

Porciones para la niñez

al alcance de sus manos



DEPARTAMENTO DE
SALUD



Hablemos de obesidad



En el mundo, existen alrededor de 39 millones de niños menores de 5 años de edad que presentan obesidad (Joint Child Malnutrition Estimates, 2021). Esto se traduce en cerca del 6% de todos los niños. A su vez, en Puerto Rico la prevalencia de obesidad en estudiantes de escuela superior en 2019 fue de 14.4%, mientras que el 15.4% se encontraba en sobrepeso (YRBS, 2020). Es decir, 30 de cada 100 jóvenes no tiene el peso recomendado.

Los niños con sobrepeso u obesidad tienen más riesgo de convertirse en adultos con obesidad, en comparación con los niños que tienen un peso saludable. Además, la obesidad infantil provoca que los niños tengan más riesgo de desarrollar enfermedades crónicas como diabetes, hipertensión y colesterol alto, a edades más tempranas. Para esto, dos estrategias claves son mejorar la alimentación y la

actividad física.

No todos los niños que tienen algunas libras extras están sobrepeso. Algunos tienen una estructura corporal más grande que el promedio. Para conocer si el peso es un problema de salud, los pediatras utilizan: gráficos de crecimiento, índice de masa corporal y otras pruebas. **Consulta siempre con el pediatra de tu niño tus preocupaciones en torno a su crecimiento y desarrollo.**

¡Revisa las opciones!

La cantidad de alimentos necesaria para un niño no es la misma que la de un adulto.

Si un niño se siente satisfecho, es normal que pueda dejar comida en su plato.

Antes de servirle una porción extra, espera que el niño pida más comida.

¿Cómo medir las porciones?

Para que tengas una idea, las porciones de alimentos para los niños pueden medirse en aproximación con el tamaño de sus manos. Si las manos de un adulto y de un niño no miden lo mismo, entonces sus porciones también son diferentes. Aquí te presentamos una idea para que puedas medir las porciones de los grupos de alimentos utilizando las manos como referencia.

PROTEÍNAS

La porción de la proteína es similar a la palma de la mano, desde la muñeca hasta donde empiezan los dedos.



VEGETALES

La porción de vegetales se obtiene visualmente al juntar las dos manos.



CARBOHIDRATOS

Un puño corresponde a la porción de 1 taza de carbohidratos.



FRUTAS

Lo que quepa en el hueco de una mano abierta será similar a la porción de frutas.



QUESO

La porción de queso debe ser similar al tamaño del dedo.





¡Recuerda!

- ✔ Ofrece una variedad de alimentos de todos los grupos para toda la familia.
- ✔ Premia o consuela con cariño y afecto; no con dulces y postres.
- ✔ Evita distracciones en la mesa. Hablen y hagan divertida la comida en familia.
- ✔ Evita que tus hijos pasen más de 2 horas frente a la tecnología y promueve el juego al aire libre y la actividad física.
- ✔ Ofrece y prueba alimentos nuevos. Sírvelos con alimentos conocidos o cuando se tiene mucha hambre, sin llegar a discusiones o forzarlo para que coma.
- ✔ Sé parte de las actividades y los juegos de tus hijos.

Secretaría Auxiliar de Servicios para la Salud Integral

Publicidad subvencionada con los fondos del Centers for Diseases Control and Prevention, Grant #222-0710000-081-2022-22NB01OT009452.

Rev: septiembre, 2023

DEPARTAMENTO DE
SALUD

