

JAMISON: Educación y bienestar del paciente

FOLLETO 9.9: PROTOCOLO DIETARIO DE BIENESTAR PARA JÓVENES

Pirámide alimenticia para niños

http://www.keepkidshealthy.com/nutrition/kids_food_guide_pyramid.html

Guías de nutrición

Bebés de uno a dos años <http://www.keepkidshealthy.com/toddler/toddlernutrition.html>

Preescolar (por debajo de los 5 años)

<http://www.keepkidshealthy.com/preschool/preschoolnutrition.html>

Escolares <http://www.keepkidshealthy.com/schoolage/schoolagenutrition.html>

Adolescentes <http://www.keepkidshealthy.com/adolescent/adolescentnutrition.html>

OBJETIVOS ALIMENTARIOS

Monitorizar y adaptar la ingesta diaria de energía para obtener el peso deseado para cada edad

Visite

<http://www.keepkidshealthy.com/welcome/bmicalculator.html>

http://www.keepkidshealthy.com/nutrition/calorie_requirements.html

A partir de los 5 años, comenzar a reemplazar los lácteos enteros por desnatados

Visite

http://www.keepkidshealthy.com/nutrition/whole_milk_vs_lowfat.html

Tomar cada día tres o cuatro raciones de lácteos

Dos o más raciones de carne o alimentos ricos en hierro

Visite

http://www.keepkidshealthy.com/nutrition/iron_requirements.html

Comer carbohidratos complejos en vez de productos refinados

Visite

http://www.keepkidshealthy.com/nutrition/whole_grains.html

Seis o más raciones de cereales y/o pan

Tres o cuatro verduras

ACTUAL	PREVISTO	CONSEGUIDO

Dos o tres piezas de fruta
 Des los 3 años, incrementar la ingesta de fibra. 1g por año comenzando en a los 3 años en 8g
 Seleccionar alimentos nutritivos
 Limitar comidas con alto contenido en azúcar y/o grasas*
 Evitar alimentos muy salados*
 Fomentar el consume de productos frescos en vez de congelados*
 Consumir aceite de olive y limitar grasas procesadas de origen vegetal (margarinas) y mantequilla
 Visite <http://www.webmd.com/video/truth-about-trans-fats>
 Comer desayuno cada mañana
 Visite <http://www.keepkidshealthy.com/nutrition/breakfast.html>
<http://www.webmd.com/diet/slideshow-best-and-worst-fast-food-breakfasts>
 Evitar el alcohol
 Visite <http://www.mayoclinic.com/health/alcohol/QZ00049>

Introduzca los datos de la actividad actual	Inserte una fecha en la que los objetivos serán realizados	Inserte un informe de la práctica de su nueva conducta/comportamiento

Las porciones varían según la edad, siendo más pequeñas para los más jóvenes y más grandes para los niños más mayores:

0.5–2 rebanadas de pan
 1/6–3/4 piezas de fruta o verdura
 28g-85g de carne
 ½–1 vaso de leche

*Comida rápida y comida basura

<http://www.webmd.com/video/fast-food-survival-eat-healthy>
<http://www.webmd.com/food-recipes/healthtool-fast-food-choices>
http://pediatrics.about.com/od/nutrition/a/0308_junk_food.htm

*Picotear y comer fuera de casa

http://www.keepkidshealthy.com/nutrition/healthy_snacks.html

http://www.bam.gov/sub_foodnutrition/index.html - para niños
<http://www.webmd.com/diet/features/healthy-restaurant-lunches>
http://www.keepkidshealthy.com/nutrition/food_labels.html

FOLLETO PARA PADRES Y ADOLESCENTES

Los adolescentes y la nutrición <http://www.ama-assn.org/ama/pub/physician-resources/public-health/promoting-healthy-lifestyles/adolescent-health/promoting-adolescent-healthy-lifestyles/patient-handouts.shtml>

Trastornos de la alimentación:

<http://familydoctor.org/online/famdocen/home/children/teens/eating/277.html>
<http://familydoctor.org/online/famdocen/home/common/mentalhealth/eating/063.html>
http://kidshealth.org/PageManager.jsp?dn=familydoctor&lic=44&article_set=20576