

# CONSEJOS PARA UN HIGADO SALUDABLE



RECOMENDACIÓN	POR QUÉ ES IMPORTANTE?
<p>Beber agua, no bebidas energéticas, gaseosas o jugos de frutas.</p>	<p>Las bebidas son la principal fuente de consumo de azúcar para muchos niños. 12 onzas de gaseosa contienen 1.5 veces la recomendación diaria de azúcar. Las versiones dietéticas evitan el azúcar pero contienen otros aditivos que pueden ser dañinos. Los jugos de frutas tienen un alto contenido de azúcar y, si bien tienen algunos beneficios para la salud, deben consumirse en porciones pequeñas (menos de 12 onzas). El agua es siempre la mejor opción.</p>
<p>Comer alimentos integrales; limitar los alimentos procesados</p>	<p>Los alimentos procesados (que incluyen alimentos enlatados, carnes procesadas, alimentos fritos y postres) tienen un alto contenido de sodio, pueden tener un exceso de JMAF y contener calorías vacías. Los alimentos integrales son ricos en sustancias químicas vegetales que tienen propiedades de protección y prevención de enfermedades, al mismo tiempo que contienen más minerales y vitaminas que los alimentos procesados. Las frutas, las verduras, el pescado, las aves y la carne magra son opciones saludables.</p>
<p>Comer bocadillos saludables</p>	<p>Evitar los dulces y la comida chatarra. Bocadillos de frutas, verduras y frutos secos.</p>
<p>Comer fruta, no caramelos u otras golosinas.</p>	<p>Una sola barra de chocolate normalmente contiene 1.5 veces la recomendación diaria de azúcar. Los pasteles, helados y galletas también tienen un alto contenido de azúcar.</p>
<p>Comer más fibra de fuentes saludables</p>	<p>Es importante incluir fibra en la dieta. La fibra reduce la tasa de absorción de azúcar en el torrente sanguíneo, elimina las bacterias del colon y contribuye a las deposiciones regulares. Los frijoles, los productos integrales, el arroz integral y el brócoli son buenas fuentes de fibra. Los alimentos con fibra añadida, como la pizza congelada y las cenas para microondas, son menos saludables, ya que la fibra añadida contiene menos vitaminas, nutrientes y antioxidantes.</p>

RECOMENDACIÓN	POR QUÉ ES IMPORTANTE?
<p>Comer un desayuno saludable</p>	<p>Los cereales endulzados, las donas y las barras de desayuno no son buenas opciones para el desayuno. Los desayunos saludables incluyen huevos (sin azúcar y bajos en sodio), Cheerios (1 gramo de azúcar frente a 15 gramos de Zucaritas) y avena.</p>
<p>Leer las etiquetas de nutrición</p>	<p>Los padres pueden sorprenderse con lo que leen. Muchos alimentos, especialmente los que se comercializan para niños, que parecen saludables pueden no serlo. Es importante ser consciente de lo que está consumiendo su hijo. Preste especial atención a la presencia de azúcares añadidos.</p>
<p>Limitar el consumo de jarabe de maíz de alta fructosa (JMAF)</p>	<p>El JMAF es una fuente importante de consumo de azúcar en los niños y está presente en más alimentos y bebidas de lo que piensa. Demasiado azúcar no es saludable.</p> <p>Una sola porción de gaseosa, dulces, yogur endulzado o bocadillos y comidas congeladas a menudo contiene más azúcar que la recomendación diaria.</p>
<p>Limitar las comidas rápidas</p>	<p>La comida rápida generalmente no tiene un alto contenido de azúcar, pero contiene altos niveles de sodio. Una Big Mac con papas fritas contiene más de 1500 gramos de sodio y casi 1000 calorías.</p> <p>Un sándwich grueso de mantequilla de maní con pan integral es una mejor opción; incluso la gelatina agrega azúcar.</p>
<p>Más ejercicio; menos tiempo de pantalla</p>	<p>60 minutos de juego activo o ejercicio por día son importantes para los niños, ya que los ayuda a mantenerse saludables y contribuye a mantener un peso saludable.</p>

## APÉNDICE: REQUISITOS NUTRICIONALES DIARIOS PARA NIÑOS

Este apéndice se deriva en gran parte de USDA<sup>4</sup> pero se complementa con otras fuentes. Gracias a nuestros amigos de Case Specific Nutrition por revisar esta tabla.

### REQUISITOS NUTRICIONALES DIARIOS (TODAS LAS CANTIDADES EN GRAMOS)

Categoría	Edad en años				Fuentes saludables	Fuentes no saludables
	1-3	4-8	9-13	14-18		
<b>Calorías</b>	800-1200	1200-1400	1600-2000(B) 1400-2000(G)	2000-2200(B) 1800 (G)		
<b>Azúcar</b>	24	24	24	24	Leche, frutas, verduras, yogur griego sin azúcar	Jarabe de maíz de alta fructosa, golosinas, helados, jugos, refrescos
<b>Grasa</b>	33	39	62	62 (B) 55 (G)	Aguacates, frutos secos, pescado, aceite de oliva, carnes rojas magras, aves sin piel	Bocadillos, mantequilla
<b>Grasas saturadas</b>	<12-16	<16-18	<20-24 (B) <18-22 (G)	<24-27 (B) <22 (G)		
<b>Sodio</b>	1000-1500	1200-1900	1500-2200	1500-2300	Productos lácteos, remolacha, apio	Comida rápida, sopa enlatada, alimentos procesados, sal
<b>Carbohidratos</b>	130	130	130	130	Frutas, frijoles, guisantes, productos de trigo integral	Golosinas, bebidas gaseosas, pasteles, cereal azucarado, pan blanco
<b>Fibra</b>	14	20 (B) 17 (G)	25 (B) 22 (G)	31(B) 25 (G)	Frijoles, cereales integrales, arroz integral, palomitas de maíz	Alimentos procesados con fibra añadida
<b>Proteína</b>	13	19	34	52 (B) 46 (G)	Atún enlatado, huevos, mantequilla de maní natural, edamame, frijoles negros	Carne seca, salchicha, comida rápida

<sup>4</sup> Pautas dietéticas 2015-2020 para estadounidenses publicadas por el Departamento de Agricultura de los EE. UU., 2015