

Manual de nutrición PARA PADRES

Cómo alimentar a sus hijos y crear
hábitos saludables



LEUKEMIA &
LYMPHOMA
SOCIETY®



Para obtener apoyo,
recurra a nuestros
Especialistas en Información.



El equipo de The Leukemia & Lymphoma Society® está compuesto por trabajadores sociales y enfermeros altamente capacitados y especializados en oncología. Están disponibles por teléfono, correo electrónico y servicio de chat en vivo de lunes a viernes, de 9 a.m. a 9 p.m. (hora del Este).

- Información y apoyo de forma individual y personalizada sobre tipos de cáncer de la sangre
- Orientación sobre preguntas que puede hacerle a su médico
- Consultas sobre recursos de ayuda económica
- Búsquedas individualizadas de ensayos clínicos
- Conexión a recursos

Contáctenos al
800.955.4572
o en [www.LLS.org/
especialistas](http://www.LLS.org/especialistas)

(Se puede solicitar
servicios de interpretación)

Contenido

- 2** Conceptos básicos de la nutrición
- 12** Etiqueta de información nutricional
- 16** Cómo enseñar a los hijos hábitos alimentarios y un estilo de vida saludables
- 23** Planificación de comidas
- 26** Compra de comestibles
- 29** Seguridad de los alimentos y riesgo de enfermedades transmitidas por alimentos
- 36** Preparación de comidas
- 40** La hora de las comidas
- 42** Sobras
- 44** Planilla de planificación de comidas
- 45** Lista de comestibles
- 47** Organizaciones útiles
- 50** Información y recursos
- 55** Referencias bibliográficas

Esta publicación fue apoyada por la John and Frances Beck Family Foundation.

CÓMO ENSEÑAR HÁBITOS SALUDABLES

Dentro de la solapa del interior de la contratapa se encuentra el libro *La comida es divertida: nutrición para aprender, crecer y jugar*. Compártalo con su hijo para que también aprenda sobre la nutrición.



Conceptos básicos de la nutrición

Los alimentos le aportan a su hijo el combustible que el cuerpo necesita para un funcionamiento, crecimiento y desarrollo saludables saludables, y la energía para emprender las actividades de la vida cotidiana. Al darle comidas saludables, y enseñarle un régimen alimenticio saludable, puede ayudarlo a entablar una buena relación con los alimentos que le servirá de mucho para toda la vida.

RÉGIMEN ALIMENTICIO SALUDABLE para niños de 2 años y mayores	
Incluya estos alimentos:	Limite estos alimentos:
<ul style="list-style-type: none">• Variedad de vegetales• Frutas, especialmente frutas enteras• Granos/cereales, especialmente integrales• Lácteos bajos en grasa (leche, yogur, queso)• Variedad de proteínas, tales como mariscos, carnes magras, carne de aves (pollo, pavo), huevos, lácteos, frijoles, arvejas, nueces y productos de soya• Grasas saludables, tales como aceite vegetal, aguacates, nueces y semillas	<ul style="list-style-type: none">• Grasas saturadas, grasas <i>trans</i>• Sodio (sal)• Carne roja• Carnes procesadas con nitratos o nitritos• Azúcares añadidas, entre ellas, bebidas azucaradas

Fuente: basado en las *Dietary Guidelines for Americans, 2020-2025*, www.dietaryguidelines.gov

Los bebés y los niños de hasta 2 años tienen necesidades nutricionales distintas de las de los niños más grandes y los adultos. Hable al respecto con el pediatra de su hijo.

Si su hijo es bebé, visite la siguiente página web para obtener más información:
www.nutrition.gov/es/temas/nutricion-por-grupo-de-edad/bebes

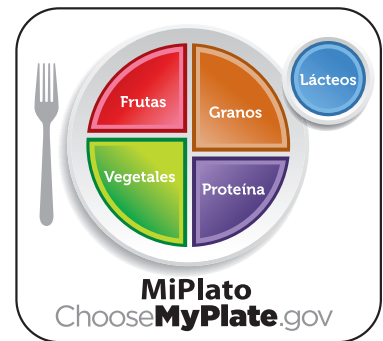
Si está en la edad de aprender a caminar, visite:
www.nutrition.gov/es/temas/nutricion-por-grupo-de-edad/ninos-pequenos



Nota para los padres de niños que reciben tratamiento contra el cáncer

El cáncer y sus tratamientos pueden provocar efectos secundarios que dificulten consumir suficientes alimentos como para mantenerse bien nutrido. La Sociedad de Lucha contra la Leucemia y el Linfoma (LLS, por sus siglas en inglés) ofrece consultas gratuitas sobre la nutrición con dietistas registrados, quienes cuentan con experiencia en nutrición oncológica. Las consultas están disponibles para los pacientes con cualquier tipo de cáncer y sus cuidadores. Visite www.LLS.org/nutricion para programar una consulta.

Cómo preparar un plato saludable. El sitio web MiPlato (MyPlate) del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA, por sus siglas en inglés) es un recurso útil que puede servirle para aprender un régimen alimenticio saludable y cómo armar un “plato saludable” (una comida) para usted y su hijo. Visite www.myplate.gov/life-stages/kids para obtener consejos sobre lo que constituye un plato saludable y acceder a juegos y actividades para usted y su familia. El sitio web está en inglés, pero puede consultar información y recursos en español en la sección de “Resources”.



Alimentación basada en plantas. El Instituto Americano para la Investigación del Cáncer (AICR, por sus siglas en inglés) recomienda que al menos dos tercios de los alimentos en el plato provengan de plantas, tales como vegetales, frutas, granos integrales y frijoles. La alimentación a base de plantas disminuye el riesgo de padecer enfermedades porque añade a la dieta vitaminas, minerales, fibras y sustancias fitoquímicas (compuestos que protegen las células de daños que pueden provocar cáncer). Estos nutrientes pueden ser difíciles de consumir en cantidades adecuadas si las comidas se centran en proteínas de origen animal. Los siguientes consejos le servirán para impulsar a su hijo a comer más alimentos de origen vegetal:

- Planifique sus comidas en torno a alimentos a base de plantas, tales como vegetales, frutas, frijoles y granos integrales, en vez de carnes y otros productos provenientes de animales.
- Dele una variedad colorida de vegetales y frutas para obtener la mayor cantidad de nutrientes.
- Cuando incluya proteínas de origen animal (carne roja, carne de aves, pescado, huevos y lácteos), opte por mariscos, carne de aves o lácteos bajos en grasa. Limite el consumo de carne roja a no más de tres porciones o menos por semana. Por ejemplo, un niño de 3 años necesita unas 2 onzas (57 gramos) de alimentos proteicos por día, así que tres porciones de carne roja equivalen a 6 onzas (170 gramos) por semana. Cuando sirva carne, evite las opciones procesadas como perros calientes, tocino y salchichas.
- Provéale más proteínas de origen vegetal, entre ellas, frijoles, arvejas, lentejas, nueces y semillas. Trate de servir proteínas de origen vegetal en vez de origen animal en una o dos comidas al día.

CONSEJO DEL DIETISTA

P. ¿Mi hijo necesita tomar suplementos?

R. Los alimentos son la mejor fuente de vitaminas y nutrientes que necesita su hijo. No obstante, durante el tratamiento del cáncer es posible que su hijo tenga dificultades para obtener una cantidad suficiente de calcio y vitamina D, ambos importantes para el desarrollo de huesos fuertes. Pregunte al pediatra o a un dietista registrado si necesita un complejo vitamínico o algún otro suplemento. **No le dé ninguna vitamina ni suplemento sin consultar primero con el pediatra. Algunas vitaminas y suplementos pueden interferir con el tratamiento del cáncer.**

Nutrientes. Son las sustancias presentes en los alimentos que aportan nutrición y favorecen el crecimiento y el funcionamiento saludable del cuerpo. Los nutrientes pueden dividirse en grupos: macronutrientes y micronutrientes. Los macronutrientes son los que el cuerpo necesita en grandes cantidades y que le brindan energía (calorías). Las proteínas, los carbohidratos y las grasas son macronutrientes. Los micronutrientes son los que el cuerpo necesita en cantidades más pequeñas para favorecer el crecimiento y el funcionamiento saludable del cuerpo. Las vitaminas y los minerales son micronutrientes. **La mejor manera de que su hijo obtenga todos los nutrientes que el cuerpo necesita es comer una variedad de frutas, vegetales, proteínas magras, granos integrales y grasas saludables.**

NUTRIENTE	BENEFICIOS	FUENTES ALIMENTARIAS
Carbohidratos	Los carbohidratos (o “carbs”, en inglés) aportan al cuerpo energía para la actividad física.	Granos integrales, vegetales, frutas, frijoles y ciertos productos lácteos
Grasa	Las grasas saludables aportan energía, ayudan al cuerpo a absorber y transportar las vitaminas y protegen los órganos.	Los aceites vegetales, los pescados ricos en grasa, el aguacate, las aceitunas, las semillas y las nueces contienen grasas saludables. Nota: las grasas <i>trans</i> aumentan el riesgo de enfermedad cardíaca. Evítelas siempre que sea posible. Los pasteles, las galletas dulces, los chips, los alimentos fritos, los sustitutos de crema y la margarina suelen contener grasas <i>trans</i>.
Proteína	Las proteínas actúan como bloques de construcción. El cuerpo emplea proteínas para formar y reparar los tejidos, así como para producir hormonas y enzimas que promueven su funcionamiento diario. Todo esto sirve para mantener un sistema inmunitario sano.	Carnes rojas, carne de aves, pescado, huevos, productos lácteos, frijoles, nueces, semillas, soya y cereales enriquecidos con proteína*
Calcio	Sirve para formar y mantener huesos fuertes, sustenta el movimiento y el flujo sanguíneo y ayuda a que se liberen hormonas para el funcionamiento corporal.	Leche, yogur, queso, sardinas enlatadas, col rizada y brócoli También se añade calcio a algunas bebidas (tales como los sustitutos de la leche) y cereales.
Fibra	Apoya la regularidad intestinal, estabiliza el nivel de azúcar en la sangre y elimina las toxinas del cuerpo a través del tubo gastrointestinal.	Granos integrales, frijoles, arvejas, lentejas, vegetales y frutas

*Los alimentos enriquecidos son productos a los cuales se les añaden nutrientes. Por ejemplo, a muchos cereales para el desayuno se les añaden vitaminas y minerales.

NUTRIENTE	BENEFICIOS	FUENTES ALIMENTARIAS
Folato/ ácido fólico	Ayuda a producir y reparar el ADN que está en las células del cuerpo.	Vegetales de hojas verdes, espárrago, col de Bruselas, frijoles, arvejas, frutas cítricas (naranjas, mandarinas, pomelo/toronja) y granos y cereales integrales enriquecidos*
Hierro	Ayuda a la producción de sangre.	Carne de res, mariscos y carne de aves magros, frijoles, espinacas, nueces y cereales y panes enriquecidos* con hierro
Magnesio	Regula el funcionamiento muscular y nervioso, los niveles de azúcar en la sangre y la presión arterial, y sirve para formar proteínas y huesos.	Legumbres, nueces, semillas, granos integrales, verduras de hojas verdes y cereales enriquecidos* para el desayuno
Sustancias fitoquímicas	Se trata de una variedad de compuestos que aportan a las frutas y los vegetales su color y sabor. Las sustancias fitoquímicas refuerzan el sistema inmunitario ayudando a la formación de células sanas y causando la muerte de células dañadas.	Frutas y vegetales de diversos colores, granos integrales, frijoles, café y té
Potasio	Ayuda al funcionamiento de los riñones y del corazón, la contracción muscular y la transmisión nerviosa.	Frutas secas, bananas, melón (cantalupo), vegetales de hojas verdes, frijoles, nueces, productos lácteos y vegetales ricos en almidón, tales como calabaza moscada (butternut squash) y patatas
Selenio	Ayuda al funcionamiento de la glándula tiroides, a la producción de ADN y al sistema inmunitario.	Mariscos, carne roja, carne de aves, huevos, lácteos, almendras de Brasil y granos integrales

*Los alimentos enriquecidos son productos a los cuales se les añaden nutrientes. Por ejemplo, a muchos cereales para el desayuno se les añaden vitaminas y minerales.

NUTRIENTE	BENEFICIOS	FUENTES ALIMENTARIAS
Sodio**	Ayuda al funcionamiento nervioso y la contracción muscular.	La sal de mesa contiene sodio. Nota: la mayoría de las personas en Estados Unidos consumen mucho más sodio de lo que el cuerpo necesita. Los alimentos procesados suelen tener una gran cantidad de sodio, lo cual puede aumentar el riesgo de enfermedad cardíaca.
Vitamina A	Refuerza la salud ocular, el sistema inmunitario, la reproducción, el crecimiento y el funcionamiento saludable de los órganos.	Salmón, vegetales de hojas verdes, batatas (camotes), zanahorias, brócoli, calabaza, melón (cantalupo), albaricoques (damascos), mangos, lácteos, vísceras (p. ej., hígado) y cereales enriquecidos*
Vitamina B₆	Ayuda al metabolismo, es decir, la combinación de reacciones químicas que convierte los alimentos en energía en el cuerpo.	Pescado, carne roja, carne de aves, huevos, leche y alimentos enriquecidos*, tales como algunos cereales
Vitamina B₁₂	Sirve para mantener las células sanguíneas y nerviosas sanas y contribuye a producir el material genético (ADN) de las células.	Pescado, carne roja, carne de aves, huevos, leche y alimentos enriquecidos*, tales como algunos cereales
Vitamina C	Refuerza el sistema inmunitario, ayuda a la cicatrización de heridas y mejora la absorción de hierro.	Frutas cítricas (naranjas, mandarinas, pomelo/toronja), jugo de tomate, brócoli, pimientos, melón (cantalupo) y fresas
Vitamina D	Ayuda a que el cuerpo absorba calcio para fortalecer los huesos y refuerza el funcionamiento nervioso e inmunitario.	Productos enriquecidos*, tales como lácteos, jugo de naranja, yemas de huevos y cereales; los pescados ricos en grasa (por ejemplo, el salmón y las sardinas) son una fuente natural de vitamina D

*Los alimentos enriquecidos son productos a los cuales se les añaden nutrientes. Por ejemplo, a muchos cereales para el desayuno se les añaden vitaminas y minerales.

**Algunos pacientes tienen niveles bajos de sodio (hiponatremia) debido al cáncer o a su tratamiento. Entre sus síntomas pueden incluirse náuseas, dolores de cabeza, calambres o debilidad. Si no se trata, la hiponatremia puede provocar complicaciones serias. Hable con el equipo de profesionales médicos encargados de la atención de su hijo acerca del riesgo que corre de tener niveles bajos de sodio.

NUTRIENTE	BENEFICIOS	FUENTES ALIMENTARIAS
Vitamina E	Funciona como antioxidante para proteger las células de cualquier tipo de daño, refuerza el sistema inmunitario y ensancha los vasos sanguíneos para prevenir los coágulos.	Aceites vegetales, nueces, mantequilla de maní y cereales enriquecidos*
Vitamina K	Apoya el proceso de coagulación de la sangre y la salud ósea.	Vegetales de hojas verdes, aceites vegetales, arándanos azules, higos, carnes, queso, huevos y soya
Zinc	Refuerza el sistema inmunitario, ayuda a la cicatrización de heridas y la producción de células, y aumenta el sentido del gusto y olfato.	Ostras, carne roja, carne de aves, mariscos y cereales enriquecidos*

*Los alimentos enriquecidos son productos a los cuales se les añaden nutrientes. Por ejemplo, a muchos cereales para el desayuno se les añaden vitaminas y minerales.

Fuente: Oficina de Suplementos Dietéticos de los Institutos Nacionales de la Salud, www.ods.od.nih.gov/factsheets

Además de los nutrientes que se enumeran en las páginas 5 a 8, hay otras vitaminas y minerales que el cuerpo necesita en pequeñas cantidades para un funcionamiento saludable. Si desea obtener más información sobre las vitaminas y los minerales, visite la página web de la Oficina de Suplementos Dietéticos de los Institutos Nacionales de la Salud en www.ods.od.nih.gov/factsheet (en inglés) para consultar hojas informativas detalladas sobre muchas vitaminas, minerales, hierbas y más. Se ofrece información y recursos en español en www.ods.od.nih.gov/HealthInformation/RecursosEnEspanol.aspx.

Porciones y raciones. El **tamaño de la ración** es una cantidad estandarizada y medida de alimento, como la que aparece en las etiquetas de información nutricional (vea la sección correspondiente a partir de la página 12). El **tamaño de la porción** es la cantidad de alimento que el niño elige comer; puede ser más o menos que la que se indica en el “tamaño de la ración”.

Tenga en cuenta que los niños pequeños (de hasta unos tres años) solo podrían necesitar una **ración** de determinados grupos de alimentos por día. No obstante, la **ración** se puede dividir en varias **porciones** en distintas comidas o refrigerios.

A modo de ejemplo, la recomendación diaria de vegetales para un niño de 3 años puede ser de 1 taza por día. Para satisfacerla, el niño puede comer 1/3 taza de zanahoria cocida en el almuerzo, 1/3 taza de cogollos de brócoli de refrigerio y 1/3 taza de espinaca cocida para la cena. Cabe recordar que las recomendaciones son pautas. El niño comerá más o menos de ciertos alimentos algunos días que otros, pero las pautas sirven de objetivo. La nutrición es acumulativa, por lo cual son más importantes los hábitos alimentarios de su hijo en una semana que lo que coma un solo día.



Nota al lector sobre pesos y medidas

Las conversiones métricas de los pesos y otras medidas que figuran en este manual son aproximadas y se incluyen solo a modo de referencia. En la sección de recetas, solo se incluyen cifras del sistema empleado en Estados Unidos. Puede consultar recursos por Internet si desea obtener cifras métricas equivalentes para las recetas. Algunos ejemplos en español:

- www.marialunarillos.com/blog/tablas-de-conversion-de-medidas.html
- www.recetasabc.com/calculadoras-de-cocina
- www.elespanol.com/cocinillas/actualidad-gastronomica/20150302/tablas-conversion-medidas-usan-cocina-reposteria/14998511_0.html
- www.corazondecaramelo.es/2017/08/29/tablas-de-medidas-y-equivalencias-en-cocina-y-reposteria

La siguiente tabla muestra los tamaños de las raciones de algunos alimentos comunes.

TAMAÑO DE LA RACIÓN	ALIMENTOS	SIMILAR A
2 tazas	Vegetales de hojas verdes crudos	 2 pelotas de béisbol
1 taza	Sopa, chili, cereal frío, vegetales cocidos, leche, yogur	 1 pelota de béisbol
1/2 taza	Arroz, pasta, cereal caliente, fruta picada	 1/2 pelota de béisbol
1/4 taza	Frutas secas, nueces, semillas, jugo de frutas o vegetales 100% natural	 Pelota de ping-pong
3 onzas (85 gramos)	Carne roja, carne de aves (pollo/pavo) o mariscos cocidos	 Mazo de naipes
1.5 onzas (43 gramos)	Queso	 4 dados
1 cucharadita	Aceites ligeros, tales como aceites vegetales y aderezos tipo "light" (bajo en calorías) para ensaladas	 Tapa de botella de agua

Recomendaciones diarias. En el sitio web de MiPlato se pueden buscar las recomendaciones diarias por edad de la cantidad de cada grupo de alimentos (frutas, vegetales, granos/cereales, proteína y lácteos) que se debe comer por día. Ingrese a la página de cada grupo para verlas, en formato de tabla, en la sección donde dice “More about the...” (en inglés; para acceder a información similar en español, visite www.myplate.gov/es/myplate-plan). Tenga en cuenta que las recomendaciones son guías generales. Para obtener orientación personalizada, hable con el pediatra de su hijo y pídale que lo remita a un dietista registrado.

GRUPO DE ALIMENTOS	PÁGINA WEB DE MIPLATO
Frutas	www.myplate.gov/eat-healthy/fruits
Vegetales	www.myplate.gov/eat-healthy/vegetables
Granos/cereales	www.myplate.gov/eat-healthy/grains
Proteínas	www.myplate.gov/eat-healthy/protein-foods
Lácteos	www.myplate.gov/eat-healthy/dairy

CÓMO ENSEÑAR HÁBITOS SALUDABLES

Enseñar a los niños a reconocer y respetar las señales de hambre y de saciedad les ayuda a entablar una buena relación con los alimentos y aprender un régimen alimenticio saludable. Los bebés y los niños pequeños saben mostrar bien estas señales, por naturaleza: lloran o buscan comida cuando tienen hambre. Cuando están satisfechos, voltean la cabeza. Sepa respetar las señales de hambre que muestre su hijo. A medida que vaya creciendo, no lo presione para que “se termine el plato” ni le restrinja el consumo de alimentos nutritivos. Puede enseñarle a moderarse, pero si dice o muestra que tiene hambre, ofrézcale un refrigerio, como rodajas de manzana con mantequilla de maní, zanahorias con paté de garbanzos (hummus) o galletas saladas integrales con queso. Antes y después de las comidas, determine si su hijo tiene hambre o está satisfecho para enseñarle a reconocer cómo se siente.

Etiqueta de información nutricional

La etiqueta de información nutricional, que se encuentra en todos los alimentos envasados en los Estados Unidos, cumple las pautas establecidas por la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA, por sus siglas en inglés). Dicha etiqueta brinda información sobre el contenido de los alimentos que están en el envase, lo cual puede ayudarlo a seleccionar opciones de alimentos para su familia.

Nutrition Facts	
8 servings per container	
Serving size	2/3 cup (55g)
Amount per serving	
Calories	230
% Daily Value*	
Total Fat 8g	10%
Saturated Fat 1g	5%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 160mg	7%
Total Carbohydrate 37g	13%
Dietary Fiber 4g	14%
Total Sugars 12g	
Includes 10g Added Sugars	20%
Protein 3g	
Vitamin D 2mcg	10%
Calcium 260mg	20%
Iron 8mg	45%
Potassium 240mg	6%

* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

PROPÓNGASE LIMITAR EL CONSUMO DE ESTOS NUTRIENTES

TAMAÑO DE LA RACIÓN

CALORÍAS

PROPÓNGASE QUE CONSUMA EL 100% DEL VALOR DIARIO (O MÁS) DE ESTOS NUTRIENTES

Ejemplo de una etiqueta en español

Datos de nutrición	
Raciones por envase 8	
Tamaño de la ración 2/3 taza (55g)	
Cantidad por ración	
Calorías	230
% de Valor Diario*	
Grasa total 8g	10%
Grasa saturada 1g	5%
Grasa <i>trans</i> 0g	
Colesterol 0mg	0%
Sodio 160mg	7%
Carbohidrato total 37g	13%
Fibra dietética 4g	14%
Total de azúcares 12g	
Incluye 10g de azúcares añadidos	20%
Proteína 3g	
Vitamina D 2mcg	10%
Calcio 260mg	20%
Hierro 8mg	45%
Potasio 240mg	6%
<small>* El % de Valor Diario (VD) le indica cuánto un nutriente en una ración de alimentos contribuye a una dieta diaria. Se utiliza un valor de 2,000 calorías al día para fines de asesoramiento de nutrición general.</small>	

Tamaño de la ración. La parte superior de la etiqueta indica el tamaño de la ración y la cantidad de raciones incluidas en el envase o paquete. El tamaño de la ración no es una recomendación sobre la cantidad que una persona debe comer o beber, sino una medida estandarizada que hace que sea más fácil comparar los alimentos.

A fin de calcular el consumo de calorías o nutrientes, asegúrese de tomar en cuenta la cantidad de alimentos que se sirve o se come efectivamente, la cual puede ser más o menos que el tamaño de la ración.

Por ejemplo, si la ración es una taza, pero usted come dos tazas, tendrá que duplicar las cantidades enumeradas en la etiqueta para tener una medición precisa de lo que ha consumido.

En algunos productos alimenticios, la etiqueta de información nutricional podría tener dos columnas. Una columna muestra la información de una ración y la otra, la de todo el envase.

Calorías. La siguiente información incluida en la etiqueta de información nutricional es el número de calorías por ración. La caloría es una unidad de medida de la energía. La información sobre las calorías puede ayudar a las personas a controlar el peso, en caso de que tengan que subir, bajar o mantener su peso corporal.

La etiqueta de información nutricional se elabora en función de una dieta de 2,000 calorías al día. Pero no se trata de una recomendación sobre cuántas calorías necesita determinada persona, ya que las necesidades calóricas individuales pueden ser mayores o menores de este valor de referencia. Los niños pequeños por lo general necesitan menos de 2,000 calorías, mientras que los adolescentes suelen necesitar más a medida que su cuerpo atraviesa la pubertad. Los niños que se someten a tratamiento contra el cáncer tal vez necesiten consumir más calorías para brindarle al cuerpo la energía necesaria para recuperarse de sus efectos. La cantidad de calorías que necesita el niño cada día depende de muchos factores, entre ellos:

- El sexo
- La edad
- El nivel de actividad física
- Las necesidades nutricionales

Pida al pediatra o a un dietista registrado que le den una meta calórica diaria según las necesidades específicas de su hijo.

Las calorías no son la única información importante de la etiqueta de información nutricional. La información de los nutrientes también es importante.

CONSEJO DEL DIETISTA

P. ¿Cómo sé si mi hijo tiene un peso saludable?

R. El peso y la estatura de los niños suelen ilustrarse en tablas de crecimiento en las que estas mediciones se comparan con niños de la misma edad y el mismo sexo. Los pediatras se valen de dichas tablas para determinar si los niños crecen a un ritmo saludable. Los niños crecen a distintos ritmos, por lo cual el crecimiento de su hijo durante un plazo dado es mejor indicador de salud que el peso o la estatura en cualquier momento determinado. Si a usted le preocupa el peso de su hijo, hable con el pediatra. Puede pedirle que lo remita a un dietista registrado para obtener recomendaciones nutricionales personalizadas para su hijo.

Un alimento con muchas calorías puede ser una opción saludable siempre y cuando tenga un alto contenido de los nutrientes que necesita el niño.

Nutrientes y % de Valor Diario (VD). En función de una dieta de 2,000 calorías al día, el porcentaje (%) de Valor Diario indica el porcentaje que una ración contribuye al consumo diario recomendado de cada nutriente. Por ejemplo, un alimento que contiene un 5% del Valor Diario de fibra aporta el 5% de la cantidad total de fibra que debería proponerse comer diariamente una persona que consume 2,000 calorías al día.

La cantidad de un nutriente específico que necesite su hijo puede ser mayor o menor que el Valor Diario recomendado del mismo. Pida orientación al respecto al pediatra o al dietista registrado que atiende a su hijo.

Incluso si las necesidades nutricionales de su hijo son distintas a las que se muestran en la etiqueta de información nutricional, todavía puede usar el % de Valor Diario para determinar si la ración de un alimento tiene un contenido alto o bajo de un nutriente dado.

Se considera que el % de Valor Diario es bajo si es del 5% o menos. Elija alimentos con bajo contenido de grasa saturada, grasa *trans*, colesterol, azúcares añadidos y sodio. Se debe tener como objetivo consumir menos del 100% del Valor Diario de estos nutrientes todos los días.

Se considera que el % de Valor Diario es alto si es del 20% o más. Elija alimentos con alto contenido de fibra dietética, vitamina D, calcio, hierro y potasio. Se debe tener como objetivo consumir el 100% del Valor Diario de estos nutrientes, o más, todos los días.

Nutrientes sin % de Valor Diario. La etiqueta no incluye cifras correspondientes a ciertos porcentajes de Valor Diario, por ejemplo, las de la grasa *trans* ni del total de azúcares, porque no hay recomendaciones en cuanto a la cantidad de estos que se debe comer por día.

Propóngase mantener el consumo de grasas *trans* de su hijo tan bajo como sea posible, ya que están asociadas a un riesgo mayor de padecer enfermedades cardíacas. Entre los alimentos que pueden contener grasas *trans* se incluyen productos de panadería, chips, alimentos fritos, sustitutos de crema y margarina.

Propóngase mantenerle el consumo diario de azúcares añadidas por debajo de los 25 gramos (o 6 cucharaditas), según lo recomienda la Asociación Americana del Corazón. No se debe dar alimentos con azúcar añadida a los niños menores de 2 años de edad. Entre los ejemplos de alimentos que contienen azúcares añadidas se incluyen jarabes y miel, bebidas endulzadas con azúcar, golosinas, galletas dulces, pays (tartas), postres lácteos, productos lácteos y cereales endulzados con azúcar.

En cuanto a las proteínas, solo se exige que el % de Valor Diario se incluya si hay una afirmación de que el alimento es alto en proteína. Las necesidades proteicas de los niños incrementan con la edad. Ciertos factores como el sexo, el nivel de actividad y las enfermedades también inciden en ellas. Visite www.myplate.gov/eat-healthy/protein-foods para ver las recomendaciones diarias de alimentos proteicos según la edad (en inglés; visite www.myplate.gov/es/myplate-plan para acceder a información similar en español). Los niños que se someten a tratamiento contra el cáncer tal vez necesiten más proteína. De ser necesario, consulte con un dietista registrado especializado en nutrición pediátrica para pedirle una recomendación más específica.

Cómo enseñar a los hijos hábitos alimentarios y un estilo de vida saludables

Los niños desarrollan, a temprana edad, hábitos alimentarios que continúan en la adultez. Todos los niños pueden aprender a escoger alimentos saludables. Puede emplear las siguientes estrategias para inculcar en sus hijos hábitos de alimentación saludable:

CONSEJO DEL DIETISTA

P. ¿Obligo a mi hijo a terminarse el plato?

R. A usted quizás le hayan enseñado de niño que hay que terminarse toda la comida del plato. Tenderá por eso a decirle lo mismo a su hijo, pero la verdad es que presionar a los niños para que se coman toda la comida no mejora su salud ni sus hábitos. De igual manera, prohibirles ciertos alimentos o etiquetar otros de “malos” tampoco ayuda en estos aspectos.* Lo mejor para ellos es escuchar las señales de hambre que les da el propio cuerpo, comer cuando tienen hambre y dejar de comer cuando se sienten satisfechos. La moderación y la selección de alimentos nutritivos son mucho más beneficiosas que el consumo en exceso o las restricciones.

*En caso de alergias alimentarias, el niño sí debe aprender a reconocer y evitar alimentos que puedan causarle una reacción de este tipo.

- Sea un modelo a seguir. Coma más vegetales, frutas, granos integrales, grasas saludables y proteínas magras en presencia de su hijo.
- Presente el mismo alimento una y otra vez. Si a su hijo no le gusta un alimento determinado la primera vez que se lo sirva, vuelva a intentarlo. A veces los niños necesitan probar un alimento muchas veces antes de que les guste. La Academia de Nutrición y Dietética sugiere que podría tomar hasta 15 intentos para lograr que un niño acepte un alimento nuevo.
 - No obstante, no fuerce a su hijo a comer alimentos específicos. Probablemente no le gusten ciertos alimentos, y eso está bien. Procure buscar opciones de cada grupo de alimentos que sí le gusten.
- Aliente a su hijo a aceptar un plato colorido. Los niños a menudo prefieren alimentos con muchos carbohidratos, ricos en almidón o sosos, tales como presas (nuggets) de pollo rebozadas, macarrones, patatas fritas y pan. Enseñe a su hijo a comer un “arcoíris” de alimentos, no solo los de color café o café claro. Comer una variedad de frutas y vegetales de diferentes colores es una buena manera de obtener muchos nutrientes saludables de distintas clases.
- Para que su hijo consuma más vegetales, añada más a los platos que ya le gustan. Por ejemplo, agregue hongos, calabacín o zanahorias picados al espagueti. Otra posibilidad es añadir puré de vegetales en diversos platos. En este caso, hágalo participar en la preparación de la comida y ofrézcale los mismos vegetales del puré, pero enteros o picados, como acompañamiento por si el niño decide probarlos.
- Asegúrese de disponer de frutas y vegetales. Deje frutas enteras, tales como manzanas y bananas, en un recipiente arriba del mesón (encimera) de la cocina para que las coma quien quiera, cuando quiera. Tenga vegetales y frutas picados en el refrigerador. Es más probable que su hijo coma refrigerios saludables si puede acceder a ellos fácilmente.

CONSEJO DEL DIETISTA

P. ¿Qué son las bebidas endulzadas con azúcar?

R. Son bebidas con azúcar añadida. Las empresas publicitan muchas bebidas con azúcar añadida, tanto a padres como a niños, que por lo general se venden como “bebidas de frutas” o “bebidas deportivas”. También son ejemplos de este tipo de bebidas los téis, cafés, gaseosas y bebidas energéticas endulzados. Lea las etiquetas de información nutricional de las bebidas que tome su hijo y evite darle las que contienen azúcar añadida. Estas bebidas también tienen un alto contenido calórico pero muy poco valor nutritivo.

- Evite comprar refrigerios envasados y procesados, tales como galletas dulces, chips y golosinas. Si estos productos están a disposición de su hijo, los comerá en lugar de otras opciones más nutritivas.
- Evite usar los alimentos como premio. Los alimentos que se emplean típicamente para premiar a los niños son las golosinas u otros postres. Estos productos a menudo tienen poco valor nutritivo y se comen a veces en lugar de alimentos con mayor valor nutritivo, tales como vegetales, frutas, granos integrales y proteínas. Use calcomanías o un elogio en vez de alimentos o dulces para premiar a su hijo. Vea la sección titulada *La relación con los alimentos y la imagen corporal* en la página 21.
- Comer las comidas en familia es una excelente forma de enseñar a los niños hábitos alimentarios y un estilo de vida saludables. Vea la sección titulada *La hora de las comidas* en la página 40.

Hidratación. Hidratarse bien favorece un funcionamiento saludable del cuerpo y mejora el ánimo y la energía. Los niños de 1 a 3 años de edad necesitan unas 4 tazas (1 litro) de líquido por día, preferentemente agua. Los de 4 a 8 años, unas 5 tazas (1.2 litros) y los más grandes y adolescentes, 7 o 8 (1.7 o casi 2 litros) por día. Sus necesidades en cuanto al consumo de líquidos pueden cambiar en función de su estado de salud y nivel de actividad. Los días de calor pueden precisar aun más agua. Pida al pediatra que le dé una meta específica en cuanto a la cantidad de líquidos que su hijo debe beber por día.

Siga estos consejos para que esté siempre hidratado:

- Dele líquidos a lo largo del día en vez de esperar a que tenga sed.
- Póngale siempre a la vista un vaso o una botella de agua para recordarle que debe beber líquidos.
- Si no le gusta el sabor del agua sola, dele a probar agua con gas, agua saborizada o agua con bayas o rodajas de limón, pepinos o limón verde, o mezcle el agua con un chorrito de jugo de frutas 100% natural.
- Los alimentos también contienen algo de líquido, pero solo aquellos que son líquidos a temperatura ambiente, tales como las paletas heladas, cuentan para su meta de hidratación. Las sopas también se vuelven líquidas a temperatura ambiente, pero muchas de ellas contienen demasiado sodio.
- Si bien los jugos de frutas pueden formar parte de una dieta balanceada, no son la mejor fuente de hidratación. No solo tienen muchas calorías sino que además no

poseen la fibra presente en la fruta entera. Inste a su hijo a comer frutas enteras y siga estas recomendaciones en cuanto al consumo de jugos de frutas 100% naturales:

EDAD	RECOMENDACIÓN DIARIA DE JUGO DE FRUTAS 100% NATURAL
<1 año	No darle jugo al niño a menos que lo recomiende el pediatra
De 1 a 3 años	Limitar su consumo a no más de 4 onzas (118 mililitros)
De 4 a 6 años	Limitar su consumo a no más de 4 a 6 onzas (118 a 178 mililitros)
De 7 a 18 años	Limitar su consumo a no más de 8 onzas (236 mililitros)

Fuente: Academia Americana de Pediatría, www.aap.org

Cuidado bucal. La boca es la primera parte del sistema que transforma los alimentos en combustible. Enseñe a su hijo buenos hábitos de cuidado bucal.

- Enséñele a cepillarse los dientes al menos dos veces al día con un cepillo dental de cerdas suaves y dentífrico. El cepillado debe durar dos minutos, y hay que asegurarse de cepillar todos los dientes.
- Debe limpiarse los dientes suavemente con hilo dental todos los días. Los niños más pequeños podrían necesitar ayuda para hacerlo.
- Llévelo al dentista para un chequeo y limpieza dental al menos una vez al año. Pida al dentista de su hijo recomendaciones específicas para el cepillado, el uso de hilo dental y otros temas de cuidado bucal.
- Enséñele a evitar el consumo de productos de tabaco, ya que pueden causar enfermedad de las encías y caída de dientes.

Debe hacer lo siguiente si su hijo recibe tratamiento contra el cáncer:

- Antes de cualquier procedimiento dental, consulte primero con los miembros del equipo de especialistas en oncología que atienden a su hijo. Puede que no sea seguro que se someta a procedimientos dentales durante el tratamiento del cáncer, o si necesita someterse a alguno, puede exigirse la toma de precauciones adicionales, especialmente si tiene una deficiencia de células sanguíneas.

- Pregunte al oncólogo si está bien que su hijo use hilo dental. La deficiencia de células sanguíneas puede aumentar el riesgo de infecciones y/o sangrados.
- Si su hijo tiene frenillos, pregunte al oncólogo si hay que quitárselos por un tiempo durante el tratamiento del cáncer, a fin de reducir el riesgo de infecciones.

Para obtener más información y recursos sobre el cuidado dental infantil, visite www.mouthhealthy.org (en inglés), sitio web de la Asociación Dental Americana.



Ejercicio. La Academia Americana de Pediatría recomienda que los niños de 6 años y mayores hagan al menos una hora de actividad física por día. La mejor forma de ejercicio en niños es que jueguen activamente, lo que puede incluir actividades como saltar a la soga, andar en bicicleta, nadar, bailar, jugar en el parque infantil o practicar cualquier tipo de deporte organizado. No es necesario que su hijo ejercite la hora entera de una sola vez: la actividad se puede dividir a lo largo del día.

Por ejemplo, sumarían 60 minutos por día 10 minutos de ida a pie a la escuela, 20 minutos de jugar en el recreo y 30 minutos de artes marciales.

EDAD	RECOMENDACIONES PARA LA ACTIVIDAD FÍSICA
De 6 a 17 años	60 minutos de actividad física todos los días, incluyendo actividades para fortalecer los músculos y huesos por lo menos 3 días a la semana
De 3 a 5 años	180 minutos de actividad física todos los días
De 2 a 3 años	180 minutos de caminata o juego libre
Hasta 1 año	Tiempo de juego interactivo en el suelo varias veces al día

Fuente: Academia Americana de Pediatría, www.aap.org

Entre los beneficios de la actividad física en niños se incluyen:

- Menor riesgo de padecer enfermedades, tales como enfermedad cardíaca y diabetes
- Mejor crecimiento, desarrollo y bienestar
- Mejor salud mental y autoestima
- Mayor concentración en la escuela
- Fomento del trabajo en equipo y espíritu deportivo en los deportes organizados, para todas las edades, y menor consumo de tabaco, alcohol y drogas entre los adolescentes que practican deportes en equipo

Además, jugar con los hijos también puede servir para que los padres hagan la cantidad de actividad física recomendada por día. Si su hijo tiene problemas de movilidad, hable con el pediatra para averiguar qué ejercicios le resultan apropiados. También puede pedir que le facilite una remisión a un fisioterapeuta.

La relación con los alimentos y la imagen corporal

Mucha gente tiene una relación complicada con su cuerpo y con la comida. Por lo general, estas relaciones complicadas comienzan en la infancia. Dar el ejemplo en cuanto a tener conductas saludables es una excelente forma de ayudar a su hijo a formar una relación sana con los alimentos y una imagen corporal positiva.

- Manténgase atento a cómo habla del cuerpo en frente suyo. Es decir, no critique su propio cuerpo, el de los demás, ni el de su hijo. El tamaño corporal y el aspecto físico no son reflejo del carácter ni del valor de las personas.

- Si escucha a su hijo criticar el cuerpo de otro, corríjale la conducta.
- Si lo escucha decir algo negativo sobre su propio cuerpo, pregúntele: “¿Le dirías algo así a un amigo, o lo pensarías?” Ayúdelo a aprender a tratarse y a pensar sobre sí mismo de la misma manera en que le hablaría a otro o hablaría de alguien que quiera.
- Vigile los medios de comunicación a los que accede su hijo. Aliéntelo a que evite las imágenes por Internet y en revistas que le hagan sentir mal acerca de su propio cuerpo o su apariencia.
- Piense bien en la forma en que habla sobre la comida en frente de sus hijos. Comer brócoli no nos hace buenas personas, ni nos hace malos comer dulces. Parece obvio, pero muchas veces la gente describe los alimentos mediante palabras como “bueno”, “malo”, “puro” o un “pecado”. No hay alimentos buenos ni malos. Algunos pueden servir mejor de combustible al cuerpo o le aportan más nutrientes que otros. Aun así, las selecciones de alimentos no reflejan el carácter de la persona.
- Piense en su relación personal con su propio cuerpo y con los alimentos. Si tiene problemas con su imagen corporal, tal vez le resulte hablar con un terapeuta para enfrentar esos sentimientos. Pida a su médico de atención primaria o proveedor de seguro médico que le facilite una remisión a un terapeuta.

Trastornos de la alimentación. Cuando los niños llegan a los años de la preadolescencia o la adolescencia, a menudo se vuelven más conscientes de su cuerpo. Tal vez sientan la presión de tener que verse de una determinada manera o tener un cierto tamaño. Para lograr esto, pueden incluso probar dietas de moda, pastillas o suplementos, ejercicio excesivo u otras técnicas peligrosas para cambiar su cuerpo. Visite el sitio web de la Asociación Nacional de Trastornos de la Alimentación en **www.nationaleatingdisorders.org/warning-signs-and-symptoms** (en inglés) para informarse sobre los signos y síntomas que advierten la presencia de un trastorno de la alimentación. (Puede consultar información en español en **www.nationaleatingdisorders.org/neda-espanol**). Recuerde que las personas de cualquier tamaño corporal pueden padecer trastornos alimentarios. Si sospecha que su hijo padece este tipo de trastorno, hable con su pediatra. Pida que lo remita a un dietista registrado y/o a un psicoterapeuta que se especialice en trastornos de la alimentación.



Planificación de comidas

Las agendas ocupadas y los presupuestos ajustados pueden dificultar la preparación de comidas nutritivas. Por medio de la planificación de comidas, usted puede crear platos saludables y balanceados que sean fáciles de preparar y económicos. Siga estos consejos para la planificación de comidas:

- Planifique de antemano. A medida que planifique su menú semanal, anote los ingredientes que necesitará para preparar cada una de las comidas. Así solo tendrá que ir a la tienda de comestibles una vez y cuando esté allí, evitará comprar alimentos que no necesita.
- Utilice productos de su propia despensa. No se olvide de los alimentos que ya tiene en casa. No permita que se echen a perder los alimentos por no usarlos antes de que venzan. Verifique la fecha de caducidad de lo que ya tenga en casa antes de salir a comprar comestibles.

- No se complique. No es necesario que prepare una comida de cuatro platos para la cena todas las noches. De hecho, puede que ni siquiera tenga que cocinar.

Visite www.pearlpoint.org/MealAndSnackIdeas (en inglés) para consultar ideas de comidas para el desayuno, almuerzo y cena que son fáciles de preparar y requieren una cocción mínima.

- Recuerde usar las sobras. Tenga presente lo que sobraré después de preparar una comida. ¿Puede usarlo para su próxima comida? Por ejemplo, si prepara pollo asado para la cena, podría usar las sobras para preparar una sopa de pollo o un sándwich con rebanadas de pollo para el almuerzo del día siguiente. Al hacer esto ahorra dinero y tiempo de preparación de los alimentos. Nota: las sobras se pueden almacenar de manera segura en un envase cerrado en el refrigerador durante unos 2 a 4 días. Vea la sección titulada *Sobras* en la página 42 para obtener más información

Para organizarse, utilice la *Planilla de planificación de comidas* en la página 44 y vea la muestra de una *Lista de comestibles* a partir de la página 45.

CÓMO ENSEÑAR HÁBITOS SALUDABLES

Cuando planifique una comida, trate de elegir platos que gustan a todos los miembros de su familia. Pero evite preparar comidas completamente separadas para su hijo. Incluya a su familia pidiéndole ideas. Por ejemplo, ¿prefieren judías verdes (ejotes) o brócoli de acompañamiento? (Tenga en cuenta que si su hijo tiene necesidades alimentarias especiales o alergias a ciertos alimentos, habría que hacerle comidas o platos aparte).



LLS Health Manager™. Con la aplicación *LLS Health Manager™*, puede usar su teléfono para manejar diariamente las necesidades de salud de su hijo al llevar un registro de los efectos secundarios, medicamentos, alimentos e hidratación, preguntas que quiere hacerle al médico, listas de comestibles y más. También puede programar recordatorios para tomar medicamentos, así como para comer y beber a lo largo del día. La versión en español se llama Aplicación de Salud de LLS. Visite www.LLS.org/AplicacionSalud para descargar esta aplicación gratuita.



Almuerzo en la escuela. Un almuerzo saludable y llenador le dará a su hijo energía para las clases de la tarde, el entrenamiento de fútbol, la clase de danza o piano y las demás actividades.

- Los almuerzos que prepara la escuela son una opción nutritiva y económica. Por ejemplo, la escuela provee platos calientes y leche fría, comidas que cuesta mantener frescas durante horas en una lonchera.
 - ¿A su hijo le corresponde el almuerzo gratuito? Pregunte al respecto al personal administrativo de la escuela, o visite **www.fns.usda.gov/nslp** (en inglés) para obtener más información. El sitio web tiene materiales de solicitud en español en **www.fns.usda.gov/cn/application-materials-spanish**.
- Si usted opta por preparar los almuerzos para su hijo, déjelo ayudar a planearlos. Así es más probable que los coma.

- Metan los almuerzos en la lonchera de forma segura. Usen una bolsa de almuerzo térmica, de material blando, con un paquete de hielo o un cartón de jugo congelado para que los alimentos fríos se mantengan fríos. El jugo se descongela y está listo para beber para la hora del almuerzo. No dejen la bolsa expuesta a la luz solar directa. Después de la escuela, se debe limpiar la bolsa con una toallita desinfectante.
- Hagan del almuerzo una experiencia divertida usando bolsas y recipientes reutilizables coloridos para los alimentos. Póngale a su hijo una nota, un chiste, una calcomanía u otra sorpresa en la lonchera. También puede cortar los sándwiches con moldes de galletas para darle formas geniales.
- Algunas ideas de almuerzos fáciles: sándwiches, rollitos, brochetas de fruta, vegetales crudos (zanahoria, pepino, tomate cherry) y dips o hummus, yogur y galletas saladas con queso.
- Podría incluir un refrigerio para comer después de las clases, si es que su hijo va a alguna actividad o programa extraescolar antes de regresar a casa.

Compra de comestibles

Los siguientes consejos le servirán para abastecer su despensa, refrigerador y congelador con alimentos nutritivos.

Vaya de compras con una lista. Haga copias de una lista de comestibles habituales que incluya alimentos perecederos, tales como leche y pan. Adapte la lista cada semana agregando artículos.

- Busque en su despensa, refrigerador y congelador para asegurarse de que no cuenta ya con esos artículos.
- Organice la lista según la disposición de la tienda a la que va, así podrá recorrer la tienda una sola vez sin tener que retroceder.

CÓMO ENSEÑAR HÁBITOS SALUDABLES

Lleve a su hijo a la tienda de comestibles de vez en cuando. Permítale elegir algunos artículos, como una fruta o un vegetal nuevo. De esta manera habrá más probabilidades de que pruebe un alimento nuevo, que hasta puede que le guste.

Vea la muestra de una *Lista de comestibles* a partir de la página 45.

Haga las compras de manera segura. Siga las pautas que se incluyen a continuación para mantener los alimentos frescos y disminuir el riesgo de enfermedades transmitidas por alimentos. (Vea la sección titulada *Seguridad de los alimentos y riesgo de enfermedades transmitidas por alimentos* a partir de la página 29 para obtener más información).

- Mantenga fríos los alimentos que necesitan refrigeración. Cuando compre alimentos refrigerados o congelados, tome medidas para mantenerlos a una temperatura segura hasta que pueda ponerlos en su propio refrigerador o congelador.
 - Vaya de compras cuando haga menos calor (por ejemplo, en las primeras horas del día).
 - Lleve una nevera portátil para los alimentos refrigerados o congelados que compre.
 - Elija primero los artículos que están a temperatura ambiente. Seleccione los alimentos refrigerados y congelados justo antes de pagar.
- Compruebe la fecha límite de venta o la última fecha recomendada para consumir el producto (“sell by” o “use by”, en inglés). No compre productos que se encuentran en envases dañados o latas abolladas.
- En su carrito y bolsas de compra, mantenga los vegetales y frutas lejos de la carne roja, carne de aves y mariscos crudos.
- Limpie las bolsas de comestibles reutilizables con regularidad usando toallitas desinfectantes.

Haga compras de forma frugal. Use las siguientes estrategias para encontrar descuentos y maneras de ahorrar dinero:

- Utilice cupones. Busque cupones por Internet y en el periódico. Averigüe si su tienda de comestibles ofrece un programa de fidelidad o cupones por medio de una aplicación móvil. Algunos productos especializados de marca pueden ser costosos. Consulte el sitio web del producto o comuníquese con el fabricante para conseguir cupones.
- Pida un vale canjeable. Puede que los artículos en oferta se agoten rápidamente. Si le pasa, pida el vale canjeable, que suele obtenerse del servicio de atención al cliente. Algunas tiendas le permitirán comprar el artículo al precio de oferta cuando vuelvan a tenerlo a disposición, aunque la promoción haya terminado, si obtiene el vale durante el plazo de la promoción.

- Fíjese en las estanterías superiores e inferiores. Los artículos más caros generalmente se encuentran en las estanterías del medio, a la altura del ojo. Compare estos artículos con los similares que están en las estanterías superiores e inferiores.
- Compre artículos genéricos (sin marca, o bien con marca de la tienda) en vez de los de primera marca para ahorrar dinero. Compare los ingredientes y la etiqueta de información nutricional de los productos para encontrar opciones parecidas a un costo más bajo.
- Compre productos agrícolas (frutas y vegetales) de temporada, ya que aportan un gran valor nutritivo y sabor, y generalmente son más económicos que los que no son de temporada. Visite www.seasonalfoodguide.org (en inglés) para obtener más información y averiguar cuándo es la temporada de ciertos alimentos en su área.
- Descargue la aplicación gratuita “Shop Simple with MyPlate”, disponible en www.myplate.gov/shopsimple (en inglés), para buscar ahorros y nuevas formas de preparar alimentos a bajo presupuesto.

Si desea informarse sobre recursos de asistencia alimentaria, visite

www.LLS.org/materiales para consultar la publicación titulada *Asistencia alimentaria: recursos y consejos*.



LLS Health Manager™. Con la aplicación *LLS Health Manager™*, puede usar su teléfono para manejar diariamente las necesidades de salud de su hijo al llevar un registro de los efectos secundarios, medicamentos, alimentos e hidratación, preguntas que quiere hacerle al médico, listas de comestibles y más. También puede programar recordatorios para tomar medicamentos, así como para comer y beber a lo largo del día. La versión en español se llama Aplicación de Salud de LLS. Visite www.LLS.org/AplicacionSalud para descargar esta aplicación gratuita.

Haga compras de nuevas maneras. Hay maneras de conseguir comestibles sin tener que hacer la típica visita a la tienda. Pruebe estas otras maneras de hacer compras:

- Averigüe sobre los servicios de recogida y entrega a domicilio de alimentos. Muchas tiendas de comestibles ofrecen actualmente servicios de recogida y/o entrega a domicilio. Usted envía una lista a la tienda de antemano, y entonces un empleado de la tienda prepara su orden de comestibles. Una vez que sus comestibles estén listos,

usted va a la tienda y un empleado los coloca en su vehículo. Algunos vendedores en Internet también ofrecen servicios de entrega de alimentos a domicilio.

- Averigüe si su tienda de comestibles ofrece servicios de orientación nutricional. Algunas tiendas ofrecen este tipo de servicios sin costo, por ejemplo, consultas con un dietista, recorridos guiados del supermercado y clases de cocina.
- Acuda a los mercados agrícolas. Averigüe si hay un mercado agrícola en su ciudad o en zonas aledañas para comprar frutas y vegetales frescos de cosecha local. A veces atienden solamente un día a la semana. Visite **www.localharvest.org/farmers-markets** (en inglés) para obtener más información y encontrar alguno en su área.
- Participe en un programa de Agricultura Apoyada por la Comunidad (CSA, por sus siglas en inglés). Este tipo de programa le brinda la oportunidad de pagar de antemano a una granja local para recibir una parte de sus productos agrícolas. La granja le entrega una caja de frutas y vegetales a intervalos establecidos, por lo general semanalmente. En algunos de los programas CSA también se proveen huevos, carne u otros productos de la granja. Visite **www.localharvest.org/csa** (en inglés) para obtener más información y encontrar un programa en su área.

Seguridad de los alimentos y riesgo de enfermedades transmitidas por alimentos

¿Qué es una enfermedad transmitida por alimentos? Una enfermedad transmitida por alimentos (“intoxicación alimentaria”) es cualquier enfermedad ocasionada por el consumo de alimentos contaminados. Más comúnmente la causan bacterias y virus. Los signos y síntomas de una enfermedad transmitida por alimentos van de leves a graves y pueden incluir malestar estomacal, calambres abdominales, náuseas, vómitos, diarrea y fiebre.

¿Quién corre el riesgo de contraer una enfermedad transmitida por alimentos?

Cualquier persona puede contraer este tipo de enfermedad, pero algunas personas tienen más probabilidades que otras de enfermarse gravemente. Entre ellas se incluyen niños menores de 5 años de edad y niños cuyo sistema inmunitario está debilitado debido a una enfermedad (como el cáncer) o tratamiento médico.

¿Qué debería hacer ante la sospecha de que usted o su hijo tenga una enfermedad transmitida por alimentos? Comuníquese con el médico de atención primaria o el pediatra (o el oncólogo si el niño recibe tratamiento contra el cáncer). Ponga una etiqueta que dice “no comer” en todos los alimentos y bebidas que se han consumido recientemente. Pero mantenga los envases en el refrigerador en caso de que el equipo de profesionales médicos desee analizar alguno de los alimentos posiblemente contaminados. Si tienen vómitos o diarrea, asegúrense de beber bastante cantidad de líquidos transparentes (agua, refresco de jengibre, bebidas deportivas o bebidas electrolíticas) para mantenerse bien hidratados al reponer los líquidos perdidos. No deben tomar ningún medicamento contra las náuseas ni la diarrea sin consultar con un médico.

¿Cómo puede protegerse y proteger a su familia de las enfermedades transmitidas por alimentos? La mejor manera de disminuir el riesgo de contraer enfermedades transmitidas por alimentos es seguir buenas prácticas para la seguridad de los alimentos. A continuación se muestran los cuatro pasos principales de seguridad de los alimentos.

 LIMPIAR LÁVESE LAS MANOS Y LIMPIE LAS SUPERFICIES CON FRECUENCIA.	 SEPARAR EVITE LA CONTAMINACIÓN CRUZADA.	 COCINAR HASTA ALCANZAR LA TEMPERATURA CORRECTA.	 ENFRIAR REFRIGERE ENSEGUIDA.
---	---	---	--

Fuente: Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, www.cdc.gov/foodsafety/es/keep-food-safe-es.html

Cuando prepare, coma y almacene los alimentos, siga siempre estas pautas para la seguridad de los alimentos:

- Lávese bien las manos antes y después de manipular los alimentos. Lávese las manos con agua corriente y jabón durante al menos 20 segundos. No olvide fregarse las uñas y el dorso de las manos.
- Desinfecte las superficies de preparación de alimentos antes y después de cocinar. Use un producto de limpieza antibacteriano para cocina y toallas de papel, o bien toallitas con lejía (blanqueador). Lave o cambie frecuentemente los trapos de cocina o esponjas.

QUESADILLA BÁSICA

La quesadilla es como un sándwich de queso a la parrilla, pero se usa una tortilla doblada al medio en vez de dos rodajas de pan. Es un buen almuerzo rápido, o se puede servir con ensalada como cena. Se le puede agregar cualquier tipo de frijoles o vegetales frescos al relleno.

Preparación: 15 minutos Tiempo total: 15 minutos

Raciones: 2



UTENSILIOS/MENAJE

- Plato grande
- Taza medidora
- Rallador
- Cucharas medidoras
- Sartén
- Espátula resistente al calor
- Manoplas
- Plato de servir

INGREDIENTES

- 2 tortillas de harina integral (de 10 pulgadas)
- 1/2 taza de queso cheddar, Monterey Jack u otra mezcla de queso estilo mexicano
- 2 cdtas. de aceite vegetal
- Salsa mexicana, salsa picante y/o yogur sin sabor para servirla (opcional)

INSTRUCCIONES

1. Colocar una tortilla en el plato grande y esparcir 1/4 taza de queso en una mitad. El queso no debe estar muy cerca de los bordes.
2. Doblar la tortilla por la mitad.
3. Colocar la sartén en la estufa a fuego medio y, cuando esté caliente, añadir 1 cda. de aceite.
4. Colocar la tortilla rellena despacio en la sartén caliente y cocinarla hasta que la parte de abajo quede ligeramente dorada y se derrita el queso, unos 2 minutos. Con la espátula, dar vuelta la tortilla y cocinarla unos 2 minutos más. Traspasarla cocida al plato de servir.
5. Repetir los pasos con la otra tortilla y el resto del queso y aceite. Servir enseguida.

OTRO TOQUE DE SABOR

Añadir cualquiera de los siguientes ingredientes (total de 1/4 taza) a cada tortilla junto con el queso:

- Frijoles negros cocidos o enlatados
- Granos de maíz
- Tomates o pimientos morrones cortados en cubitos
- Pollo cocido cortado en rebanadas o deshebrado
- Sobras de calabacín, brócoli, col de Bruselas, hongos o papas cocidos
- Hojas tiernas de espinaca o col rizada (tipo “baby”)

CHILI DE FRIJOLES NEGROS

Si nunca han probado el chili sin carne, se van a sorprender de lo riquísimo que es. Los frijoles negros le dan ese color oscuro y lo hacen sustancioso, y las especias le dan el perfecto sabor a chili. Se puede servir como cubierta de patatas al horno o solo en tazones con otras opciones de cubierta. (Chananya, miembro del Consejo Consultor Infantil, añade una pizca de pimienta de Cayena para darle otro toque más de picante).



Preparación: 30 minutos Tiempo total: 90 minutos Raciones: 6

UTENSILIOS/MENAJE

- Tabla de cortar
- Cuchillo afilado (con supervisión de un adulto)
- Tazas medidoras
- Cucharas medidoras
- Olla grande con tapa
- Espátula resistente al calor
- Abrelatas
- Colador
- Manoplas

INGREDIENTES

- 1 cda. de aceite de oliva o vegetal
- 1 cebolla grande, pelada y picada
- 1 pimienta morrón (cualquier color), sin semillas y cortado en cubitos
- 2 dientes de ajo, pelados y picados bien finos (o 1/2 cda. de ajo en polvo)
- 1 cda. de comino molido
- 1 cda. de orégano seco
- 1 cda. de chile en polvo
- 3 latas de 15 onzas de frijoles negros, escurridos y enjuagados
- 2 latas de 15 onzas de tomates cortados en cubitos, con el jugo
- 3 tazas de agua (o más según sea necesaria)
- 1 hoja de laurel
- Sal

INSTRUCCIONES

- 1.** Colocar la olla en la estufa a fuego medio alto y añadir el aceite. Una vez caliente, añadir la cebolla, el pimienta, el ajo y las especias, tapar la olla y cocinar hasta que se ablanden los vegetales, unos 10 minutos. Revolver los vegetales de a ratos.
- 2.** Subir el fuego a alto, añadir los frijoles negros, los tomates con el jugo, el agua y la hoja de laurel y cocinarlos hasta que hiervan (cuando se formen burbujas en la superficie).
- 3.** Bajar a fuego lento, tapar un poco la olla (o sea, no del todo) y dejarlo cocinar, revolviendo de a ratos, hasta que se ablanden bien los frijoles y el chili se vuelva espeso, alrededor de 1 hora. Si se espesa demasiado o se empieza a pegar antes de estar listo, añadir un poco más de agua. Probar el chili para ver si le falta una pizca de sal o algún otro condimento. Añadirlos y volver a probar.
- 4.** Sacar la hoja de laurel y desecharla. Servir enseguida con cualquiera de las opciones de cubierta ¡o todas!

OPCIONES DE CUBIERTA

- Hojas de cilantro fresco picadas
- Queso cheddar o Monterey Jack en hebras
- Cebollino o cebolla morada picado
- Jalapeños encurtidos cortados en rodajas
- Pimienta morrón (cualquier color) cortado en cubitos
- Yogur sin sabor o crema agria
- Limón verde en rodajas (para un chorrito de jugo)

BASTONCITOS DE TOFU AL CURRY

El mayor de los mitos en lo que al tofu respecta es que no tiene gusto a nada. Pero absorbe enseguida los sabores más ricos. Esta comida puede servirse sola o con una mezcla de chutney* de mango y yogur.

Preparación: 20 minutos Tiempo total: 70 minutos

Raciones: 4



UTENSILIOS/MENAJE

- Tabla de cortar
- Cuchillo afilado (con supervisión de un adulto)
- Trapo de cocina limpio o toallas de papel
- Cucharas medidoras
- Molde para hornear

INGREDIENTES

- 1 envase de 14 onzas de tofu firme o extra firme
- 2 cdtas. de aceite de canola
- 2 cdtas. de curry dulce (o picante, si se prefiere) en polvo
- 1/2 cda. de sal

INSTRUCCIONES

1. Prender el horno a 450 °F.
2. Para quitarle el líquido** al tofu, colocar un trapo de cocina o 2 capas de toallas de papel en la tabla de cortar, colocar por encima el tofu y dejarlo escurrir entre 20 minutos y una hora.
3. Luego repetir el 2.º paso con otro trapo de cocina seco o toalla de papel. Dejarlo escurrir otros 10 minutos y poner el trapo de cocina para lavar.
4. Colocar el tofu en bloque en una tabla de cortar y cortarlo a lo largo en 4 partes. Luego cortar cada parte en bastoncitos.
5. Poner el aceite, el curry y la sal en el molde para hornear y esparcir. Añadir los trozos de tofu y revolverlos suavemente en el aceite con curry hasta cubrirlos totalmente.
6. Cuando el horno haya calentado a 450 °F, colocar el tofu en el molde y hornear hasta que se dore, unos 30 minutos. Servir enseguida.

NOTAS

*El chutney es una salsa espesa, picante o dulce, que sirve para mojar otros alimentos.

**El tofu en bloque tiene mucho líquido. Hay que secarlo muy bien antes de cocinarlo.

BARRITAS ENERGÉTICAS

Estas barras de fruta y nueces son súper fáciles de preparar y de adaptar a todo tipo de gusto. ¿Les encantan las nueces pecanas? Pues háganlas solo de nueces pecanas. ¿Prefieren una mezcla de nueces? Usen las que quieran. Prueben de hacerlas varias veces con distintos ingredientes: a nosotros también nos gustan con semillas de sésamo, girasol o calabaza tostadas para reemplazar parte de las nueces. No sabemos bien por qué, pero de vez en cuando pasa que las barras no salen del todo bien: en vez de salir firmes, se despedazan. En este caso, mézclenlas con fruta o con yogur ¡y llámenlas “granola!”

Preparación: 10 minutos Tiempo total: 10 minutos Raciones: 16



UTENSILIOS/MENAJE

- Tabla de cortar
- Cuchillo de comer
- Molde de 8 x 8 pulgadas
- Papel encerado
- Taza medidora
- Cucharas medidoras
- Recipiente mediano
- Recipiente pequeño
- Cuchara grande
- Envoltura de plástico

INGREDIENTES

- 1/2 taza de nueces ligeramente tostadas
- 3/4 taza de fruta seca
- 3/4 taza de avena instantánea
- 3/4 taza de arroz inflado crujiente
- 2 cdas. de coco sin azúcar
- 1/2 taza de mantequilla de nueces, como almendra, maní o anacardo
- 1/4 taza de miel o jarabe de arce
- 1 cda. de aceite de oliva o vegetal
- 1/2 cda. de extracto de vainilla

INSTRUCCIONES

1. Cubrir el molde con el papel encerado. Debe sobrar bastante en los bordes como para luego cubrir las barras. (Para ello, cortar alrededor del doble del tamaño del molde).

2. Poner las nueces, la fruta seca, la avena, el arroz inflado y el coco en el recipiente mediano y revolver bien.

3. Colocar la mantequilla de nueces, la miel y el aceite en el recipiente pequeño y llevarlo al microondas hasta que se ablande la mantequilla, unos 30 segundos (según el microondas). Revolver hasta que quede homogénea (sin grumos). Añadir el extracto de vainilla y revolver nuevamente para mezclarlo bien.

4. Verter la mezcla con mantequilla de nueces en el recipiente mediano y revolver todo con la cuchara grande hasta que quede bien mezclado.

5. Verter la mezcla completa en el molde con el papel encerado y darle golpecitos suaves a la base (para eliminar las burbujas de aire). La idea es que las barras queden sólidas (y no aireadas). Con el papel que sobra en los bordes, cubrir las totalmente. Cubrir todo con la envoltura de plástico y refrigerar durante al menos 4 horas, hasta una semana.

6. Cortar en 16 partes.

NOTAS

Para tostar las nueces, colocarlas en una bandeja para hornear y llevarlas al horno a 350 °F hasta que se sienta el aroma y tomen un color apenas más oscuro, unos 5 minutos.

JUDÍAS VERDES AL AJO

Esta es una de esas espectaculares recetas de vegetales que sale tan pero tan rica que no pueden parar de comer. ¡Y no tienen por qué! Es un excelente acompañamiento para prácticamente cualquier otra comida, y las judías también quedan bien a temperatura ambiente o frías.

Preparación: 20 minutos Tiempo total: 30 minutos

Raciones: 4



UTENSILIOS/MENAJE

- Tabla de cortar
- Cuchillo afilado (con supervisión de un adulto)
- Sartén grande
- Cucharas medidoras
- Taza medidora
- Espátula o cuchara de madera resistente al calor
- Manoplas

INGREDIENTES

- 1 cda. de aceite de oliva
- 1 o 2 dientes de ajo, pelados y picados
- 1 cda. de jengibre picado bien fino
- 1 libra de judías verdes (ejotes), lavadas y sin punta
- 1/4 taza de agua fría
- 1/4 cda. de sal kosher

INSTRUCCIONES

- 1.** Colocar la sartén en la estufa a fuego bajo. Una vez caliente, añadir el aceite.
- 2.** Añadir el ajo y el jengibre (si se usan) y cocinarlos hasta que apenas empiecen a tomar color (se dorarán un poco), unos 30 segundos.
- 3.** Añadir las judías y revolverlas hasta que queden ligeramente aceitadas.
- 4.** Agregar el agua, subir el fuego a alto y cocinarlas hasta que la sartén quede casi seca, unos 6 minutos.
- 5.** Servir enseguida.

VARIANTES

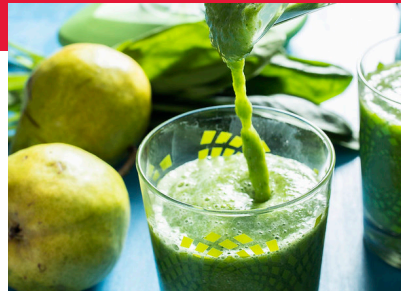
- Mezclar 1 cda. de mostaza de Dijon
- Añadir 1 cda. de almendras o nueces de Castilla tostadas y picadas
- Picar y añadir 1 cda. de albahaca o cilantro
- Añadir 1/2 cda. de hojuelas de pimiento rojo (para darles un sabor picante)

BATIDO DE PERAS Y ESPINACA

Este batido no lleva lácteos, así que es liviano, refrescante y muy verde. Se le puede agregar una cucharada de mantequilla de nueces para darle proteína. O bien de yogur, como lo recomienda el miembro del Consejo Consultor Infantil Te'Lario.

Preparación: 10 minutos Tiempo total: 10 minutos

Raciones: 2



UTENSILIOS/MENAJE

- Tabla de cortar
- Cuchillo afilado (con supervisión de un adulto)
- Tazas medidoras
- Licuadora (con supervisión de un adulto)
- 2 vasos

INGREDIENTES

- 2 peras bien maduras, picadas y descarozadas
- 2 tazas de hojas tiernas de espinaca fresca (tipo “baby”)
- 1 taza de agua de coco (o agua corriente)
- 4 cubitos de hielo

INSTRUCCIONES

- 1.** Colocar todos los ingredientes en la licuadora.
- 2.** Taparla bien. Prenderla a velocidad media y licuar todo hasta que quede homogéneo (sin grumos), de 30 a 60 segundos.
- 3.** Servir en los vasos enseguida, o tapar y poner la jarra en el refrigerador hasta 4 horas.

PECHUGAS DE POLLO A LA MOSTAZA CON MIEL

Esta es una estupenda receta básica de pollo a la sartén a la que le damos un toque más de sabor con un glaseado opcional. Si quieren usar el pollo para otra cosa (por ejemplo, para un chili de frijoles blancos, ensalada o pasta), solo hay que omitir el glaseado.

Preparación: 25 minutos Tiempo total: 25 minutos Raciones: 4



UTENSILIOS/MENAJE

- Tabla de cortar
- Envoltura de plástico
- Sartén mediana (antiadherente)
- Pinzas o espátula resistente al calor
- Manoplas
- Cucharas medidoras
- Plato

INGREDIENTES

- 4 pechugas pequeñas de pollo, deshuesadas y sin piel (1 o 1 y 1/2 libras)
- 1/2 cdta. de sal kosher
- 1/4 cdta. de pimienta negra
- 1 cda. de aceite vegetal o de oliva
- 1 cda. de miel
- 2 cdta. de mostaza de Dijon (o cualquier otro tipo)

CONSEJO POR SEGURIDAD: lavarse las manos, y lavar todos los utensilios y superficies que haya tocado el pollo crudo, con agua y jabón.

OTRO TOQUE DE SABOR

Con hierbas: picar y añadir 1 cda. de romero, perejil, cilantro o albahaca al glaseado.

Picante: añadir 1 cdta. de hojuelas de pimiento rojo al glaseado.

Agridulce: añadir el jugo de 1 limón verde fresco al glaseado.

INSTRUCCIONES

1. Colocar la miel y la mostaza en un plato y mezclar bien. Reservar.
2. Poner el pollo con la parte más tierna hacia arriba en la tabla de cortar, condimentarlo con sal y pimienta y cubrirlo muy bien con envoltura de plástico.
3. Con la parte de abajo de la sartén o un palo de amasar, aplastar el pollo golpeándolo hasta que quede bien parejo de espesor. (Así se cocina más rápido y parejo).
4. Colocar la sartén en la estufa a fuego alto. Cuando esté caliente, añadir el aceite. Cuando se caliente el aceite, añadir con cuidado el pollo y cocerlo hasta que se dore por fuera y no quede de color rosado por dentro, unos 5 minutos de cada lado.
5. Cogerlo con pinzas o un tenedor y ponerlo en la mezcla de mostaza y miel; darle vuelta hasta cubrir los dos lados.
6. Servir enseguida o tapar y guardarlo en el refrigerador hasta 3 días.

O BIEN...

Usar muslos de pollo en vez de pechuga, pero cocinarlos en la sartén unos minutos más porque no se cuecen tan rápido.

POSTRE CRUJIENTE DE BAYAS

Este tipo de postre, llamado “crisp” en Estados Unidos, consiste en una base de frutas cubierta con una mezcla de trozos de avena dulce que luego se hornea. Es buenísimo para picnics o parrilladas de verano, pero a nosotros nos encanta comerlo todo el año. Además, sirve para aprender técnicas básicas de cocina, como medir, mezclar y usar el horno (muy importante en toda comida horneada).

En el otoño, se hace con manzana o pera. En la primavera, las fresas y los ruibarbos hacen de este postre crujiente una exquisitez rosada agridulce. Cuando llega el verano, se puede hacer de bayas, durazno, cerezas, ciruela o cualquier otra fruta de hueso. Si hay bayas de estación es mejor aprovecharlas, pero si no, a no desesperar: las que vienen congeladas se venden todo el año en el supermercado, y no hace falta ni descongelarlas para hornear este postre. Es súper fácil de hacer, así que manos a la obra... o mejor dicho ¡a la masa!

Una vez que dominen esta receta, prueben otro riquísimo postre frutal: tarta de frutas, que es como un pay sin masa encima.

Preparación: 15 minutos Tiempo total: 45 minutos Raciones: 9



UTENSILIOS/MENAJE

- Tabla de cortar
- Cuchillo afilado (con supervisión de un adulto)
- Taza medidora
- Cucharas medidoras
- Recipiente grande (para mezclar)
- Cuchara (para mezclar)
- Tenedor
- Molde para hornear o tartera de 8 x 8 pulgadas
- Espátula resistente al calor
- Manoplas o guantes para horno

INGREDIENTES

- 1/2 taza más 2 cdas. de harina integral
- 1/2 taza más 2 cdas. de avena tradicional
- 1/4 taza de nueces de Castilla, tostadas y picadas
- 1/4 cda. de sal kosher
- 2 cdas. de aceite de oliva o de mantequilla sin sal derretida
- 3 cdas. de jarabe de arce puro
- 6 tazas de bayas de distintas especies
- 1 cda. de harina integral

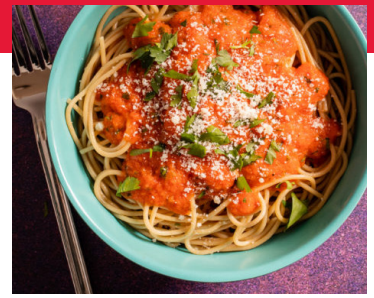
INSTRUCCIONES

1. Prender el horno a 350 °F.
2. Para hacer la mezcla crujiente: colocar en el recipiente la harina, la avena, las nueces de Castilla y la sal y mezclar bien.
3. Rociar lentamente el aceite de oliva y el jarabe de arce, mezclándolos con el tenedor hasta que se formen migas.
4. Para hacer el relleno: colocar las bayas y 1 cda. de harina en el molde para hornear o tartera y mezclar bien. Cubrir con la mezcla crujiente. Cuando el horno haya calentado a 350 °F, llevar el postre y hornear hasta que apenas se dore la parte de arriba y las bayas estén burbujearando, unos 25 a 30 minutos. Se puede servir a cualquier temperatura: caliente, tibio, frío o a temperatura ambiente.

FIDEOS CON SALSA DE PIMIENTO ASADO

Los pimientos asados les dan a los fideos un perfecto toque veraniego. Pero hay que usar pimientos del color de la puesta del sol (rojos, anaranjados o amarillos) para que la salsa tenga ese riquísimo sabor dulzón. Además, la salsa sirve para arroz, salmón, pollo o cualquier tipo de hamburguesa. Si les gusta lo agrio, Abigail, miembro del Consejo Consultor Infantil, recomienda añadirle un chorrito de limón.

Preparación: 30 minutos Tiempo total: 1 hora Raciones: 4



UTENSILIOS/MENAJE

- Licuadora o procesador de alimentos (con supervisión de un adulto)
- Tazas medidoras
- Cucharas medidoras
- Olla grande
- Taza o cucharón
- Manoplas
- Colador
- Recipiente grande
- Cuchara

INGREDIENTES

- 6 pimientos rojos, anaranjados o amarillos asados
- 1/2 taza de perejil o albahaca picado, más lo necesario para aderezar al final
- 2 cdas. de aceite de oliva
- 2 dientes de ajo pelados (o 1/2 cdta. de ajo en polvo)
- 1/2 cdta. de sal
- 1 libra de fideos integrales (cualquier tipo)
- Queso parmesano rallado

INSTRUCCIONES

- 1.** Colocar los pimientos asados en la licuadora o el procesador de alimentos y licuar/procesarlos hasta que queden bien picados. Añadir el perejil o la albahaca, el aceite de oliva, el ajo y la sal y volver a licuar/procesar la mezcla hasta que quede homogénea (sin grumos). Reservar.
- 2.** Llenar la olla hasta la mitad con agua y hervirla a fuego alto.
- 3.** Poner los fideos y cocinarlos hasta que se ablanden, unos 12 minutos. Un poco antes de que estén listos los fideos, sacar con cuidado más o menos 1/2 taza del agua hervida con la taza o el cucharón y reservarla.
- 4.** Con las manoplas, colar los fideos en el colador y luego traspasarlos al recipiente. Añadir el agua hervida de la taza a la mezcla y volver a licuar/procesarla hasta que se mezcle bien.
- 5.** Poner a los fideos la salsa de pimientos y mezclar bien. Servir enseguida, aderezados con el queso y el resto de la albahaca o el perejil.

ENSALADA DE DURAZNO, TOMATE Y AGUACATE



Hacia fines del verano, los durazneros y los tomateros están que explotan. Esta exquisita ensalada aprovecha sus jugos y varía un poco la textura y el color con un toque de aguacate, verde y cremoso. Se puede servir a modo de acompañamiento súper rápido, ya que no requiere cocción, o bien en vez de salsa mexicana como cubierta de quesadillas o dip para chips integrales.

Preparación: 10 minutos Tiempo total: 10 minutos Raciones: 4

UTENSILIOS/MENAJE

- Tabla de cortar
- Cuchillo afilado (con supervisión de un adulto)
- Cucharas medidoras
- Recipiente grande
- Espátula de caucho

INGREDIENTES

- 2 duraznos, descaroizados y cortados en cubitos
- 2 tomates cortados en cubitos (quitar primero la base del tallo)
- 1 aguacate maduro, pelado, descaroizado y cortado en cubitos
- 1 cda. de aceite de oliva
- 1 cda. del jugo de un limón verde, limón o naranja fresco
- 1/2 cdta. de sal kosher
- 1/2 cdta. de curry en polvo

INSTRUCCIONES

1. Colocar todos los ingredientes en el recipiente y revolverlos suavemente con la espátula de caucho.
2. Servir enseguida o tapar y guardarlo en el refrigerador hasta un día.

O BIEN...

Para darle un toque de hierbas: picar y añadir 2 cdas. de cilantro, menta o albahaca. Para hacerla más sustanciosa: añadir 1/2 taza de queso feta desmenuzado. Para hacerla picante o usar como salsa mexicana: añadir jalapeños picados, a gusto.

RECETA

INGREDIENTES

INSTRUCCIONES

RECETA

INGREDIENTES

INSTRUCCIONES

- Guarde los alimentos crudos separados de los cocidos. No reutilice ningún utensilio, tabla de cortar, plato de servir ni vajilla que haya estado en contacto con carne o huevos crudos. Los utensilios, tablas de cortar, platos de servir y vajillas que se hayan usado para preparar carnes o huevos crudos deben lavarse con agua jabonosa caliente.
- Lave los vegetales y frutas antes de pelarlos, cortarlos o comerlos. Enjuague los productos agrícolas frescos con agua corriente y frótelos con suavidad para eliminar toda la suciedad. (No es necesario usar jabón ni un lavado especial). Retire y elimine las hojas más externas de las verduras frescas, tales como lechuga y repollo.
- Descongele los alimentos de manera segura. No descongele los alimentos a temperatura ambiente, sino en el refrigerador, en remojo en agua fría o en el microondas con la función para descongelar. Una vez descongelados en el refrigerador, la carne molida, la carne de aves y los mariscos deben cocinarse en un plazo de 1 a 2 días. Los cortes de carne roja deben cocinarse en un plazo de 3 a 5 días. Los alimentos que se descongelan en remojo en agua fría o en el microondas deben cocinarse inmediatamente.
- Cocine muy bien los alimentos y cocine las carnes hasta que lleguen a la temperatura adecuada. Use un termómetro de carnes para controlar la temperatura interna (vea la tabla de la página 32).
- Almacene siempre los alimentos fríos y las sobras tan pronto como sea posible o, como máximo, en un plazo de 2 horas desde su compra o cocción. Use un marcador o bolígrafo para etiquetar los alimentos con la última fecha recomendada para consumir el producto (“use by”, en inglés), si el envase o envoltura no tiene fecha de caducidad. Los alimentos que están en envases abiertos se echarán a perder más rápidamente que aquellos en paquetes cerrados. Visite <https://espanol.foodsafety.gov/tablas-de-seguridad-alimentaria-mfu8/tabla-de-conservación-de-alimentos-fríos> para consultar las pautas según los tipos de alimentos. Si duda de que sea seguro consumir algún alimento, recuerde: **EN CASO DE DUDA, TÍRELO A LA BASURA**. Vea la sección titulada *Sobras* en la página 42 para obtener más información.

Visite <https://espanol.foodsafety.gov> y www.fightbac.org para obtener más información sobre la seguridad de los alimentos (el último está en inglés).

ALIMENTO	TIPO	TEMPERATURA INTERNA (°F/°C)
Carne molida y mezclas de carnes molidas	Res, cerdo, ternera, cordero	160 °F (71 °C)
	Pavo, pollo	165 °F (74 °C)
Carne fresca de res, ternera, cordero	Filetes, cortes para asado, chuletas Tiempo de reposo: 3 minutos	145 °F (63 °C)
Carne de aves	Todas las partes del ave (pechuga, ave entera, patas, muslos, alas, carne molida, menudos y relleno)	165 °F (74 °C)
Cerdo y jamón	Cerdo fresco, incluyendo jamón fresco Tiempo de reposo: 3 minutos	145 °F (63 °C)
	Jamón precocido (para recalentar) Nota: recalentar los jamones cocidos envasados en plantas inspeccionadas por el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA, en inglés) a 140 °F (60 °C)	165 °F (74 °C)
Huevos y platos a base de huevo	Huevos	Cocinar hasta que la yema y la clara estén firmes
	Platos a base de huevo (tales como frittata, quiche)	160 °F (71 °C)
Sobras y cazuelas	Sobras y cazuelas	165 °F (74 °C)
Mariscos	Pescado con aletas	145 °F (63 °C) o cocinar hasta que la carne se vea opaca y se separe fácilmente con un tenedor
	Camarones, langostas, cangrejos y vieiras	Cocinar hasta que la carne se vea perlada o blanca y opaca
	Almejas, ostras, mejillones	Cocinar hasta que las conchas se abran durante la cocción

Fuente: FoodSafety.gov del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos, www.foodsafety.gov/food-safety-charts

¿Qué alimentos y bebidas se asocian a enfermedades transmitidas por alimentos?

Por lo general, las personas que no corren un alto riesgo de intoxicación alimentaria no tienen que evitar el consumo de los siguientes alimentos y bebidas, pero es bueno que los conozcan. Los profesionales médicos podrían aconsejar que los eviten los niños que corren mayor riesgo de contraer enfermedades transmitidas por alimentos (por ejemplo, los pacientes con cáncer). Entre ellos se incluyen:

- Platos con mariscos crudos, tales como sushi, sashimi o ceviche
- Huevos crudos o con yema líquida, incluidos los alimentos que los contienen, como masa para galletas
- Bebidas que no están pasteurizadas, tales como jugos sin pasteurizar o leche cruda
- Quesos blandos de corteza enmohecida y aquellos con vetas azules, tales como el Brie, Camembert, Roquefort, Stilton, Gorgonzola y azul, u otros tipos de quesos blandos que no están pasteurizados
 - Podría ser posible obtener variantes pasteurizadas de estos quesos; verifíquelo en la etiqueta.
- Brotes crudos, tales como brotes de alfalfa

Pida al equipo de profesionales médicos que le den pautas adicionales para la seguridad de los alimentos si su hijo tiene inmunosupresión.

Si desea obtener información sobre la nutrición destinada a las personas que reciben tratamiento, visite www.LLS.org/materiales para consultar la publicación titulada *Información sobre los alimentos y la nutrición*.

¿Cómo les enseño a mis hijos pequeños sobre la seguridad de los alimentos?

Explique a su hijo la importancia de la seguridad de los alimentos y el riesgo de enfermarse. Estas son cosas simples que puede enseñarle al respecto:

- Enseñe a su hijo a lavarse las manos con agua tibia y jabón durante 20 segundos contando lentamente hasta 20 o cantando dos veces la canción “feliz cumpleaños” mientras se lavan. Los niños deberían lavarse las manos con frecuencia, especialmente antes de comer y después de ir al baño, jugar con mascotas o jugar fuera de la casa.
- Recuérdele que los alimentos deben comerse del plato. No debe poner los alimentos o refrigerios sobre superficies que puedan estar sucias, tales como encimeras, mesas

y el piso. Aunque se vean limpias, tal vez no lo estén. Debe usar siempre platos y servilletas limpios.

- Dígale que enjuague los vegetales y frutas con agua antes de comerlos. Hacerlo ayuda a eliminar cualquier suciedad o germen que quede.
- Dele instrucciones sobre cómo almacenar los alimentos de manera segura, por ejemplo, cerrando siempre firmemente las tapas o herméticamente las bolsas de plástico. No debe dejar ningún alimento destapado o al aire libre.
- Dígale en qué parte de la cocina va cada alimento. Por ejemplo, cuáles hay que guardar en el refrigerador y cuáles en el congelador. Recuérdele que no debe dejar los alimentos fríos o cocidos afuera durante más de dos horas y que debe cerrar bien la puerta de ellos.
- Enséñele que si algo huele mal o ha estado en el refrigerador o la despensa por mucho tiempo, tal vez no sea seguro consumirlo. Dígale que verifique la fecha de caducidad o que le pida a un adulto que lo haga. Además, dígale que si no sabe bien si el alimento está en buen estado, no debe comerlo. “En caso de duda, tíralo a la basura”. Incluso los alimentos que no tienen mala apariencia, mal sabor ni mal olor pueden contener bacterias nocivas.
- Explíquelo que no coma pollo ni carne de res molida si aún tiene un color rosado en el interior. La única manera de saber con certeza si la carne cocinada es segura para consumo es tomarle la temperatura interna con un termómetro para carnes. Pero si la carne sigue teniendo un color rosado en el interior, es posible que esté poco cocida y por eso que sea peligroso comerla.
- No le permita al niño comer masa para galletas cruda, como tampoco otros alimentos que puedan contener huevo crudo.

CONSEJO DEL DIETISTA

P. ¿Cómo se puede reducir el riesgo de atragantamiento?

R. El riesgo de que los niños menores de 4 años se atraganten mientras comen es alto. Para evitarlo, pregunte al médico qué hacer en caso de que su hijo parezca atragantarse de verdad. Además de consultar con el médico al respecto, las siguientes medidas son un punto de partida:

- Corte los alimentos en trozos pequeños.
- Sirva alimentos blandos que sean fáciles de masticar y tragar.
- Supervise a los niños durante las comidas y refrigerios.
- Deshuese el pescado, pollo y carne.
- Permita e inste al niño a comer despacio.
- Haga que solo coma sentado derecho.

Visite www.fightbac.org/kidsfoodsafety (en inglés) para consultar los recursos de la sección “Fight BAC!® for Kids” de la Alianza para la Educación sobre la Seguridad de los Alimentos, entre ellos, hojas de actividades y para colorear para que los niños aprendan sobre la seguridad de los alimentos.

Alergias alimentarias. Las alergias alimentarias son afecciones médicas serias y potencialmente mortales en las que se produce una reacción excesiva del sistema inmunitario ante alimentos que generalmente son inocuos. Las reacciones ocasionadas por una alergia alimentaria pueden ir de leves a graves. Dichas alergias pueden iniciarse durante la niñez o luego en la adultez. Es importante que un alergista, un médico que se especializa en el diagnóstico y tratamiento de las alergias, confirme que la reacción se debe a una alergia alimentaria. Tras el diagnóstico, es crucial que consulte con el equipo de profesionales médicos para aprender a proteger a su hijo y a manejar la alergia. Visite el sitio web de la organización Investigación y Educación sobre las Alergias Alimentarias (FARE, por sus siglas en inglés) en www.foodallergy.org/resources/materiales-y-recursos-en-espanol para obtener más información.



Preparación de comidas

Preparar las comidas en casa puede ayudarlo a ahorrar dinero y a comer de manera más saludable. Aquí se encuentran algunos consejos para tener en cuenta cuando cocine en casa:

Elija métodos de cocción más saludables. Para limitar el contenido de grasa, prepare los alimentos horneándolos, asándolos a la parrilla, usando una olla de cocción lenta o asándolos en el horno. Evite los alimentos fritos y grasosos.

Recuerde que no todas las grasas son iguales. El cuerpo necesita algo de grasa. Elija grasas saludables, tales como aceite de oliva o canola, aguacates, nueces y semillas.

Elija opciones a base de plantas. Cambie la carne y otros productos provenientes de animales por proteínas de origen vegetal. Por ejemplo:

- Pruebe rodajas de tofu en vez de pollo.
- Use hongos picados o lentejas cocidas en vez de carne molida, o bien haga una mezcla de carne y hongos o lentejas.

- Los frijoles negros, la jaca (jackfruit) y los garbanzos también son buenos sustitutos de la carne en diversos platos, tales como hamburguesas y chili. La jaca también puede ser un buen sustituto de la carne deshebrada, por ejemplo, cuando quiera hacer cerdo a la barbacoa deshebrado.

Trate de crear sus comidas en torno a frutas, vegetales y frijoles, en vez de carne.

Abastezca su despensa con productos de primera necesidad. Algunos artículos serán necesarios para muchos platos. Por ejemplo, los condimentos, el aceite de cocina, el caldo bajo en sodio y el arroz integral son productos de primera necesidad. Vea la muestra de una *Lista de comestibles* a partir de la página 45 para crear una despensa bien abastecida.

Pruebe la sazón. Pruebe los alimentos antes de servirlos para saber si debe añadir más condimentos. Generalmente, la cantidad de condimentos de las recetas son solamente sugerencias, así que puede adaptarlas según su gusto. Recuerde que siempre puede añadir más especias o sal, pero una vez añadidas no puede quitarlas.

Advertencia sobre la seguridad de los alimentos: no pruebe los platos que contengan carne roja, carne de aves, pescado ni mariscos hasta que el alimento haya alcanzado una temperatura interna segura. Vea la tabla de la página 32.

Ahorre tiempo. Cocinar puede exigir mucho tiempo, pero no tiene que hacerlo todo desde cero. Aquí se encuentran algunas ideas para ahorrarle tiempo en la cocina.

- Pique de una sola vez los vegetales para varias comidas. Guarde los vegetales picados en el refrigerador, dentro de un recipiente hermético.
- Busque por Internet recetas que puedan prepararse en una sola olla, para ahorrarle tiempo de limpieza.

CÓMO ENSEÑAR HÁBITOS SALUDABLES

Deje que los niños lo ayuden con la compra de comestibles, la preparación de alimentos y la planificación de comidas, según su edad. Por ejemplo, deje que los más pequeños elijan los vegetales y frutas en la tienda. Permita que los más grandes lo ayuden a revolver la olla o medir las especias. Su hijo adquirirá importantes conocimientos prácticos y un mayor aprecio por los alimentos. Es posible que incluso los niños que son quisquillosos para comer prueben algo nuevo si han ayudado a prepararlo.

- Use salsas y aderezos que se venden listos para su consumo. Compruebe el contenido de azúcares añadidas y sodio en las etiquetas y, si las cifras son altas, elija opciones más saludables.
- Use mezclas de vegetales congelados como base para platos como salteados, sopas o cazuelas.
- Para añadir una ración de granos integrales de manera rápida y sencilla, pruebe arroz integral para microondas.
- Use pollo asado (rotisserie) como fuente de proteína en varios platos.

Controle el contenido de sal. Esté al tanto del contenido de sal de sus alimentos chequeándolo en la etiqueta de información nutricional.

EDAD	RECOMENDACIONES DIARIAS DE CONSUMO DE SODIO
De 2 a 3 años	Limitar su consumo a 1,200 mg
De 4 a 8 años	Limitar su consumo a 1,500 mg
De 9 a 13 años	Limitar su consumo a 1,800 mg
De 14 a 18 años	Limitar su consumo a 2,300 mg*

Fuente: Dietary Guidelines for Americans, 2020-2025, www.dietaryguidelines.gov

*La Asociación Americana del Corazón recomienda, como límite ideal en el caso de adultos, proponerse consumir no más de 1,500 mg al día.

Al cocinar, es posible que algunos de los ingredientes ya tengan sal, así que tal vez no sea necesario añadir más. Aquí se encuentran más maneras de reducir su consumo de sodio:

- Limite o evite el consumo de alimentos ahumados o curados, tales como salchichas, tocino y perros calientes.
- Cuando compre artículos enlatados, busque en la etiqueta los mensajes “no salt added” (sin sal añadida) o “low sodium” (bajo en sodio).
 - También puede enjuagar los vegetales enlatados antes de cocinarlos para quitar la sal añadida.
- Evite el arroz y los fideos saborizados. Prepare arroz y fideos elaborados sin condimentos y sazónelos usted mismo.

- Evite los vegetales congelados que están sazonados o que tienen salsas.
- Busque mezclas de condimentos sin sodio para sazonar carnes y vegetales.
- Evite los alimentos procesados y la comida rápida, ya que casi siempre tienen un alto contenido de sal.

Elija aceites de cocina más saludables. La Asociación Americana del Corazón recomienda optar por aceites con menos de 4 gramos de grasa saturada por cucharada y sin aceites parcialmente hidrogenados ni grasas *trans*. Esto incluye los siguientes aceites económicos: canola, maíz, oliva, maní, cártamo, soya y girasol.

Las mezclas de estos aceites suelen denominarse “aceite vegetal”. Hay otras opciones que pueden ser saludables, como el aceite de aguacate o sésamo, pero podrían costar más. Los aerosoles para cocinar preparados con estos aceites también son buenas opciones.

Reduzca la cantidad de azúcar añadida. Como regla general, se puede disminuir el azúcar de la mayoría de las recetas en un 25 por ciento sin afectar en gran medida el sabor ni la textura. En la mayoría de los postres horneados, puede emplear 1 taza de puré de manzanas sin azúcar en lugar de 1 taza de azúcar. Si opta por este tipo de sustitución, reduzca la cantidad de otros líquidos de la receta.

Algunas personas usan sustitutos del azúcar sin calorías elaborados con estevia (que se extrae de las hojas de la planta de estevia) o edulcorantes artificiales como alternativa a las azúcares añadidas. Han surgido inquietudes de que exista una asociación entre los edulcorantes artificiales y el cáncer. Entre ellos se incluyen la sucralosa (Splenda®), la sacarina (Sweet’N Low®) y el aspartamo (Equal®). Según la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA, por sus siglas en inglés), no hay evidencia contundente que establezca su asociación al cáncer en seres humanos. Además, no está claro si las bebidas con edulcorantes artificiales ayudan a perder peso. Es importante recordar que los endulzantes naturales como el agave, el jarabe de arroz integral, el azúcar de coco, la miel, el jarabe de arce y la melaza añaden calorías, igual que el azúcar blanco refinado o el jarabe de maíz con alto contenido de fructosa.

Pruebe recetas nuevas. Hay muchas maneras de encontrar recetas. Pregúnteles a sus familiares y amigos cuáles son sus platos favoritos. Saque libros de cocina de su biblioteca. Hay muchos sitios web con recetas en Internet; aquí se encuentran algunos para empezar su búsqueda (el segundo está en español):

- Instituto Americano para la Investigación del Cáncer (AICR, en inglés) en **www.aicr.org/cancer-prevention/recipes**
- Cook for Your Life en **www.cookforyourlife.org/es/recetas** (escoja “Para niños” en el filtro de preferencias)
- ChopChop Family en **www.chopchopfamily.org/recipes**
- Servicios nutricionales de LLS en **www.pearlpoint.org/recipes**

La hora de las comidas

Tomar decisiones para la selección de alimentos saludables no se trata simplemente de consumirlos, sino también de disfrutarlos. Ya que la comida ayuda a acercar a la gente, trate de hacer que la hora de las comidas sea una ocasión de disfrute y diversión para usted y su familia. Aquí se encuentran algunos consejos:

- Siéntense a comer en familia.
- Hagan que el horario programado de las comidas sea una prioridad para la familia.
- Coman en la mesa en vez de sentarse en el sofá o en habitaciones separadas.
- Guarden los dispositivos electrónicos (teléfonos celulares y tabletas). Apaguen el televisor. Coman sin distracciones para que todos puedan disfrutar de sus alimentos.
- Mientras comen, propicien una conversación agradable. A continuación hay algunas preguntas divertidas que pueden usar para iniciar la conversación. También pueden inventar sus propias preguntas.
 - ¿Qué fue lo más memorable de tu día?
 - Si pudieras tener algún superpoder, ¿cuál elegirías?
 - ¿Aprendiste algo interesante hoy en la escuela?
 - Si fueras un animal, ¿cuál serías?
 - Si pudieras viajar a cualquier lugar, ¿adónde irías?



Comer en restaurantes. Comer de una manera saludable no significa no poder salir a comer ni disfrutar de sus restaurantes favoritos con su familia. La clave es la moderación. Aquí se encuentran algunas cosas para tener en cuenta cuando coman en restaurantes:

- Revisen el sitio web del restaurante para consultar de antemano la información nutricional de los platos del menú. Un poco de investigación antes de ordenar puede ayudarlos a seleccionar una comida saludable.
- A menudo, las porciones de los restaurantes son grandes. Antes de empezar a comer, ponga la mitad de la comida en una caja “para llevar” a fin de limitar el tamaño de la porción.
- Sean aventureros; pruebe restaurantes que sirvan alimentos que sus hijos típicamente no coman en casa. Prueben la cocina de otro país o cultura o pidan un plato vegetariano o vegano. De esta manera su hijo tal vez encuentre un plato favorito nuevo que pueden tratar de preparar en casa.

Sobras

Las sobras son una excelente manera de ahorrar tiempo y dinero, así como de reducir el desperdicio de alimentos. Cuando planifique sus comidas de antemano, recuerde incorporar las sobras durante la semana. Siga estas pautas para la seguridad de los alimentos al almacenar y recalentar las sobras.



Almacene las sobras de manera segura. Si tiene previsto preparar comidas de antemano o usar sobras, asegúrese de almacenar los alimentos de manera segura.

- Empaque y refrigere o congele las sobras en el plazo de 2 horas desde su cocción, o antes si es posible. (Almacene los alimentos en el plazo de 1 hora si la temperatura exterior es superior a 90 °F / 32 °C).
- Consuma o descarte las sobras en el plazo de 2 a 4 días, si están refrigeradas, o de 3 a 4 meses si están congeladas. Los alimentos congelados pueden conservarse de forma segura durante más tiempo que este plazo, pero pueden perder humedad y sabor. Si duda de que sea seguro consumir algún alimento, recuerde: **EN CASO DE DUDA, TÍRELO A LA BASURA.**
- Use un marcador o bolígrafo para etiquetar los alimentos con la última fecha recomendada para consumir el producto (“use by”, en inglés), si no hay fecha de caducidad en el envase o envoltura. Los alimentos que están en envases abiertos se echan a perder más rápidamente que aquellos en paquetes cerrados. Visite <https://espanol.foodsafety.gov/tablas-de-seguridad-alimentaria-mfu8/tabla-de-conservación-de-alimentos-fríos> para consultar más pautas.
- Coloque los alimentos con fechas de caducidad más próximas en la parte delantera del refrigerador, para que sea más probable que los use.

Recaliente las sobras de manera segura. Tal como cuando prepara una comida la primera vez, tiene que seguir buenas prácticas para la seguridad de los alimentos cuando recaliente las sobras para reducir el riesgo de enfermedades transmitidas por alimentos.

- Puede recalentar las sobras congeladas sin descongelarlas antes; sin embargo, tomará más tiempo calentar el alimento hasta una temperatura interna segura. No descongele los alimentos a temperatura ambiente, sino en el refrigerador, en remojo en agua fría o en el microondas.
- Cuando recaliente las sobras, asegúrese de que alcancen 165 °F (74 °C) según un termómetro para alimentos. Compruebe la temperatura del alimento en varias partes para asegurarse de que no haya ningún lugar que esté frío. Este tipo de termómetros se venden en las tiendas de comestibles.
- Recaliente las salsas, sopas y jugos de carnes hasta que hiervan intensamente.
- Cubra las sobras para recalentarlas. Esto permite retener la humedad y asegura que el alimento se caliente en todas partes.
- Cuando recaliente en el microondas, cubra y gire el alimento para lograr un calentamiento uniforme.

Compruebe la temperatura antes de servirle comidas calientes a su hijo para que no se queme. Los niños más pequeños no suelen fijarse antes de tocarlas o llevárselas a la boca.

Planilla de planificación de comidas

Planificar de antemano las comidas es una manera excelente de incluir una variedad de alimentos saludables en el menú de su familia cada semana. Tener un plan de comidas escrito también puede recordarle usar las sobras para los almuerzos o refrigerios más adelante en el transcurso de la semana. De esa manera, puede eliminar las conjeturas a la hora de las comidas. Consulte esta planilla cuando prepare su lista de comestibles, a fin de tener a mano todos los ingredientes que necesitará. De ser posible, haga partícipes a sus hijos de la planificación, así pueden aprender esta valiosa técnica.

DÍA	MENÚ	SOBRAS
Lunes		
Martes		
Miércoles		
Jueves		
Viernes		
Sábado		
Domingo		
Notas y recordatorios de comestibles:		

La semana del _____

Lista de comestibles

Mantenga abastecida la despensa con opciones de alimentos saludables. Para empezar, use la siguiente lista de comestibles sugeridos. Recuerde que estos alimentos son solo sugerencias. Haga cambios, según sea necesario, para adaptarlos a las alergias alimentarias o para seguir las pautas de nutrición recomendadas por el equipo de profesionales médicos para su hijo.

Despensa

Granos/cereales

- Panes integrales
- Galletas saladas
- Arroz y pasta integrales
- Avena y cereales calientes
- Cuscús, trigo bulgur y quinua
- Cereales
- Palomitas de maíz naturales
- Harina y pan rallado
- Cereales integrales

Frutas/vegetales

- Frutas secas y frutas enlatadas
- Puré de manzanas (sin azúcar)
- Patatas y batatas (camotes)
- Cebollas y ajo
- Tomates y vegetales enlatados
- Puré de patatas instantáneo

Lácteos

- Leche en polvo sin grasa o proteína de suero en polvo
- Leche evaporada

Proteínas

- Pescado y pollo enlatados (envasados en agua)
- Mantequillas de maní y de almendras de tipo natural
- Nueces y semillas sin sal
- Frijoles/arvejas secos y enlatados
- Barras de proteína

Grasas y aceites

- Aceite de oliva y canola
- Aceite en aerosol

Otros

- Sopa y caldo bajos en sodio
- Hierbas y especias secas
- Variedad de vinagres
- Tés descafeinados
- Café descafeinado
- Mezclas en polvo para bebidas saborizadas
- Pudín y gelatina
- Miel, azúcar o estevia

Refrigerador y congelador

Granos/cereales

- Gofres (waffles) integrales
- Panes integrales

Frutas/vegetales

- Frutas y vegetales frescos
- Ensalada envasada/empaquetada
- Jugo concentrado 100% natural
- Salsa mexicana de tomate o fruta

Lácteos

- Leche baja en grasa
- Yogur bajo en grasa
- Queso bajo en grasa
- Queso cottage y ricotta bajos en grasa
- Leche enriquecida de soya, almendra o arroz
- Sorbete, yogur y helado

Proteínas

- Huevos
- Pechuga de pollo sin piel
- Cerdo magro
- Carne de res magra
- Pechuga de pavo
- Paté de garbanzos (hummus)
- Pescado o camarones

Grasas y aceites *(use opciones que no sean bajas en grasa si presenta pérdida de peso involuntaria)*

- Mayonesa baja en grasa
- Aderezo para ensaladas bajo en grasa
- Crema agria baja en grasa
- Margarina blanda sin grasas *trans* (en pote)

Otros

- Jugo enriquecido 100% natural
- Bebidas deportivas bajas en azúcar
- Paletas heladas

Comestibles adicionales

Organizaciones útiles

Educación en nutrición y recetas

Academia de Nutrición y Dietética (Academy of Nutrition and Dietetics o AND)

www.eatright.org

(800) 877-1600

La AND es la organización más grande del mundo de profesionales especializados en los alimentos y la nutrición. El sitio web eatright.org brinda información educativa sobre la nutrición y un localizador para buscar dietistas registrados en función del código postal y la especialidad. Está en inglés.

Academia Americana de Pediatría (American Academy of Pediatrics o AAP)

www.healthychildren.org/spanish/paginas/default.aspx

La AAP y sus socios pediatras dedican esfuerzo y recursos a promover la salud, la seguridad y el bienestar de niños de todas las edades, así como adolescentes y adultos jóvenes. La AAP creó el sitio web healthychildren.org, que incluye información sobre la salud, seguridad y crianza de los hijos, como recurso destinado a padres.

Instituto Americano para la Investigación del Cáncer (American Institute for Cancer Research o AICR)

www.aicr.org

(800) 843-8114

El AICR enfoca su investigación en la relación entre la alimentación y el cáncer, y convierte los resultados en información práctica para el público. Además, brinda financiamiento para investigación a destacadas universidades, hospitales y centros de investigación en todo Estados Unidos y en el extranjero. Su sitio web, que está en inglés, ofrece información sobre la nutrición, recetas, herramientas interactivas basadas en la web y más.

ChopChop Family

www.chopchopfamily.org

ChopChop Family, que cuenta con el respaldo de la Academia Americana de Pediatría, ofrece revistas y libros de recetas, contenido digital y recetas para familias. El sitio web está en inglés.

MiPlato (MyPlate)

www.myplate.gov/life-stages/kids

El Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA, por sus siglas en inglés) ofrece este sitio web que incluye información sobre la nutrición, recetas, así como juegos y actividades para que las familias se informen al respecto. Está en inglés, pero puede consultar información y recursos en español en www.myplate.gov/resources/en-espanol.

Cocina para tu Salud (Cook for Your Life)

www.cookforyourlife.org/es

Esta iniciativa se dedica a enseñar a cocinar de manera saludable a la gente afectada por el cáncer. El sitio web ofrece opciones para buscar recetas y videos según necesidades alimentarias individuales.

Instituto Nacional del Cáncer (National Cancer Institute o NCI)

[www.cancer.gov/espanol/publicaciones/educacion-para-pacientes/
consejos-de-alimentacion](http://www.cancer.gov/espanol/publicaciones/educacion-para-pacientes/consejos-de-alimentacion)

(800) 422-6237

El librito gratuito titulado *Consejos de alimentación: antes, durante y después del tratamiento del cáncer* está destinado a las personas que reciben tratamiento contra el cáncer.

Alimentos y asistencia económica

2-1-1

www.es.211.org

Marque el 211 con su teléfono

Marcando al 211 puede obtener información sobre recursos locales, tales como despensas comunitarias, servicios de entrega de comidas, comedores comunitarios y otros programas de asistencia.

Feeding America

www.feedingamerica.org/en-espanol

(800) 771-2303

El sitio web de Feeding America brinda una herramienta de búsqueda por Internet para conectar a la gente con bancos locales de alimentos.

Servicio de Alimentos y Nutrición (Food and Nutrition Service o FNS)

Departamento de Agricultura de los Estados Unidos

(United States Department of Agriculture o USDA)

www.fns.usda.gov

Esta agencia federal trabaja en colaboración con los gobiernos estatales para coordinar los siguientes programas, entre otros. El sitio web está en inglés.

- **Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP, en inglés).** Este programa brinda asistencia nutricional a personas y familias de bajos ingresos que reúnen los requisitos. A los beneficios de este programa a veces se les denomina “cupones de alimentos”. Visite www.fns.usda.gov/snap/applicant-recipient (en inglés) para obtener más información sobre los requisitos para ser beneficiario y cómo solicitarlo. Puede obtener información en español sobre este programa en www.benefits.gov/es/benefit/361.
- **Programa Especial de Nutrición Suplementaria para Mujeres, Infantes y Niños (WIC, en inglés).** Este programa brinda asistencia nutricional a mujeres embarazadas, lactantes y en posparto de bajos ingresos, así como a bebés y niños de hasta 5 años de edad que, según los criterios, corren un riesgo nutricional. Visite www.fns.usda.gov/wic (en inglés) para obtener más información sobre los requisitos para ser beneficiario y sobre cómo solicitarlo. Puede obtener información en español sobre este programa en www.benefits.gov/es/benefit/368.
- **Línea Directa Nacional de Hambre de la USDA.** Esta línea directa, manejada por la organización Hunger Free America, ayuda a las personas que buscan asistencia alimentaria. Llame al (877) 8-HAMBRE, o sea (877) 842-6273, para comunicarse con un representante en español.

Si desea informarse sobre más recursos de asistencia alimentaria, visite **www.LLS.org/materiales** para consultar la publicación titulada *Asistencia alimentaria: recursos y consejos*.

Información y recursos

LLS ofrece información y servicios de forma gratuita para los pacientes y familias afectados por los distintos tipos de cáncer de la sangre. En esta sección se enumeran diversos recursos que le podrían resultar de ayuda.

Para obtener información y ayuda

Consulte con un Especialista en Información. Los Especialistas en Información de LLS pueden asistirlo durante el tratamiento del cáncer y con los desafíos económicos y sociales correspondientes, y asimismo brindarle información precisa y actualizada sobre las enfermedades de la sangre, las opciones de tratamiento y los servicios de apoyo. Nuestros Especialistas en Información son enfermeros y educadores en salud altamente capacitados y especializados en oncología. Se disponen de servicios lingüísticos (interpretación y traducción). Comuníquese con ellos o visite nuestro sitio web para obtener más información.

- Llame al: (800) 955-4572 (Lun-Vie, de 9 a.m. a 9 p.m., hora del Este)
- Correo electrónico y servicio de chat en vivo: www.LLS.org/especialistas

Ensayos clínicos (estudios de investigación médica). Hay investigaciones en curso para desarrollar nuevas opciones de tratamiento para los pacientes. LLS ofrece ayuda a los pacientes y cuidadores para que entiendan, identifiquen y accedan a los ensayos clínicos. Los pacientes pediátricos y adultos y sus cuidadores pueden consultar con nuestros enfermeros orientadores especializados que los ayudarán a buscar opciones de ensayos clínicos y les brindarán apoyo personalizado durante todo el proceso de un ensayo clínico. Visite www.LLS.org/ensayos para obtener más información.

Consultas individuales sobre la nutrición. Programe una consulta individual gratuita con uno de nuestros dietistas registrados, quienes cuentan con experiencia en nutrición oncológica. Las consultas están disponibles para los pacientes con cualquier tipo de cáncer y sus cuidadores. Los dietistas pueden asistirlo brindándole información sobre las estrategias de alimentación saludable, el manejo de los efectos secundarios y más. Visite www.LLS.org/nutricion para obtener más información.

Materiales informativos gratuitos. LLS ofrece publicaciones gratuitas con fines de educación y apoyo. Visite www.LLS.org/materiales para consultar estas publicaciones por Internet, o para pedir copias impresas que se envían por correo.

Programas educativos por teléfono/Internet. LLS ofrece programas educativos de forma gratuita por teléfono/Internet y video para los pacientes, cuidadores y profesionales médicos. Algunos de los programas y materiales están disponibles en español. Visite www.LLS.org/programs (en inglés) para obtener más información.

Asistencia económica. A las personas con cáncer de la sangre que reúnen los requisitos, LLS les ofrece apoyo económico para cubrir las primas del seguro médico y los copagos de medicamentos, así como los gastos que no sean de tipo médico, por ejemplo, para viajes relacionados con el tratamiento, comida, servicios públicos, vivienda, etc. Llame o visite nuestro sitio web para informarse.

- Llame al: (877) 557-2672
- Visite: www.LLS.org/asuntos-financieros

Recursos para las familias. El cáncer de la sangre se presenta en una pequeña cantidad de niños. Las familias se enfrentan a nuevos desafíos y el niño, los padres y los hermanos pueden necesitar apoyo. LLS dispone de muchos materiales para las familias, entre ellos, un manual del cuidador, una serie de libros infantiles, un libro de animación para la evaluación de emociones, un calendario de borrado en seco, libros para colorear y una aplicación para colorear, un programa para la reintegración escolar y otros recursos. Llame o visite nuestro sitio web para obtener más información.

- Llame al: (800) 955-4572
- Visite: www.LLS.org/manual-para-las-familias

Podcast. La serie de podcasts llamada *The Bloodline with LLS* se ofrece para recordarle que, luego del diagnóstico, surge la esperanza. Escuche a pacientes, cuidadores, defensores, médicos y otros profesionales de la salud hablar sobre los diagnósticos, opciones de tratamiento, asuntos de calidad de vida, efectos secundarios de los tratamientos, comunicación entre pacientes y sus médicos y otros temas importantes relacionados con la supervivencia. Visite www.TheBloodline.org/TBL/espanol para obtener más información y suscribirse para tener acceso a contenido exclusivo, enviar ideas y sugerencias de temas, y conectarse con otros oyentes.

Aplicaciones móviles gratuitas.

- LLS Coloring for Kids™ permite a los niños (y adultos) expresar su creatividad y también ofrece actividades para ayudarlos a aprender acerca del cáncer de la sangre y su tratamiento. Visite www.LLS.org/ColoringApp para descargarla gratuitamente. La página web y la aplicación están en inglés.
- LLS Health Manager™ lo ayuda a manejar las necesidades de salud al llevar un registro de los efectos secundarios, medicamentos, alimentos, hidratación, preguntas para el médico y más. La versión en español se llama Aplicación de Salud de LLS. Visite www.LLS.org/AplicacionSalud para descargarla gratuitamente.

Lecturas sugeridas. LLS ofrece una lista de publicaciones seleccionadas que están recomendadas para pacientes, cuidadores, niños y adolescentes. Visite www.LLS.org/SuggestedReading (en inglés) para conocer más.

Servicios lingüísticos. Informe al médico si necesita servicios de interpretación o traducción porque el inglés no es su idioma principal, o si necesita otro tipo de asistencia, tal como un intérprete del lenguaje de señas. Estos servicios suelen estar disponibles sin costo para los pacientes y sus familiares y cuidadores durante las citas médicas y emergencias.

Para conectarse con pacientes, cuidadores y recursos de la comunidad

Comunidad de LLS. Este sitio de reunión virtual es la ventanilla única para comunicarse con otros pacientes y recibir los recursos y la información más recientes en relación con el cáncer de la sangre. Puede compartir sus experiencias con otros pacientes y cuidadores y obtener el apoyo personalizado del personal capacitado de LLS. Visite www.LLS.org/community (en inglés) para unirse.

Sesiones semanales de chat por Internet. Estos chats moderados pueden ofrecer oportunidades para obtener apoyo y ayudar a los pacientes con cáncer y sus cuidadores a comunicarse y compartir información. Visite www.LLS.org/chat (en inglés) para obtener más información.

Programas locales. LLS ofrece apoyo y servicios comunitarios en los Estados Unidos y Canadá, entre los que se incluye el *Programa Primera Conexión® de Patti Robinson Kaufmann* (un programa de apoyo mutuo entre pares), grupos de apoyo locales y otros recursos valiosos. Llame o visite nuestro sitio web para obtener más

información sobre estos programas, o para comunicarse con el personal de LLS en su región.

- Llame al: (800) 955-4572
- Visite: www.LLS.org/LocalPrograms (en inglés)

Defensa y política pública. En estrecha colaboración con dedicados defensores voluntarios, la Oficina de Políticas Públicas de LLS eleva la voz de los pacientes ante los funcionarios electos estatales y federales, la Casa Blanca, los gobernadores estatales e incluso los tribunales. Juntos, abogamos por tratamientos seguros y eficaces. Luchamos por políticas que faciliten a todos los pacientes el acceso a la atención médica. Y, sobre todo, abogamos por la esperanza de una cura. ¿Desea unirse a nuestros esfuerzos? Visite www.LLS.org/advocacy (en inglés) para obtener más información.

Otras organizaciones útiles. LLS ofrece una lista extensa de recursos para los pacientes y sus familias. Hay recursos relacionados con la asistencia económica, la orientación psicológica, el transporte y la atención del paciente, entre otras necesidades. Visite www.LLS.org/ResourceDirectory para consultar el directorio (en inglés).

Ayuda adicional para poblaciones específicas

Información para los veteranos. Los veteranos que estuvieron expuestos al agente naranja mientras prestaban servicio en Vietnam podrían obtener ayuda del Departamento de Asuntos de los Veteranos de los Estados Unidos. Llame o visite el sitio web para obtener más información.

- Llame al: (800) 749-8387
- Visite: www.publichealth.va.gov/exposures/AgentOrange (en inglés)

Información para los bomberos. Los bomberos corren un riesgo mayor de presentar cáncer. Hay medidas que pueden tomar para reducir este riesgo. Visite www.LLS.org/FireFighters (en inglés) para obtener información y recursos.

Sobrevivientes del World Trade Center. Las personas afectadas directamente por los ataques terroristas del 11 de septiembre de 2001, que posteriormente recibieron un diagnóstico de cáncer de la sangre, podrían reunir los requisitos para obtener ayuda del Programa de Salud World Trade Center. Entre las personas que reúnen los requisitos se incluyen:

- El personal de emergencia que acudió al área del World Trade Center
- Los trabajadores y voluntarios que ayudaron con el rescate, la recuperación y la limpieza de los lugares relacionados con el ataque al World Trade Center en la ciudad de Nueva York
- Los sobrevivientes que estuvieron —o que vivían, trabajaban o estaban asistiendo a una escuela— en el área del desastre en la ciudad de Nueva York
- El personal de emergencia en el Pentágono y en Shanksville, PA

Llame al Programa de Salud del World Trade Center o visite la siguiente página web para obtener más información.

- Llame al: (888) 982-4748
- Visite: www.cdc.gov/wtc/faq.html (en inglés; hay información en español sobre los requisitos del programa y el proceso de solicitud, así como una solicitud por Internet, en www.cdc.gov/wtc/apply_es.html)

Personas que sufren de depresión. El tratamiento de la depresión tiene beneficios para los pacientes con cáncer. Busque asesoramiento médico si su estado de ánimo no mejora con el tiempo, por ejemplo, si se siente deprimido todos los días durante un período de dos semanas. Llame al Instituto Nacional de la Salud Mental (NIMH, por sus siglas en inglés) o visite su sitio web para obtener más información.

- Llame al: (866) 615-6464
- Visite: www.nimh.nih.gov (escriba “depresión” en la casilla de búsqueda para obtener enlaces a información en español sobre la depresión y su tratamiento)

Referencias bibliográficas

Centers for Disease Control and Prevention. Four steps to food safety: clean, separate, cook, chill. Revisada el 5 de agosto del 2022. <https://www.cdc.gov/foodsafety/keep-food-safe.html> Consultada el 19 de septiembre del 2022.

Eatright.org de la Academy of Nutrition and Dietetics. Safe food shopping guide. Actualizada en noviembre del 2015. <https://www.eatright.org/homefoodsafety/multimedia/infographics/safe-food-shopping-guide-infographic> Consultada el 19 de septiembre del 2022.

Foodsafety.gov. Food poisoning. Revisada el 20 de agosto del 2020. <https://www.foodsafety.gov/food-poisoning> Consultada el 19 de septiembre del 2022.

HealthyChildren.org de la American Academy of Pediatrics. Energy out: Daily physical activity recommendations. Actualizada el 16 de julio del 2014. <https://healthychildren.org/English/healthy-living/fitness/Pages/Energy-Out-Daily-Physical-Activity-Recommendations.aspx> Consultada el 28 de octubre del 2022.

HealthyChildren.org de la American Academy of Pediatrics. Making physical activity a way of life: AAP policy explained. Actualizada el 5 de agosto del 2020. <https://www.healthychildren.org/English/healthy-living/fitness/Pages/Making-Fitness-a-Way-of-Life.aspx#:~:text=Kids%20aged%203%2D5%20need,most%20days%20of%20the%20week> Consultada el 28 de octubre del 2022.

Heyman M. Fruit juice in infants, children and adolescents: Current recommendations. *Pediatrics*. Junio del 2017; 139 (6): e20170967.

Loth K, MacLehose R, Fulkerson J, et al. Food-related parenting practices and adolescent weight status: A population-based study. *Pediatrics*. Mayo del 2013; 131 (5):e1443–e1450.

Muth N. New report guides physical activity counseling in pediatric clinical settings. *AAP News* [en Internet]. 24 de febrero del 2020. <https://publications.aap.org/aapnews/news/12302> Consultada el 28 de octubre del 2022.

National Cancer Institute. Artificial sweeteners and cancer. Revisada el 10 de agosto del 2016. <https://www.cancer.gov/about-cancer/causes-prevention/risk/diet/artificial-sweeteners-fact-sheet> Consultada el 19 de septiembre del 2022.

National Institutes of Health: Office of Dietary Supplements. Dietary supplement fact sheets. <https://ods.od.nih.gov/factsheets/list-all/> Consultada el 19 de septiembre del 2022.

Rethy J. Choose water for healthy hydration. HealthyChildren.org de la American Academy of Pediatrics [en Internet]. Actualizada el 1 de enero del 2020. <https://www.healthychildren.org/English/healthy-living/nutrition/Pages/Choose-Water-for-Healthy-Hydration.aspx#:~:text=To%20stay%20well%20hydrated%2C%20children,8%20cups%20for%20older%20children> Consultada el 28 de octubre del 2022.

United States Department of Agriculture. Food Safety and Inspection Service. Leftovers and food safety. Actualizada el 31 de julio del 2020. <https://www.fsis.usda.gov/food-safety/safe-food-handling-and-preparation/food-safety-basics/leftovers-and-food-safety> Consultada el 19 de septiembre del 2022.

United States Department of Agriculture y U.S. Department of Health and Human Services. Dietary Guidelines for Americans, 2020-2025. 9^{na} edición. Diciembre del 2020. Disponible en: [DietaryGuidelines.gov](https://www.dietaryguidelines.gov) Consultada el 19 de septiembre del 2022.

United States Food and Drug Administration. The new nutrition facts label. Revisada el 13 de abril del 2022. <https://www.fda.gov/food/nutrition-education-resources-materials/new-nutrition-facts-label> Consultada el 19 de septiembre del 2022.

Vos M, Karr J, Welsh JA, et al. Added sugars and cardiovascular risk in children: a scientific statement from the American Heart Association. *Circulation*. 2017;135(19):e1017-e1034.

NOTAS

NOTAS

NOTAS

Consultas personalizadas sobre la nutrición

Hable con un dietista registrado sobre la nutrición y el cáncer.



Nuestros dietistas registrados cuentan con experiencia en nutrición oncológica y ofrecen consultas individuales de forma gratuita por teléfono o por correo electrónico.



LEUKEMIA & LYMPHOMA SOCIETY®



Las consultas pueden incluir:

- Respuestas a preguntas sobre la nutrición
- Estrategias para manejar los efectos secundarios
- Recomendaciones para mejorar la nutrición
- Consejos para la planificación de comidas y la compra de comestibles
- Información y asesoramiento para cuidadores
- Preguntas que puede hacerle al equipo de profesionales médicos
- Otros recursos de nutrición

Visite www.LLS.org/nutricion para programar una consulta de nutrición.

Agradecimientos

La Sociedad de Lucha contra la Leucemia y el Linfoma agradece la revisión de la versión en inglés de este material realizada por:

Colleen Trupkin, MPH, RD, CSP

Dietista clínica
Hospital Infantil del Condado de Orange
(Children's Hospital of Orange Country)
Orange, California

Esta publicación tiene como objetivo brindar información precisa y confiable con respecto al tema en cuestión. Es distribuida por la Sociedad de Lucha contra la Leucemia y el Linfoma (LLS, por sus siglas en inglés) como un servicio público, entendiéndose que LLS no se dedica a prestar servicios médicos ni otros servicios profesionales. El personal de LLS revisa cuidadosamente el contenido para comprobar su exactitud y confirma que todas las opciones diagnósticas y terapéuticas se presentan de una manera razonable y balanceada, sin tendencia particular a favor de cualquier opción.



Para obtener más información, comuníquese con nuestros Especialistas en Información al **800.955.4572** (se ofrecen servicios de interpretación a pedido).

The Leukemia & Lymphoma Society

3 International Drive, Suite 200
Rye Brook, NY 10573

La misión de la Sociedad de Lucha contra la Leucemia y el Linfoma (LLS, por sus siglas en inglés) es curar la leucemia, el linfoma, la enfermedad de Hodgkin y el mieloma, y mejorar la calidad de vida de los pacientes y sus familias. Para obtener más información, visite www.LLS.org/espanol.

La comida es divertida: nutrición para aprender, crecer y jugar





Hola, soy Olivia.


Soy sobreviviente de leucemia.
Comer alimentos saludables me sirvió para sentirme mejor durante el tratamiento y ahora me ayuda a crecer, aprender y jugar. La nutrición se trata de los alimentos y de cómo usa nuestro cuerpo los nutrientes que aportan.
Aprendamos juntos de la nutrición.



Padres/tutores: para pedir una copia de *Las estrellas brillarán, el sol también*, la serie de tres libros que cuenta del tratamiento del cáncer de Olivia, visite www.LLS.org/materiales o llame a un Especialista en Información al 800-955-4572.

¿Por qué son importantes los alimentos?

Comer una variedad de alimentos, incluyendo frutas, vegetales, granos, cereales y proteína, le da al cuerpo lo que necesita para crecer y estar sano. Además, la comida nos da energía para aprender y jugar. Así como los carros necesitan la energía de la gasolina o la batería para moverse, tu cuerpo necesita alimentos para hacer todo lo que haces.

A colorful illustration of a young girl with dark hair and a pink headband, wearing a pink shirt and grey shorts, running across a green field. She is reaching out towards a golden retriever dog named Paco. In the background, there are green bushes, trees, and a baseball in the air. A red and white checkered picnic blanket is visible in the foreground with a plate of food and a pink water bottle. A speech bubble from the girl contains the text: "Me gusta jugar afuera con mi perro Paco. Y a ti, ¿qué te gusta hacer para divertirte?".

Me gusta jugar afuera
con mi perro Paco.
Y a ti, ¿qué te gusta hacer
para divertirte?

¿Qué son los nutrientes?

Los nutrientes son lo que tienen los alimentos que nos ayuda a vivir y a crecer. Hay 6 grandes grupos de nutrientes: los carbohidratos, las proteínas, las grasas, las vitaminas, los minerales y el agua. Los carbohidratos, proteínas y grasas aportan energía (llamada calorías). La mayoría de los nutrientes tienen varios fines, y muchas comidas aportan más de un nutriente.

Aquí vemos algunos nutrientes y los beneficios que nos dan:



Proteína
Forma los músculos



Vitamina A
Ayuda a la vista



Carbohidratos
Dan energía



Hierro
Crea sangre saludable



Grasas
Ayudan al cuerpo a absorber ciertas vitaminas y protegen los órganos



Calcio
Forma huesos fuertes



Vitamina C
Protege contra las enfermedades

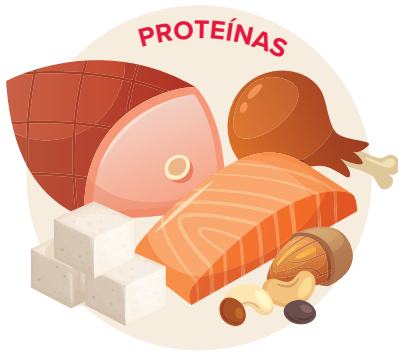


Fibra
Ayuda a hacer popó

Grupos de alimentos

El cuerpo funciona y se siente mejor cuando comemos diversos nutrientes. Obtenemos la mayor cantidad de nutrientes posibles comiendo alimentos de todos los grupos.

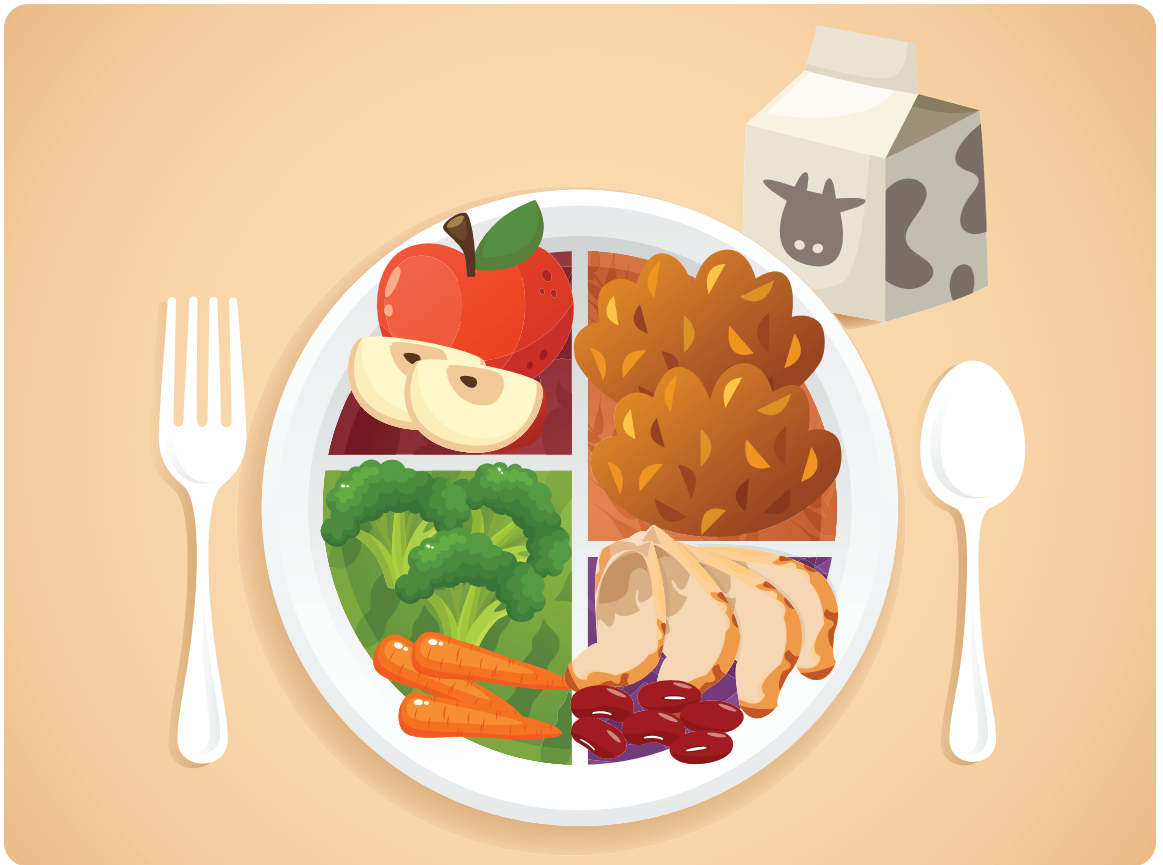
¿Cuál es tu alimento favorito de cada grupo?



Consejo para refrigerios: combina varios grupos de alimentos para tener refrigerios que llenan mucho con un montón de nutrientes. Por ejemplo, yogur con bayas, zanahorias con hummus, manzana con mantequilla de almendra o queso con galletas saladas integrales. ¿Cuál es tu refrigerio favorito?

Ármate un plato lleno de energía

- 1) Llena al menos la mitad del plato con vegetales y frutas de diversos colores.
- 2) Elige granos y cereales integrales como pan integral, avena, quinua y arroz integral.
- 3) Elige tu fuente de proteína. Trata de elegir más proteínas vegetales, tales como frijoles, nueces o tofu.
- 4) Añade lácteos, tales como queso o un vaso de leche.



Padres/tutores: visiten www.myplate.gov/resources/en-espanol para informarse.

Algo dulce

Se puede comer todos los alimentos de una manera saludable, hasta los dulces como galletas, golosinas y pasteles. Los vegetales, frutas, proteínas, granos, cereales y lácteos aportan los nutrientes que necesita el cuerpo. Los postres y las golosinas tienen muy pocos minerales y vitaminas, y a veces ningunos.



Disfruta de un pastel o de las golosinas en ocasiones especiales, como cumpleaños o feriados. ¡Es divertido esperar y festejar con postres un día especial!

Explora un mundo de sabores

¡Aventúrate! Hay tantos alimentos y estilos de cocina distintos que probar. Estos son unos pocos ejemplos de comidas que son populares en otros países. **¿Ya probaste alguna de ellas?**
¿Qué alimentos suele comer tu familia?



Pastel “Shepherd’s pie”, *Reino Unido*
Carne molida y vegetales cubiertos de puré de papa



Pho, *Vietnam*
Sopa de fideos, carne y hierbas



Dal, *India*
Lentejas, cebolla, tomate y especias



Arroz jollof, *África Occidental*
Arroz, tomate, cebolla, especias, vegetales y carne



Empanadas, *España y América Latina*
Masa/hojaldre redondo relleno de carne, queso, pimientos o vegetales

Prueba alimentos nuevos y comparte tus favoritos con amigos.

La comida puede unirnos. ¿Qué sabores te gustan: picante, dulce, salado, agrio? ¿Qué texturas te gustan: crujiente, suave, dura o gomosa?

¿Quieres venir a cenar a mi casa?
Mi papá va a hacer tamales. Es una comida tradicional mexicana que se hace con una masa de maíz rellena de carne o frijoles.

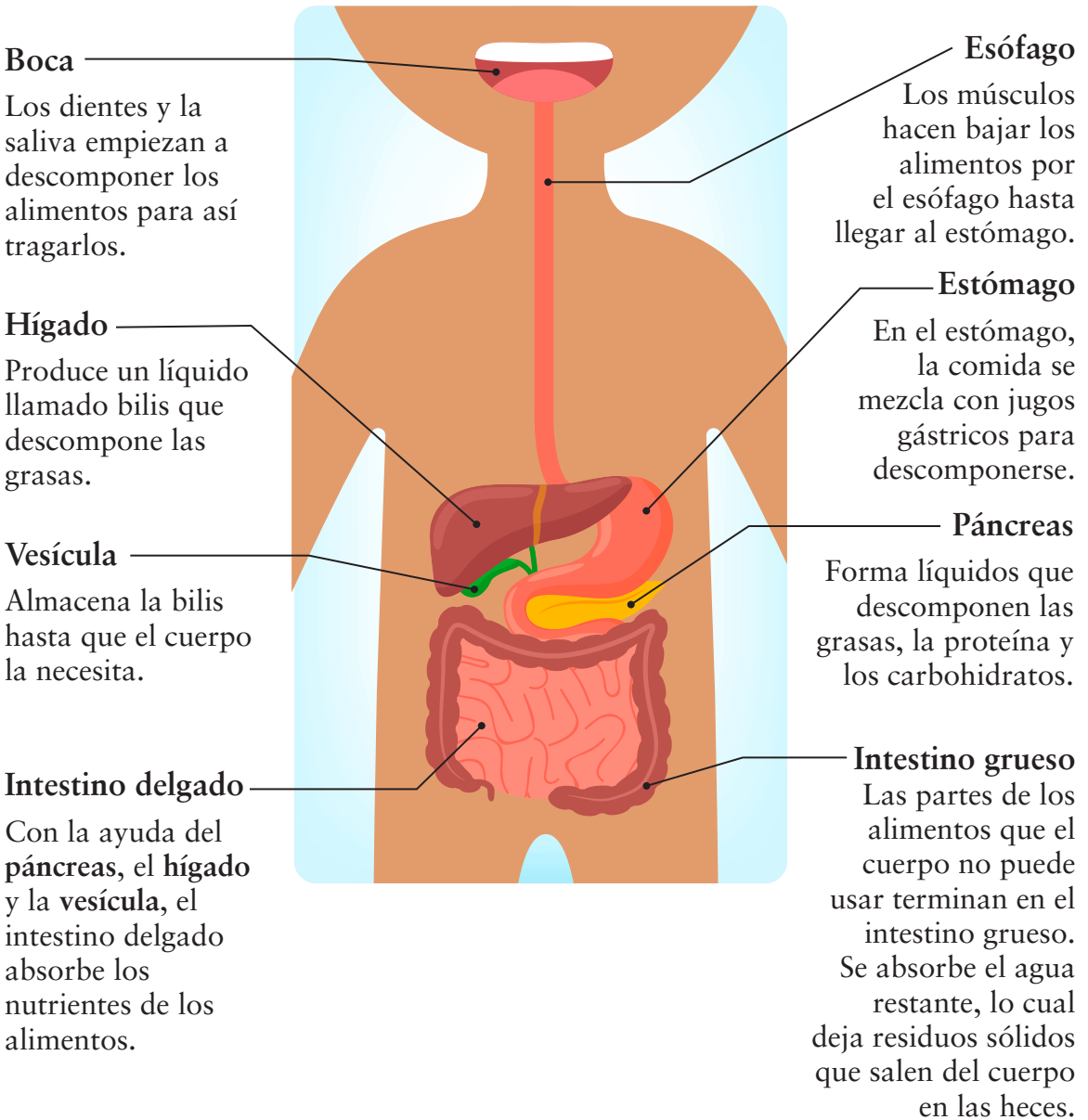
Sí, le voy a preguntar a mi mamá. Me encanta probar comidas nuevas. La semana que viene puedes venir a mi casa a comer el espagueti que hace mi mamá.



¿Qué comida te gustaría probar?
¿Qué comida te gustaría compartir con un amigo?

Cómo descompone los alimentos el cuerpo

El cuerpo descompone los alimentos y absorbe nutrientes por medio de la digestión.



Cuídate la boca

La boca es la primera parada de la comida, así que es importante cuidarla bien y cuidarse los dientes. ¿Cómo se cuida la boca?

- Lávate los dientes al menos 2 veces al día con un cepillo de dientes y dentífrico.
- Cepíllate durante 2 minutos y asegúrate de llegar a todos los dientes.
- Límpiarte los dientes con hilo dental una vez al día.
- Ve al dentista para que te haga una limpieza y un chequeo cada 6 meses.



Bebe mucha agua

¿Sabías que el 50% del cuerpo es agua? El agua le ayuda al cuerpo a absorber y usar los nutrientes de los alimentos y también a eliminar los residuos. El cuerpo necesita agua para estar sano y para que te sientas del todo bien.

Beber agua es la mejor manera de estar hidratado. Siempre que puedas llévate una botella de agua adonde vayas. Y recuerda tomarla de a sorbos a lo largo del día.




Mueve el cuerpo

El ejercicio se trata de mover el cuerpo. Además de comer alimentos nutritivos, estar activo te ayuda a estar sano, formar músculo y sentirte bien. Saltar a la soga, andar en bicicleta, nadar, bailar y practicar deportes son todos tipos de ejercicio. Haz al menos una hora de ejercicio por día.

¿Cuál es tu forma favorita de mover el cuerpo?





No uses el horno, la estufa ni otros electrodomésticos sin la ayuda de un adulto.


No toques nada que pueda estar caliente.

Mantén frío lo que necesite estar frío. Cierra siempre la puerta del refrigerador. Descongela de manera segura los alimentos congelados.

Cocina todo a una temperatura interna segura para eliminar bacterias.

No uses cuchillos sin la ayuda de un adulto.

Limpia los mesones y superficies antes y después de preparar la comida.



Enjuaga los vegetales y frutas frescos antes de comerlos o de cortarlos.

Lávate las manos antes de comer o de preparar la comida.

Separa la carne cruda de otros alimentos.

No pruebes comidas que tengan carne o huevos crudos (como masa para galletas).

Busca la fecha de caducidad del alimento o pide a un adulto que lo haga.

En caso de duda, tíralo a la basura. No comas alimentos que se vean, huelan o sepan mal.

No comas lo que haya estado más de una hora fuera del refrigerador. Pon las sobras en un recipiente con tapa y guárdalas allí.

Aprende a cocinar de manera segura

Es importante y útil saber cómo preparar las comidas. Además, ¡es una gran forma de probar alimentos nuevos y ricos! Sigue estas reglas de seguridad para evitar peligros y el contagio de gérmenes que te pueden enfermar. Pide siempre ayuda a un adulto en la cocina. Padres/tutores: visiten <https://espanol.foodsafety.gov> para conocer más.

Aquí se encuentran unas recetas con buenos nutrientes para preparar y saborear.

Avena con frutas frescas (se deja de noche)

Ingredientes

- 1/2 taza de copos de avena tradicional
- 1/2 taza de leche (común, de almendra, de avena o de soya)
- 2 cucharadas de mantequilla de maní (o yogur griego)
- Un chorrito de miel o jarabe de arce
- Una pizca de canela
- Frutas frescas lavadas, enlatadas o congeladas (p.ej., rodajas de banana, fresas, arándanos, frambuesas)



¡Pide ayuda a un adulto para cortar los vegetales y frutas!

Instrucciones

- 1) Mezclar todos los ingredientes *salvo las frutas* en un recipiente con tapa.
- 2) Guardarlo en el refrigerador toda la noche.
- 3) Agregar la fruta.

Hormigas en la rama

Ingredientes

- Apio, cortado al medio
- Mantequilla de maní, de almendra o de otras nueces
- Uvas pasas u otra fruta seca



También puedes usar queso crema o hummus, en vez de mantequilla de maní.

Instrucciones

- 1) Untar la mantequilla de maní en los trozos de apio.
- 2) Colocar las “hormigas” (uvas pasas) encima.



Ensalada de atún sobre hojas de lechuga

Ingredientes

- Una lata de 5 onzas de atún al agua
- 2 cucharadas de mayonesa
- 1 cucharada de apio picado bien fino
- 1 cucharada de zanahoria rallada
- Sal y pimienta
- Hojas de lechuga



Instrucciones

- 1) Abrir la lata de atún y sacarle el líquido.
Pide ayuda a un adulto para abrir la lata.
- 2) Poner el atún en el recipiente y mezclarlo con la mayonesa, el apio, la zanahoria y una pizca de sal y pimienta.
- 3) Echar la mezcla de atún de a cucharadas sobre las hojas de lechuga. (También puedes servir la ensalada con pan o galletas saladas integrales).

Pizzetas de vegetales

Ingredientes

- Panecillos ingleses, en mitades
- Salsa para pizza
- Queso mozzarella rallado
- Vegetales favoritos, como cebollas, pimientos, hongos, aceitunas y tomate, cortados en rebanadas



¡Pide ayuda a un adulto para cortar los vegetales y frutas!

Instrucciones

- 1) Calentar el horno a 400 °F. *Pide ayuda a un adulto para usar la estufa.*
- 2) Poner las mitades de los panecillos en una bandeja para hornear cubierta con papel encerado. (Si quieres, puedes tostarlos primero para que estén más crujientes).
- 3) Untar la salsa en cada mitad.
- 4) Cubrirlas con el queso rallado y los vegetales.
- 5) Hornear 10 minutos o hasta que se derrita el queso.



Padres/tutores:

Para obtener más información, comuníquese con nuestros Especialistas en Información al **800.955.4572** (se ofrecen servicios de interpretación a pedido).

Para programar una consulta de nutrición con un dietista registrado de LLS, visite **www.LLS.org/nutricion** (en inglés) o llame al **800.955.4572** (contamos con servicios de interpretación).

Agradecimientos

La Sociedad de Lucha contra la Leucemia y el Linfoma agradece la revisión de la versión en inglés de este material realizada por:

Kristen Miller, MS, RD, CSP, CLEC
Dietista clínica
Hospital Infantil del Condado de Orange
(Children's Hospital of Orange County)
Orange, California

Lindsay Rypkema, RD, CSP, CLEC
Dietista clínica
Hospital Infantil del Condado de Orange
Orange, California

Ilustraciones de
Angie Jones

The Leukemia & Lymphoma Society
3 International Drive, Suite 200
Rye Brook, NY 10573

La misión de la Sociedad de Lucha contra la Leucemia y el Linfoma (LLS, por sus siglas en inglés) es curar la leucemia, el linfoma, la enfermedad de Hodgkin y el mieloma, y mejorar la calidad de vida de los pacientes y sus familias. Para obtener más información, visite **www.LLS.org/espanol**.