

# Valley Children's

*Guía para una alimentación  
saludable*

*niños de 9 a 11 años*



## Sea Amable

- Tome el peso de su hijo solo cada seis (6) meses
- No se enfoque en el peso; más bien, enfóquese en los hábitos saludables.
- Felicite a su hijo cuando coma saludablemente
- No catalogue a los alimentos como buenos o malos

## Frutas y verduras

- Llene medio plato del niño con frutas y verduras
- Ofrezca frutas enlatadas en 100% de jugo, congeladas o crudas; verduras enlatadas sin sal, congeladas o crudas.
- Para los bocadillos, ofrezca frutas y verduras.

## Actividad y ejercicio

- Los niños necesitan 1 hora de actividad diaria.
- Invite a toda la familia a hacer ejercicio y a participar en actividades.
- Limite el tiempo que pasan ante la pantalla.

## Hora de las comidas

- Elimine distracciones como la televisión, la tableta electrónica, el teléfono o los juguetes.
- Disfrute comer juntos a la mesa.
- Coma despacio.
- Conversen en familia.

## Bebidas

- Ofrezca solo agua o leche baja en grasa o descremada.
- No ofrezca jugos, refrescos o Gatorade

## Comidas y bocadillos

- Consuma 3 comidas al día.
- Coma 1 a 2 bocadillos al día
- Coma solo cuando sienta hambre.
- Escoja frutas y verduras para los bocadillos.

# PLATO SALUDABLE



**ALMIDÓN**

- Agua
- Leche baja en grasa o descremada
- Camotes
- Arroz Integral
- Cereal
- Tortillas
- Pasta
- Maíz
- Pan Integral
- Frijoles
- Mantequilla de nueces
- Pollo
- Queso
- Huevo
- Yogur
- Cerdo

**FRUTAS Y VERDURAS**

- Manzana
- Naranja
- Fresas
- Plátano
- Piña
- Tomates
- Duraznos
- Pepinos
- Cebolla
- Brócoli
- Pimientos
- Ejotes
- Ensalada

**PROTEÍNA**

- Pescado
- Queso
- Pollo
- Cerdo



**Palma de la mano**  
Porción de proteína por comida



**Puño**  
Porción de almidón por comida



**Punta del Pulgar**  
Porción de mantequilla de nueces



**Pulgarcito**  
Porción de queso

## En lugar de...

### Bocadillos con grasa y azúcar

- papas fritas
- anillos de cebolla
- donas
- papitas
- Takis o Cheetos
- Twinkies
- galletas
- panqués

### Cocina con mucha grasa

- grasa
- grasa de tocineta
- grasa de pollo
- margarina
- manteca
- mantequilla
- aceites

### Carnes y productos lácteos con mucha grasa

- tocineta
- salchichas
- pepperoni
- hot dog
- mortadela
- salami
- hamburguesa
- aderezos cremosos
- crema batida
- helado
- crema
- leche entera

### Postres y bebidas con mucho azúcar

- refrescos
- leche achocolatada
- jugo de frutas
- leche malteada
- Kool-Aid
- limonada
- helados

## Pruebe...

### Bocadillos saludables

- fruta fresca
- palomitas
- tostada de arroz
- roscas (pretzels)
- fruta enlatada
- verduras crudas
- fruta congelada
- Pop Chips

### Cocina con poca grasa

- asar
- hornear
- asar en la parrilla
- freír sin grasa
- hervir
- cocer al vapor
- cocer en el microondas

### Carnes y productos lácteos con poca grasa

- pollo
- pavo
- pescado
- carne baja en grasa
- bistec de falda
- palitos de queso
- leche descremada
- aceite y vinagre
- leche baja en grasa
- yogur bajo en grasa
- yogur descremado
- queso mozzarella

### Otras alternativas de bebidas y postres

- agua con gas
- Crystal Light
- agua saborizada
- licuados de frutas
- crema batida con fruta
- Cool Whip

# Plan de comidas saludables - 1,600 calorías

## Cereales

5 porciones  
al día

1/3 taza de  
avena

10 galletas  
integrales

1/2 taza  
de arroz

1  
rebanada  
de pan

1/2 taza  
de cereal

1 tortilla de  
6 pulgadas

## Veduras

4 porciones  
al día

1/2 taza de  
zanahoria

1/2 taza de  
brócoli

1/2 taza de  
coliflor

1/2 taza de  
ejotes

1/2 taza de  
calabacita

1/2 taza de  
chícharos

## Frutas

3 porciones  
al día

1/2 taza de  
melón

1/2 taza de  
durazno  
enlatado

1/2 taza de  
bayas

1/2 taza de  
piña

1/2 taza de  
mango

1/2 taza de  
pera  
enlatada

## Calcio

5 a 6 porciones  
al día

1/2 taza de  
leche

1 onza de  
queso

1/2 taza de  
yogur

1/2 taza de  
leche Ripple

1 taza de  
requesón

1/2 taza da  
leche de  
soya

## Proteína

5 porciones  
al día

1 onza  
de pollo

2 onzas de  
pescado

1  
huevo

1/4 taza  
frijoles

2 cucharadas  
de almendras

1 cucharada  
de  
mantequilla  
de maní

Primer día:  
Plan de comidas**Desayuno**

2/3 taza de avena  
1 taza de leche  
1/2 taza de manzana  
1 cucharada de mantequilla de maní

**Bocadillo**

1/2 taza a 1 taza de yogur  
1/2 taza de arándanos

**Aluerzo**

2 onzas de pollo  
1/2 taza de arroz  
1/2 taza de ejotes

**Bocadillo**

1/2 taza de fresas  
1/2 taza de pepinos

**Cena**

1/2 taza de frijoles  
1 onzas queso  
2 tortilla  
1 1/2 taza de ensalada

Segundo día:  
Plan de comidas**Desayuno**

1 huevo  
1 taza de leche  
1 rebanada de pan integral  
1/2 taza de plátano

**Bocadillo**

10 saladas  
1/2 taza de mango

**Aluerzo**

2 onzas de pavo  
1/4 taza de patatas  
1 taza de brócoli  
1 taza de leche

**Bocadillo**

1 gofre de trigo integral  
1/2 taza de duraznos  
1 taza de leche

**Cena**

2 onzas de pescado  
1/2 taza de pasta  
1 taza de espárragos  
1/2 taza a 1 taza yogurt congelado

Escoja Dos:  
Fruta • Verdura • Almidón • Proteína

1 onza  
queso mozzarella  
+  
5-10 galletas de  
trigo

1 mandarina  
+  
1 onza queso

1 taza palomita  
+  
1 cucharada  
chips de chocolate

medio plátano  
mediano  
+  
1 cucharada  
mantequilla de maní

1 cucharada de  
guacamole  
+  
1 taza pepinos

1/2 taza Yogur  
+  
bayas

1/2 taza fruta  
enlatada  
+  
1/2 taza requesón

2 cucharada aguacate  
+  
1 rebanada  
tostada de pan  
integral

apio  
+  
1 cucharada  
mantequilla de  
maní

verduras  
+  
salsa

pepino  
+  
piña  
+  
Tajin

batido de frutas

**1**

## Escoja una proteína

tamaño de la palma

- 1 cucharadas de mantequilla de nueces
- 1/4 taza de almendras
- yogur
- cerdo
- camarón
- pescado
- lentejas
- edamame
- queso
- huevos
- pollo
- res
- Tofu
- pavo

**2**

## Escoja una Almidón

tamaño del puño

- tortilla de maíz
- tortilla de harina
- pasta
- quinoa
- farro
- pan integral
- cereal
- papa
- camote
- arroz
- avena
- maíz
- panecillo
- arroz

**3**

## Escoja 1 o 2 frutas o verduras

- coles de bruselas
- naranja
- ejotes
- plátano
- bayas
- coliflor
- brocoli
- seta
- zanahoria
- berenjena
- manzana
- lechuga
- tomate
- calabacita
- pepino
- piña
- durazno
- coliflor
- brocoli
- seta
- zanahoria
- berenjena
- manzana



# Planificación semanal de comidas

LUNES	DESAYUNO	BOCADILLO	ALMUERZO	BOCADILLO	CENA
MARTES	DESAYUNO	BOCADILLO	ALMUERZO	BOCADILLO	CENA
MIÉRCOLES	DESAYUNO	BOCADILLO	ALMUERZO	BOCADILLO	CENA
JUEVES	DESAYUNO	BOCADILLO	ALMUERZO	BOCADILLO	CENA
VIERNES	DESAYUNO	BOCADILLO	ALMUERZO	BOCADILLO	CENA
SÁBADO	DESAYUNO	BOCADILLO	ALMUERZO	BOCADILLO	CENA
DOMINGO	DESAYUNO	BOCADILLO	ALMUERZO	BOCADILLO	CENA

Proteína	Lácteos	Frutas y vegetales
<input type="checkbox"/> Pollo <input type="checkbox"/> Pavo <input type="checkbox"/> Juevos <input type="checkbox"/> Tocino de pavo <input type="checkbox"/> Salchicha de pollo <input type="checkbox"/> Carne molida baja en grasa (93% or 97%) <input type="checkbox"/> Pez ( sin empanar) <input type="checkbox"/> Atún (en agua) <input type="checkbox"/> Frijoles secos o enlatados (pinto, riñón, lentejas, etc.) <input type="checkbox"/> Carne de almuerzo sin grasa (pavo, pollo, jamón)	<input type="checkbox"/> 1% Leche o Leche sin grasa <input type="checkbox"/> Yogur griego bajo en grasa <input type="checkbox"/> Queso bajo en grasa <input type="checkbox"/> Palito de queso mozzarella <input type="checkbox"/> Requesón sin grasa <input type="checkbox"/> Yogur congelado	<input type="checkbox"/> Toda la fruta <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bayas</li> <li>• Manzanas</li> <li>• Plátanos</li> <li>• Uvas</li> <li>• Melón</li> <li>• Naranjas</li> </ul> <input type="checkbox"/> Todas las verduras <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zanahorias</li> <li>• Pimiento morrón</li> <li>• Brócoli</li> <li>• Coliflor</li> <li>• Pepinos</li> <li>• Lechuga</li> </ul> <input type="checkbox"/> Fruta congelada Vegetales congelados Fruta enlatada (en jugo 100%) <input type="checkbox"/> Vegetales enlatados
	Almidón	
	<input type="checkbox"/> Pan integral <input type="checkbox"/> Tortillas De Trigo Integral <input type="checkbox"/> Cereales calientes (avena, crema de trigo, etc.) <input type="checkbox"/> Arroz (integral o blanco) <input type="checkbox"/> Pasta o fideos <input type="checkbox"/> Papas (horneado) <input type="checkbox"/> Galletas de trigo <input type="checkbox"/> Cereal sin azúcar <input type="checkbox"/> Palomitas de maiz sin grasa <input type="checkbox"/> Tostada de arroz <input type="checkbox"/> Maíz	
Condimentos		Dulces
<input type="checkbox"/> Bajo en grasa mayonesa <input type="checkbox"/> Salsa <input type="checkbox"/> Spray para cocinar <input type="checkbox"/> Mostaza <input type="checkbox"/> Saborear <input type="checkbox"/> Salsa de tomate <input type="checkbox"/> Especias y hierbas <input type="checkbox"/> Salsa picante <input type="checkbox"/> Jugo de limon <input type="checkbox"/> Tajin		<input type="checkbox"/> Jell-O sin azúcar <input type="checkbox"/> Barras de yogur <input type="checkbox"/> Pudín sin azúcar <input type="checkbox"/> Fruta bañada en chocolate <input type="checkbox"/> Helado sin grasa <input type="checkbox"/> Dulces mini y envasados individualmente



## Ejercicio aeróbico

- bailar
- correr
- saltos de tijeras
- saltar la cuerda
- caminar
- nadar



## Actividades en familia

- bailar
- limpiar la casa
- caminar por la mañana o por la tarde
- montar bicicleta
- juegos afuera
- ir al parque



## Clases y deportes

- clase de baile
- gimnasia
- fútbol
- vóleibol
- softball o béisbol
- natación
- karate
- zumba
- pilates
- yoga
- High Fitness



## Fortalecimiento

- flexión de brazos
- abdominales
- sentadillas
- zancadas
- rotación de brazos
- scissors
- sentadilla contra la pared
- sentadilla y salto
- fondos de triceps
- elevación de talones

Recuerde que no es necesario que salga de la casa para hacer ejercicio.  
Vaya a YouTube para videos GRATUITOS de rutinas de ejercicios.

Meta #1 ejemplo

Mi hijo hará llenar 1/2 su plato de frutas y verduras.

Meta #2 ejemplo

Mi familia dará un paseo de 60 minutos 3 veces esta semana

Meta #3 ejemplo

Compraré alimentos para mi hijo de la Lista de compras saludables

Meta #4 ejemplo

Mi hijo agregará frutas y verduras a cada bocadillo.

La meta de mi hijo

La meta de mi hijo

La meta de mi hijo

La meta de mi hijo

## Ensalada de sandía

### INGREDIENTES

- 1 pepino cortado en cubitos
- 1 sandía cortada en cubitos
- ¼ de taza de queso feta
- 2 cucharadas de vinagre balsámico
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal y pimienta

### PREPARACIÓN

1. Corte en cubitos la sandía y el pepino.
2. Mézclelos con el queso feta, el vinagre balsámico y el aceite de oliva.
3. Agregue sal y pimienta al gusto.



## Omelette de verduras

### INGREDIENTES

- 2 huevos
- 1 cucharadita de sal
- 1 taza de verduras de hoja verde
- 1 cucharada de queso
- 1 cucharadita de aceite

### PREPARACIÓN

1. Rompa los huevos en un tazón, agregue la sal y utilice un tenedor para batir los huevos.
2. Agregue las verduras y el queso.
3. Coloque el aceite en un sartén y caliente a fuego medio.
4. Agregue la mezcla de huevo y ladee el sartén para esparcir los huevos en el fondo.
5. Cuando los huevos estén firmes, despegue la tortilla francesa con cuidado.
6. Utilice una espátula para doblar la tortilla francesa por la mitad y pasarla a un plato.

## Panqueques de plátano

### INGREDIENTES

- 1 plátano muy maduro, sin cáscara
- 2 huevos grandes
- ½ taza de avena de cocción rápida
- ½ cucharadita de polvo de hornear
- Pizca de sal
- 1 cucharadita de aceite

### PREPARACIÓN

1. Coloque el plátano, los huevos, la avena, el polvo de hornear y la sal en la licuadora. Encienda la licuadora a velocidad median y licué hasta que la mezcla no tenga grumos.
2. Agregue 1 cucharadita de aceite al sartén y caliente a fuego medio.
3. Coloque ¼ de taza de la mezcla en el sartén. Cocine hasta que se formen burbujas en la superficie del panqueque. Utilice una espátula para voltearlo y cocerlo hasta que adquiera un color castaño dorado.
4. Coloque sirope de arce y fruta



## Ensalada estilo suroeste

### INGREDIENTES

- 2 tazas de pollo cortado en cubitos
- 2 tomates medianos cortados en cubitos
- 2 aguacates maduros cortados en cubitos
- 1 taza de maíz
- 2 cucharadas de limón verde
- ¼ de taza de frijoles negros
- ½ taza de pimientos

### PREPARACIÓN

1. Coloque todos los ingredientes en un tazón y mézclelos con cuidado.
2. Agregue sal y pimienta al gusto.

