



# Nutrición: Consejos y Noticias

## Información sobre la fibra

- La fibra se encuentra en las frutas, verduras y cereales. La fibra favorece la función intestinal, reduce el riesgo de enfermedades del corazón y nos ayuda a sentirnos satisfechos.
- Los expertos en salud dicen que los niños deben comer diariamente una cantidad de fibra equivalente a cinco gramos más de la edad que tienen. Así, un niño de cuatro años debe comer nueve gramos de fibra al día. Los adultos deben ingerir entre 25 y 35 gramos de fibra por día.
- ¿Cómo se puede ingerir tal cantidad de fibra? Comiendo a diario tres porciones de verduras, dos de frutas y dos alimentos integrales. Para los adultos, una porción equivale a 1/2 taza de verduras o frutas cortadas, una rebanada de pan integral o 3/4 de taza de cereal para el desayuno. Deje que su hijo o hija decida el tamaño de su propia porción.
- ¿Puede su hijo o hija comer demasiada fibra? ¡Sí! Una taza de pasas o un tazón de hojuelas de salvado puede ocasionar cólicos o diarrea. No exagere las porciones pero tampoco elimine los alimentos ricos en fibras.

## Opciones de Verduras Frescas, Congeladas o Enlatadas

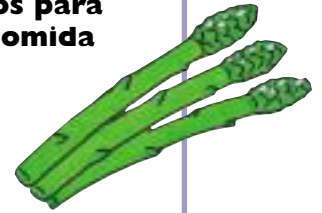
Las verduras son nutritivas en todas sus presentaciones: frescas, congeladas o enlatadas. Las verduras frescas pierden pequeñas cantidades de vitamina C mientras están almacenadas en el supermercado o en el refrigerador y durante su procesamiento. Pero lo importante es que, en todas sus presentaciones, las verduras son una buena fuente de vitaminas y minerales, especialmente de vitamina C y vitamina A. Cocer las verduras al vapor es una excelente manera de conservar las vitaminas y minerales, y evita que se desperdicien en el agua, como cuando se hierven.



## Haga de la Comida un Momento Familiar

**Quizá esto sea difícil debido a las ocupaciones diarias, pero el hecho de que toda la familia se reúna para comer puede tener un impacto positivo en los hábitos alimenticios de su hijo o hija. He aquí algunos consejos para aprovechar al máximo una comida familiar:**

- Asigne a los niños una tarea, como poner las servilletas o los cubiertos en la mesa. Haga que se sientan parte del proceso.
- Ponga la comida en el centro de la mesa y deje que los niños decidan cuánto pueden comer. Agobiamos a los niños cuando les servimos porciones demasiado grandes. Confíe en ellos, los niños saben cuánto pueden comer.
- Sea paciente cuando su hijo o hija pruebe un alimento nuevo. Se ha comprobado que antes de que los niños acepten un alimento nuevo deben saborearlo (ya sea lamerlo, morderlo o comerlo a cucharadas) entre ocho y 10 veces.
- Los expertos sugieren introducir alimentos nuevos dos veces por semana. Acompañe un alimento nuevo con otro ya conocido y deje que su hijo o hija participe en la preparación. También resultan útiles los comentarios positivos de los demás integrantes de la familia.



## ¡A nutrirse de Color!

Algunas verduras contienen grandes cantidades de vitaminas y minerales mientras que otras contienen menos. En general, cuanto más colorida es la verdura (como chícharos, brócoli, col rizada, espinaca y acelgas) mayor es la cantidad de nutrientes que contiene. Las frutas y verduras de color naranja o rojo intenso también son importantes fuentes de nutrientes.