

Lineamientos de nutrición para los padres

Mientras se encuentre en el centro de cuidados infantiles, su hijo recibe comidas y bocadillos saludables y bien balanceados. Si decide enviar alimentos o bebidas al centro, asegúrese de enviar opciones saludables. A continuación se incluye más información.

¿Con qué frecuencia? →	Todos los días	A veces	Nunca
Bebidas	<u>Sin azúcar agregada:</u> Agua, leche baja en grasa (1%) o sin grasa para niños mayores de 2 años de edad	Jugo 100%, no más de 4 onzas al día	Bebidas azucaradas y bebidas carbonatadas como sodas, ponches de fruta, bebidas azucaradas de frutas, té azucarados
Vegetales	<u>Cualquier vegetal cocido/ crudo:</u> Zanahorias, pimientos, tomates, brócoli, pepinos, hojas verdes para ensaladas, apio, calabaza, remolachas	Jugo o salsa de tomate; 100% jugo de vegetales, no más de 4 onzas al día	Vegetales fritos, vegetales cubiertos en aderezo para ensaladas
Frutas	<u>Cualquier fruta fresca:</u> Manzanas, naranjas, peras, bananas, papaya, toronja, kiwi, melón, ensalada de frutas mixtas	Frutas enlatadas en 100% jugo, puré de manzana (sin azúcar agregada), frutas deshidratadas (sin azúcar agregada)	“Bocadillos” y “rollitos” de frutas con azúcar agregada, fruta enlatada en jarabe dietético o almíbar, jarabe de frutas
Lácteos	Leche 1% o descremada, queso bajo en grasa, yogur bajo en grasa		Yogur con aderezos de dulce
Proteína	<u>Carnes y proteínas magras:</u> Frijoles, atún (en agua), nueces, semillas, mantequilla de maní y semillas (sin azúcar o sal agregada), tofu, huevos cocidos, pollo y pavo horneado		Carnes procesadas altas en grasa/altas en sodio (salami, mortadela, salchichas), tocino, palitos fritos de pollo/pescado
Granos/ almidones	<u>Granos enteros:</u> Pan de trigo integral/granos integrales, pita, pasta y galletas saladas, avena, arroz integral, cuscús	Pan y granos refinados (blancos), galletas graham, pasteles de arroz, pretzels	Galletas, chocolate, barras de granola, malvaviscos, dulces, donas, barras de cereal, pastelitos tostados, cereales altos en azúcar

Para más información sobre estilos de vida saludables para su familia, visite nyc.gov/health y busque "nutrición escolar"

Cómo leer una etiqueta de información nutricional

Utilice la Etiqueta de Información nutricional y la lista de ingredientes en los productos alimenticios para que le ayuden a elegir opciones más saludables.

Nutrition Facts	
Serving Size 1 cup (228g)	
Servings Per Container 2	
Amount Per Serving	
Calories 250	Calories from Fat 110
% Daily Value*	
Total Fat 12g	18%
Saturated Fat 3g	15%
Trans Fat 3g	
Cholesterol 30mg	10%
Sodium 470mg	20%
Total Carbohydrate 31g	10%
Dietary Fiber 0g	0%
Sugars 5g	
Protein 5g	
Vitamin A	4%
Vitamin C	2%
Calcium	20%
Iron	4%

1. Busque el tamaño de la porción

Verifique el tamaño de la porción y número de porciones en el recipiente. Este alimento contiene dos porciones (1 taza + 1 taza).

2. Verifique las calorías

3. Busque el % del valor diario

Utilícelo para guiar sus elecciones. 5% o menos es BAJO. 20% o más es ALTO.

4. Mantenga lo siguiente BAJO:

Grasa total
Grasas saturadas
Grasas trans
Colesterol
Sodio

5. Mantenga lo siguiente ALTO:

Fibra
Vitamina A
Vitamina C
Calcio
Hierro

Listas de ingredientes:

Verifique la lista de ingredientes para la información sobre lo que contienen sus alimentos. Los ingredientes que se usan para preparar los alimentos se describen de la cantidad más grande a la más pequeña.

Elija los alimentos que:

- ✓ Tienen una lista de ingredientes corta y simple.
- ✓ Contienen granos integrales. Por ejemplo: harina de trigo integral.

Evite alimentos que:

- × Tienen una lista de ingredientes muy larga.
- × Contienen aceites parcialmente hidrogenados (grasas trans).
- × Describen el azúcar dentro de los primeros ingredientes. Los nombres comunes para las azúcares agregadas incluyen azúcar, caña de azúcar, sacarosa, glucosa, dextrosa, jarabe de maíz con alto contenido de fructosa, melaza y azúcar invertida.