillo para la tarde

- 1 rebanada de pan de trigo integral
- 2 onzas de jamón magro
- 1 cucharadita de mostaza
- 1 manzana pequeña
- Agua



### Cena

- 1 taza de pasta
- 1 taza de espinacas cocidas
- ½ mango pequeño
- 8 onzas de leche (1 por ciento o sin grasa)
- ½ taza de salsa de carne (3 onzas de carne de res molida extra magra)
- 1 cucharadita de aceite de oliva

### Bocadillo para la hora de dormir (opcional)

- 8 onzas de leche (1 por ciento o sin grasa)
- 1 tortilla de maíz
- 1½ onzas de queso