

# Nutrition Tips for Parents and Caregivers

Look inside for:

- Childhood Nutrition (English/Spanish)
- Food Additives (English/Spanish)
- Phrases that Help and Hinder (Your Child's Eating Habits)
- Meet MyPlate
- Recipe: Apple Peanut Butter Nachos
- Recipe: 5 Ingredient Granola Bars

This resource is meant to provide useful, educational materials to daycare providers and parents of young children.

Visit [GetHealthyCT.org](http://GetHealthyCT.org) for more information.



April 2021



# Childhood Nutrition

Nearly 1 in 3 children in America is overweight or obese. Despite all the focus on kids being overweight and obese, many parents are still confused, especially when it comes to what kids eat. *How much does your child need? Is he getting enough calcium? Enough iron? Too much fat?*



**Whether you have a toddler or a teen, nutrition is important to his or her physical and mental development. Here's what children need — no matter what the age.**

## Babies

During this stage of life, it's almost all about the milk — whether it's breast milk, formula, or a combination of the two. Breast milk or formula will provide practically every nutrient a baby needs for the first year of life.

- At about six months most babies are ready to start solid foods like iron-fortified infant cereal and strained fruits, vegetables, and pureed meats. Because breast milk may not provide enough iron and zinc when babies are around six to nine months, fortified cereals and meats can help breastfed babies in particular.
- Once you do start adding foods, don't go low-fat crazy. Although the AAP guidelines state fat restriction in some babies is appropriate, in general, you don't want to restrict fats under age two because a healthy amount of fat is important for babies' brain and nerve development.

## Toddlers & Preschoolers

Toddlers and preschoolers grow in spurts and their appetites come and go in spurts, so they may eat a whole lot one day and then hardly anything the next. It's normal, and as long as you offer them a healthy selection, they will get what they need.

- Calcium, the body's building block, is needed to develop strong, healthy bones and teeth. Children may not believe or care that milk "does a body good," but it is the best source of much-needed calcium. Still, there's hope for the milk-allergic, lactose-intolerant, or those who just don't like milk. Lactose-free milk, soy milk, tofu, sardines, and calcium-fortified orange juices, cereals, waffles, and oatmeal are some calcium-filled options. In some cases, pediatricians may recommend calcium supplements.
- Fiber is another important focus. Toddlers start to say "no" more and preschoolers can be especially opinionated about what they eat. The kids may want to stick to the bland, beige, starchy diet (think chicken nuggets, fries, macaroni), but this is really the time to encourage fruits, vegetables, whole grains, and beans, which all provide fiber. Not only does fiber prevent heart disease and other conditions, but it also helps aid digestion and prevents constipation, something you and your child will be thankful for.

## **Gradeschoolers**

It isn't uncommon for a 6- or 7-year-old to suddenly decide to be a vegetarian once they understand animals and where food comes from. This doesn't mean your child won't get enough protein; animal tissue isn't the only place we get protein. Rice, beans, eggs, milk, and peanut butter all have protein. So whether your child goes "no-meat" for a week or for life, he or she will likely still get sufficient amounts of protein. Areas that might be a little too sufficient are sugars, fats, and sodium.

- This is a time when kids first go to school and have a little bit more choices in what they eat, especially if they're getting it in the cafeteria themselves. Cakes, candy, chips, and other snacks might become lunchtime staples.
- The body needs carbs (sugars), fats, and sodium, but should be eaten in moderation, as too much can lead to unneeded weight gain and other health problems.
- Packing your child's lunch or going over the lunch menu and encouraging him or her to select healthier choices can help keep things on track.

## **Preteens & Teens**

As puberty kicks in, young people need more calories to support the many changes they will experience. Unfortunately, for some, those extra calories come from fast food or "junk" foods with little nutritional value.

- Some adolescents go the opposite way and restrict calories, fats, or carbs. Adolescence is the time kids start to become conscious of their weight and body image, which, for some, can lead to eating disorders or other unhealthy behaviors. Parents should be aware of changes in their child's eating patterns and make family dinners a priority at least once or twice a week.
- Like calories, calcium requirements are higher. Calcium is more important than ever during the tween and teen years because the majority of bone mass is built during this time. Encouraging kids to have milk, milk products, or calcium-rich alternatives, should help them get more calcium.
- Your child's gender may play a role in whether he or she needs more of a particular nutrient. For instance, teen girls need more iron than their male counterparts to replace what's lost during menstruation, and males need slightly more protein than girls.

Although getting your child to eat healthy — regardless of his or her age — can be a constant battle, its one well worth fighting. A healthy child becomes a healthy adult, and only with your support and guidance will your child be both.

## **Water: Drink Up!**

Water makes up more than half of kids' body weight and is needed to keep all parts of the body functioning properly.

- There's no specific amount of water recommended for children, but it's a good idea to give them water throughout the day — not just when they're thirsty.
- Babies generally don't need water during the first year of life.
- If your child doesn't like the taste of water, add a bit of lemon or lime for flavor.
- Fruits and veggies are also good sources of water.
- Kids should drink more water when ill, when it's hot out, or when engaged in physical activity.

# Nutrición infantil

Alrededor de 1 de cada 3 niños en Estados Unidos tiene exceso de peso o es obeso. Sin embargo, con todo este enfoque en los niños con exceso de peso y obesos, muchos padres todavía siguen confundidos, especialmente cuando se trata de lo que los niños comen. *¿Cuánto necesita su hijo? ¿Está consumiendo suficiente calcio? ¿Suficiente hierro? ¿Demasiadas grasas?*



**Ya sea que tenga un niño pequeño o un adolescente, la nutrición es importante tanto como para su desarrollo mental como físico. A continuación le informamos lo que los niños necesitan a cualquier edad.**

## Bebés

En esta etapa de la vida, casi todo se relaciona con la leche, ya sea leche materna, leche de fórmula o una combinación de ambas. La leche materna o la leche de fórmula proporcionarán prácticamente todos los nutrientes que un bebé necesita en el primer año de vida,

- Alrededor de los seis meses, la mayoría de los bebés están listos para empezar con alimentos sólidos como el cereal para bebés fortificado con hierro, frutas y vegetales colados y puré de carne. Debido a que la leche materna no proporciona suficiente hierro y cinc cuando los bebés tienen alrededor de seis a nueve meses de edad, los cereales fortificados y las carnes pueden ayudar a los bebés lactantes en particular.
- Una vez empieza a agregar alimentos, no se obsesione con los alimentos bajos en grasa. Aunque la AAP recientemente publicó los lineamientos actualizados que indican que la restricción de grasa en *algunos* bebés es adecuada; en general, no se recomienda restringir las grasas antes de los dos años de edad debido a que una cantidad saludable de grasa es importante para el desarrollo del cerebro y los nervios de los bebés.

## Niños pequeños y niños en edad preescolar

Los niños pequeños y niños en edad preescolar crecen en períodos de crecimiento abrupto y su apetito viene y va en esos períodos, por lo que pueden comerse toda la comida un día y el próximo día casi nada. Esto es normal, y mientras les ofrezca una selección saludable, obtendrán lo que necesitan.

Calcio. El calcio, una pieza fundamental del cuerpo, es necesario para desarrollar huesos y dientes sanos y fuertes. Puede ser que los niños no sepan o no les importe que la leche “haga que el cuerpo funcione bien”, pero es la mejor fuente del calcio que tanto necesitan. También hay opciones para los alérgicos a la leche, los intolerantes a la lactosa o para aquellos que son imparciales a la leche. La leche sin lactosa, leche de soya, tofu, las sardinas, jugos de naranja fortificados con calcio, cereales, *waffles* y avena son algunas opciones que contienen calcio. En algunos casos el médico puede recomendar suplementos de calcio.

La fibra es otro elemento importante. Los niños pequeños empiezan a decir “no” con más frecuencia y los niños en edad preescolar pueden ser especialmente obstinados sobre lo que comen. Es posible que los niños deseen continuar con la dieta blanda, beige, a base de féculas (trozos de pollo, papas fritas, espaguetis), pero en realidad es el momento de animarlos a que coman frutas, verduras, granos enteros y frijoles, ya que todos proporcionan fibra. La fibra no solo previene las enfermedades del corazón y otras afecciones, sino también ayuda a la digestión y previene el estreñimiento, algo que usted y su hijo agradecerán.

## Escuela primaria

No se sorprenda si su hijo deja de comer carne. Es común que un niño de 6 o 7 años de edad repentinamente decida ser vegetariano una vez que comprende el tema de los animales y de dónde provienen los alimentos. Esto no significa que no obtendrá suficiente proteína. El tejido animal no es la única fuente de proteínas. El arroz,

frijoles, huevos, leche, mantequilla de maní, todos contienen proteína. Por lo que si su hijo “no come carne” durante una semana o nunca más en la vida, aún puede obtener suficientes cantidades de proteína.

Las áreas en las que poco es suficiente son los azúcares, las grasas y el sodio.

- Esta es la época cuando los niños van por primera vez a la escuela y tienen más opciones con respecto a lo que comen, especialmente si eligen ellos mismos la comida en la cafetería. Los pasteles, dulces, papas fritas y otros refrigerios pueden convertirse en alimentos básicos a la hora del almuerzo.
- El cuerpo necesita los carbohidratos (azúcares), grasas y sodio, pero se deben comer con moderación, debido a que el exceso puede llevar a ganar peso innecesario y otros problemas de salud.
- Empaque el almuerzo de su hijo o revise el menú de almuerzos y anímelos a seleccionar alimentos más saludables para ayudarle a mantener control.

### Preadolescentes y adolescentes

A medida que empieza la pubertad, las personas jóvenes necesitan más calorías para sustentar los cambios que presentan. Desafortunadamente, para algunos, estas calorías adicionales se obtienen de la comida rápida o “chatarra” con poco valor nutricional.

- Algunos adolescentes optan por lo opuesto y restringen las calorías, grasas o carbohidratos. La adolescencia es la época en que los niños empiezan a tener conciencia de su peso e imagen física. Para algunos, puede causarles trastornos alimentarios u otros comportamientos no saludables. Los padres deben estar alertas a los cambios en los patrones de alimentación y tratar que las comidas en familia sean una prioridad una o dos veces a la semana.
- Al igual que las calorías, los requerimientos de calcio son más altos. El calcio es más importante que nunca en los años de la pre adolescencia y la adolescencia debido a que durante este tiempo se forma la mayor parte de la masa ósea. Anime a sus hijos a que tomen leche, productos lácteos o alternativas ricas en calcio, aún cuando signifique tener que agregar jarabe de chocolate a su leche para hacerla más apetecible, debería ayudarles a ingerir más calcio.
- Además de calorías y calcio, el sexo de su hijo puede jugar un papel importante para determinar si necesita más de un nutriente en particular. Por ejemplo, las niñas adolescentes necesitan más hierro que los niños de su edad para reemplazar lo que pierden durante la menstruación y los niños necesitan un poco más de proteínas que las niñas.

Aunque lograr que su hija coma sano; sin importar su edad, puede ser una batalla constante, es una lucha que realmente vale la pena. Un niño sano se convierte en un adulto sano y sólo con su apoyo y guía lo será también.

### Aqua: ¡Hay que beberla!

El agua constituye más de la mitad del peso corporal de los niños y es necesaria para mantener todas las partes del cuerpo funcionando adecuadamente.

- No hay una cantidad específica de agua recomendada para niños, pero es buena idea darles agua durante todo el día, no sólo cuando tengan sed.
- Por lo general, los bebés no necesitan agua en el primer año de vida.
- Si a su hijo no le gusta el sabor del agua, agregue un poco de limón o lima para darle sabor.
- Las frutas y los vegetales también son buenas fuentes de agua.
- Los niños deben tomar más agua cuando están enfermos, cuando es un día caluroso o cuando realizan una actividad física.

Última actualización 4/6/2016

Fuente <https://www.healthychildren.org/spanish/healthy-living/nutrition/paginas/childhood-nutrition.aspx>

# Food Additives: What Parents Should Know

Food additives have been used for thousands of years, ever since people realized salt could keep meat from spoiling. Today, there are more than 10,000 additives approved by the U.S. Food and Drug Administration (FDA) to preserve, package, or modify the taste, look, texture, or nutrients in foods. But increasing evidence suggests some chemicals used as food additives should be avoided—especially for children.



## How do food additives affect kids?

The American Academy of Pediatrics (AAP) policy, "[Food Additives and Child Health](#)," explains that a rising number of studies suggest some food additives may interfere with hormones, growth, and development. Some may also raise a child's risk of obesity. Children may be particularly susceptible to the effects of these additives, given that they have more exposure than adults due to their size and dietary intake.

**Below is a list of the most commonly used food additives and the current health concerns.** This list includes indirect additives, which are used in processing or packaging, as well as direct additives that are put directly into foods.

**Food Additives: Uses & Health Concerns**

Chemical	Food-Related Use	Selected Health Concerns
Bisphenol A (BPA)	<ul style="list-style-type: none"><li>• Hardens plastic containers</li><li>• Prevents rust on metal food and beverage cans</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Can act like estrogen in the body and may change the timing of puberty, decrease fertility, increase body fat, and possibly affect the nervous and immune systems</li></ul>
Phthalates	<ul style="list-style-type: none"><li>• Makes plastic and vinyl flexible for use in plastic tubing</li><li>• Used in industrial food production</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Can affect male genital development increase childhood obesity and metabolic function, and may affect the cardiovascular system</li></ul>
Perfluoroalkyl chemicals (PFCs)	<ul style="list-style-type: none"><li>• Creates grease-proof paper and cardboard in food packaging</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Can reduce immune response, birth weight, and fertility</li><li>• May also cause changes to the thyroid hormone system, which is crucial for metabolism, digestion, muscle control, brain development, and bone strength</li></ul>
Perchlorate	<ul style="list-style-type: none"><li>• Controls static electricity in some dry food packaging</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• May interfere with thyroid hormone, affecting early life brain development and growth</li></ul>
Synthetic artificial food colors (AFCs)	<ul style="list-style-type: none"><li>• Helps improve the appearance of processed foods and beverages—common in children's food products</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Can sometimes act as substitute for nutritious ingredients, such as in fruit juice drinks that contain little or no actual fruit</li><li>• May have effects on child behavior and attention</li></ul>
Nitrates/nitrites	<ul style="list-style-type: none"><li>• Preservative and color enhancer—especially to cured and processed meats, fish, and cheese</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Linked with tumors in the digestive and nervous system, as well as thyroid problems</li><li>• Can cause methemoglobinemia in infants and toddlers</li><li>• Can interfere with the blood's ability to deliver oxygen in the body</li></ul>

## How to reduce your family's exposure to food additives

- **Buy fresh or frozen.** It's best to buy and serve fresh or frozen fruits and vegetables when possible.
- **Eat fewer processed meats.** Try to avoid processed meats, such as hot dogs, ham and meats in pre-packaged meals, especially during pregnancy.
- **Wash plastic food containers and utensils by hand,** rather than in the dishwasher. Heat can cause plastics to leak BPA and phthalates into food. Avoid microwaving food or beverages—including infant formula and breastmilk—in plastic, if possible.
- **Use glass and stainless steel.** Especially when cooking or serving hot foods, use alternatives to plastic, such as glass or stainless steel, when possible.
- **Learn plastic recycling codes.** Look at the recycling code on the bottom of products to find the plastic type. Try to avoid plastics with recycling codes 3 (phthalates), 6 (styrene), and 7 (bisphenols) unless plastics are labeled as "biobased" or "greenware," which means they are made from corn and do not contain bisphenols.
- **Wash your hands.** Because chemicals from plastics are so common in items we touch throughout the day, be sure to wash your hands thoroughly before and after handling food.
- **Speak out.** Join the AAP and other organizations calling for more research into food additives' safety, including improvements to the U.S. food additive regulatory program and retesting some previously approved additives. A recent review of nearly 4,000 food additives showed that 64% of them had had no research showing they were safe for people to eat or drink. While some change to the current law could be achieved by the FDA, some may require congressional action.

## Common questions from parents about food additives

### How do I find out which additives are in foods?

- Additives that are put directly in foods are listed on ingredient labels, but often with their chemical names. For example, salt may be listed as sodium chloride, sugar as sucrose, vitamin C as ascorbic acid, and vitamin E as alpha-tocopherol. Artificial colors are usually listed by their numbers, such as Blue #2 or Yellow #5. However, there are also indirect additives from processing or packaging materials that are not listed on the ingredient labels. These can include chemicals from plastic, glues, dyes, paper, cardboard, and different types of coatings.

### Are additives a problem in any baby products?

- The FDA recently banned BPA from baby bottles and sippy cups, but the chemical is still used in some food and beverage containers. Many companies have voluntarily removed BPA from their products, but in many cases replaced it with chemicals such as bisphenol S (BPS) that may have similar health effects. In 2017, the Consumer Product Safety Commission banned the use of some phthalates in child-care products such as teething rings.

### Do artificial food colors cause childhood hyperactivity?

- More research is needed to better understand how artificial food colors (AFCs) may or may not impact a child's behavior. This is because much of the original research on these additives were animal studies that did not include behavioral affects. For some children with attention-deficit/hyperactivity disorder (ADHD) and other problem behaviors, the AAP says that until we know more, it may be helpful to eliminate AFCs from their diet if they seem to worsen symptoms.

**The future of food additives:** Many new techniques are being researched that will improve how additives are produced. One approach is the use of biotechnology, which can use simple organisms to produce food additives. These additives are the same as food components found in nature.

**Remember:** Although there are ways to limit the amount of potentially harmful food additives in your family's diet, stronger federal food safety requirements will help keep all children healthy.

# Aditivos alimentarios: lo que todos los padres deben saber

Los aditivos alimentarios se han estado usando por miles de años desde que la gente se dio cuenta que la sal podía prevenir que la carne se dañara. Hoy, existen más de 10.000 aditivos aprobados por la Administración de Alimentos y Medicamentos de los Estados Unidos (FDA, por sus siglas en inglés) para preservar, empacar o modificar el sabor, textura o los nutrientes de los alimentos. Sin embargo, creciente evidencia sugiere que algunos de los químicos utilizados como aditivos alimentarios deben ser evitados, especialmente por los niños.



## Efectos de los aditivos alimentarios en los niños

La política de la American Academy of Pediatrics (AAP) titulada, "Aditivos alimentarios y la salud del niño" (en inglés), explica que un creciente número de estudios sugieren que algunos aditivos alimentarios pueden interferir con las hormonas, el crecimiento y el desarrollo. Algunos también podrían incrementar el riesgo de la obesidad en los niños. Los niños pueden ser particularmente susceptibles a los efectos de estos aditivos, ya que tienen mayor exposición a ellos que los adultos debido a su tamaño e ingesta dietética.

**A continuación, ofrecemos una lista de los aditivos alimentarios más conocidos y los actuales problemas de salud.** Esta lista incluye aditivos indirectos que son usados en el procesamiento o empaque, lo mismo que aditivos directos que se ponen directamente en los alimentos.

**Aditivos alimentarios: usos y problemas de salud**

Químicos	Uso relacionado con el alimento	Problema de seleccionado
Bisfenol A (BPA)	<ul style="list-style-type: none"><li>Endurece los envases plásticos.</li><li>Previene la oxidación del metal en las latas de alimentos y bebidas.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Puede actuar como el estrógeno en el cuerpo y alterar el tiempo de la pubertad, disminuir la fertilidad, aumentar la grasa corporal y posiblemente afectar el sistema nervioso e inmunitario.</li></ul>
Ftalatos	<ul style="list-style-type: none"><li>Hace flexible el vinilo y el plástico para uso en entubado plástico.</li><li>Usado en la producción industrial de los alimentos.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Puede afectar el desarrollo de los genitales en los hombres, la función metabólica, el sistema cardiovascular y contribuir a la obesidad infantil.</li></ul>
Químicos del perfluoroalquilo (PFCs)	<ul style="list-style-type: none"><li>Crea papel y cartón a prueba de grasa para el empaque de alimentos.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Puede reducir la respuesta inmunitaria, el peso y la fertilidad.</li><li>Puede también producir cambios al sistema de la hormona tiroides que puede ser crucial para el metabolismo, la digestión, el control muscular, el desarrollo del cerebro y la fortaleza ósea.</li></ul>
Perclorato	<ul style="list-style-type: none"><li>Controla la electricidad estática en algunos empaques de alimentos secos.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Puede interferir con la hormona tiroides que afecta el desarrollo y el crecimiento de la etapa temprana del cerebro.</li></ul>
Colorantes sintéticos para alimentos (AFCs)	<ul style="list-style-type: none"><li>Ayuda a mejorar la apariencia de los alimentos y las bebidas procesadas, común en los productos alimentarios para niños.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Puede algunas veces actuar como substituto de ingredientes nutritivos, tales como en bebidas de fruta que no contienen fruta pura o muy poca.</li><li>Puede tener efectos en el comportamiento y la atención del niño.</li></ul>
Nitratos/nitritos	<ul style="list-style-type: none"><li>Preservativos y realzador de color - especialmente para carnes, pescados y quesos curtidos y procesados.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Ligado a tumores del sistema digestivo y nervioso, lo mismo que a problemas de la tiroides.</li><li>Puede causar metahemoglobinemia en bebés y niños pequeños.</li></ul>

## Cómo reducir la exposición a aditivos alimentarios en su familia

- **Compre fresco o congelado.** Es mejor comprar y servir frutas y verduras frescas o congeladas cuando pueda.
- **Consuma menos carnes procesadas.** Trate de evitar carnes procesadas, tales como perros calientes, jamón y carnes en comidas empacadas, especialmente durante el embarazo.
- **Evite poner plástico en el microondas o el lavaplatos.** El calor puede ocasionar que el BPA y los ftalatos del plástico se filtren en los alimentos. Evite usar plástico en el microondas para calentar alimentos y bebidas, tales como fórmulas instantáneas infantiles y leche materna, si es posible. También es buena idea lavar los envases y utensilios plásticos a mano, en lugar de ponerlos en la lavadora de platos.
- **Use cristal/vidrio y acero inoxidable.** Especialmente para cocinar y servir alimentos calientes, use otros productos que no sean de plástico, tales como envases de vidrio o acero inoxidable, cuando sea posible.
- **Aprenda cuáles son los códigos de reciclaje.** Vea el código de reciclaje que se encuentra en la parte inferior de los productos para identificar el tipo de plástico. Trate de evitar plásticos con códigos de reciclaje 3 (ftalatos), 6 (estireno) y 7 (bisfenoles) a no ser que los plásticos sean identificados como bioproductos o cerámica en verde (sin cocer), lo que significa que están hechos del maíz y no contienen bisfenoles.
- **Lávese las manos.** Debido a que los químicos de los plásticos son tan comunes en los objetos que tocamos todo el día, asegúrese de lavarse las manos bien antes y después de manipular los alimentos.
- **Comparta su opinión.** Únase a la AAP y a otras organizaciones que piden que se hagan más investigaciones sobre la seguridad de los aditivos alimentarios, incluyendo mejoras al programa regulatorio de aditivos alimentarios de los EE. UU. y re-examinar algunos de los aditivos que han sido aprobados previamente. Un estudio reciente que examina cerca de 4.000 aditivos alimentarios reveló que 64 % de ellos no cuentan con investigación que demuestre que son seguros para que la gente los coma o los beba. Aunque algunos cambios a la ley vigente podrían ser logrados por la FDA, algunos pueden requerir de acción del congreso.

## Preguntas frecuentes de los padres sobre los aditivos alimentarios

### ¿Cómo puedo obtener información sobre qué aditivos se encuentran en los alimentos?

- Los aditivos que se ponen directamente en los alimentos se enumeran en la etiqueta de ingredientes, pero con frecuencia tienen sus nombres químicos. Por ejemplo, la sal puede figurar en la lista como cloruro de sodio, el azúcar como sacarosa, la vitamina C como ácido ascórbico y la vitamina E como alfa-tocoferol. Los colorantes artificiales con frecuencia figuran en la lista con sus números, tales como azul 2 o amarillo 5. Sin embargo, también hay aditivos indirectos que no aparecen en la lista de ingredientes que se usan durante el procesamiento o empaque de materiales. Los alimentos pueden contener químicos del plástico, pegante, tintes, papel, cartón y varios tipos de recubrimientos.

### ¿Son los aditivos un problema en los productos para bebés?

- La FDA recientemente prohibió el BPA en los biberones para bebé y los vasitos para sorber, pero el químico todavía se usa en algunos envases de alimentos y bebidas. Muchas compañías han retirado el BPA voluntariamente de sus productos, pero muchas veces lo han reemplazado con químicos como el bisfenol S (BPS) que puede tener efectos similares en la salud. En el 2017, la Comisión de Seguridad de Productos del Consumidor prohibió el uso de algunos ftalatos en productos para el cuidado infantil, tales como los anillos para la dentición.

## ¿Los colorantes artificiales causan hiperactividad en la infancia?

- Es necesario realizar más investigación para entender mejor cómo los colorantes artificiales de los alimentos (AFCs, por sus siglas en inglés) pueden o no impactar el comportamiento del niño. Esto se debe a que mucha de la investigación original de estos aditivos se hizo en estudios en animales que no incluían sus efectos en el comportamiento. En algunos niños con el trastorno por déficit de atención e hiperactividad (TDAH) y otros problemas del comportamiento, la AAP dice que hasta que no sepamos más, podría ser beneficioso eliminar los colorantes artificiales de su dieta si parece que empeoran los síntomas.

## El futuro de los aditivos alimentarios

Muchas técnicas nuevas están siendo investigadas para mejorar cómo se producen los aditivos. Uno de los enfoques es el uso de biotecnología que puede usar organismos simples para producir aditivos alimentarios. Estos aditivos son iguales a algunos componentes de los alimentos que se encuentran en la naturaleza.

**Recuerde...** Aunque hay formas de restringir de la dieta de la familia la cantidad de aditivos alimentarios potencialmente nocivos, implementar requerimientos federales más estrictos de seguridad ayudará a mantener a todos los niños sanos.

Última actualización 9/30/2020

Fuente <https://www.healthychildren.org/spanish/healthy-living/nutrition/paginas/food-additives.aspx>



# Phrases that *HELP* and *HINDER*

As the caregiver, you play the biggest role in your child's eating behavior.  
What you say has an impact on developing healthy eating habits.  
Negative phrases can easily be changed into positive, helpful ones!



## Phrases that *HINDER*

### INSTEAD OF ...

*Eat that for me.*  
*If you do not eat one more bite, I will be mad.*

Phrases like these teach your child to eat for your approval and love. This can lead your child to have unhealthy behaviors, attitudes, and beliefs about food and about themselves.

### INSTEAD OF ...

*You're such a big girl; you finished all your peas.*  
*Jenny, look at your sister. She ate all of her bananas.*  
*You have to take one more bite before you leave the table.*

Phrases like these teach your child to ignore fullness. It is better for kids to stop eating when full or satisfied than when all of the food has been eaten.

### INSTEAD OF ...

*See, that didn't taste so bad, did it?*

This implies to your child that he or she was wrong to refuse the food. This can lead to unhealthy attitudes about food or self.

### INSTEAD OF ...

*No dessert until you eat your vegetables.*  
*Stop crying and I will give you a cookie.*

Offering some foods, like dessert, in reward for finishing others, like vegetables, makes some foods seem better than others. Getting a food treat when upset teaches your child to eat to feel better. This can lead to overeating.

## Phrases that *HELP*

### TRY ...

*This is kiwi fruit; it's sweet like a strawberry.*  
*These radishes are very crunchy!*

Phrases like these help to point out the sensory qualities of food. They encourage your child to try new foods.

### TRY ...

*Is your stomach telling you that you're full?*  
*Is your stomach still making its hungry growling noise?*  
*Has your tummy had enough?*

Phrases like these help your child to recognize when he or she is full. This can prevent overeating.



### TRY ...

*Do you like that?*  
*Which one is your favorite?*  
*Everybody likes different foods, don't they?*

Phrases like these make your child feel like he or she is making the choices. It also shifts the focus toward the taste of food rather than who was right.

### TRY ...

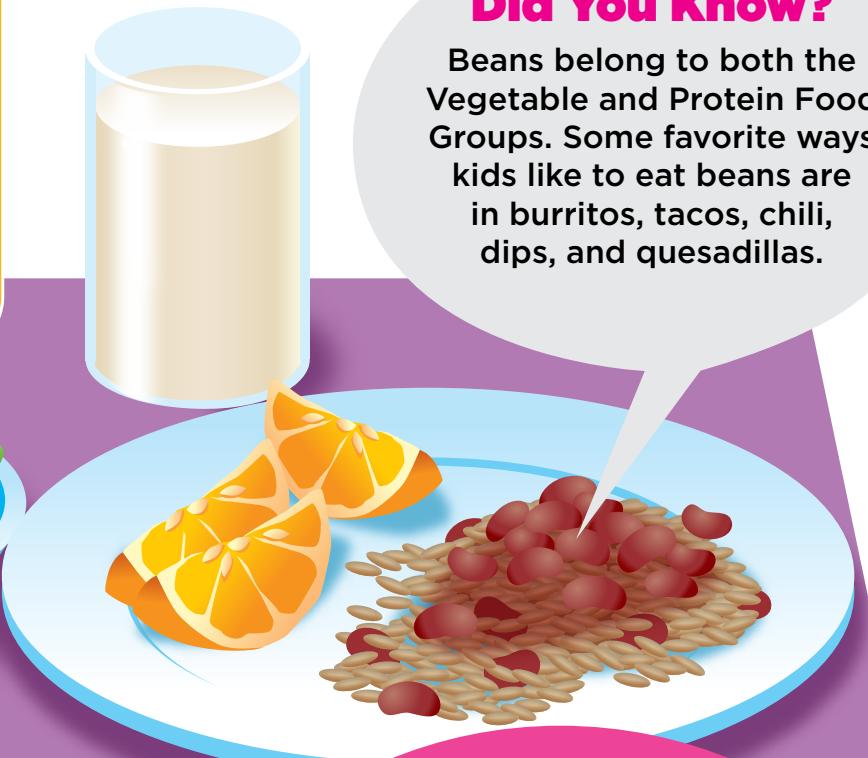
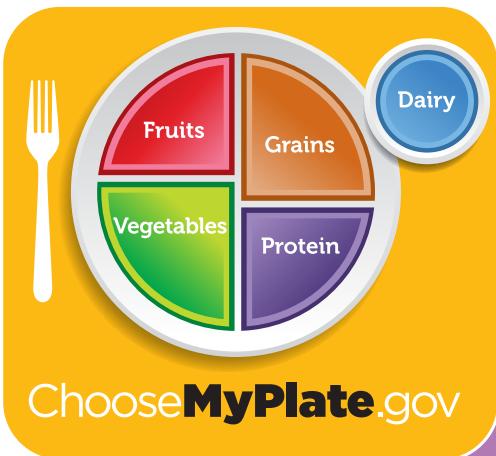
*We can try these vegetables again another time. Next time would you like to try them raw instead of cooked?*  
*I am sorry you are sad. Come here and let me give you a big hug.*  
Reward your child with attention and kind words. Comfort him or her with hugs and talks. Show love by spending time and having fun together.

# Meet MyPlate

The *MyPlate* icon reminds us that we need to eat and drink foods from the five food groups. **Fruits, Vegetables, Dairy, Grains, and Protein Foods** are important for good health. *MyPlate* shows the food groups in different sections of the plate. Does this mean that foods need to be separate on your plate? No way! Some of our favorite healthy foods are a mix of food groups. What food groups are in your sandwich or taco?

## MyPlate Matching Game

Draw a line from each section of *MyPlate* to the correct foods below.



### Did You Know?

Beans belong to both the Vegetable and Protein Food Groups. Some favorite ways kids like to eat beans are in burritos, tacos, chili, dips, and quesadillas.

### Parents

Make half your plate fruits and vegetables.

It is an easy way to make sure you (and your family) are getting enough. More information on *MyPlate* can be found at <http://www.choosemyplate.gov>.



# Menu Planner for Families

Help your family create a dinner menu for the week.

Visit <http://www.choosemyplate.gov> to learn what foods belong to each food group.

Visit our online Recipe Box: <http://www.fns.usda.gov/fnrcs-recipe-box>.



The Five Food Groups (Include all 5)					
	Fruits	Vegetables	Grains	Protein Foods	Dairy
<b>Example:</b> Spaghetti Dinner	Peaches	Broccoli Tomato sauce	Whole-wheat pasta	Lean (92% lean, 8% fat) ground beef	Fat-free milk Parmesan cheese
<b>Sunday</b>					
<b>Monday</b>					
<b>Tuesday</b>					
<b>Wednesday</b>					
<b>Thursday</b>					
<b>Friday</b>					
<b>Saturday</b>					

## Parents

**Milk Matters.** Children of every age, and adults too, need the calcium, protein, and vitamin D found in milk for strong bones, teeth, and muscles. Remember to offer fat-free or low-fat (1%) milk at meals. If you offer soymilk, check the Nutrition Facts label to be sure your soymilk has about 300 mg of calcium (30% of the Daily Value).

# Apple Peanut Butter Nachos

## INGREDIENTS:

2 medium apples  
2 Tbsp. peanut butter  
2 tsp. honey  
1½ Tbsp. semisweet dark chocolate chips  
Shredded coconut (optional)

## DIRECTIONS:

Slice apples and arrange on a serving dish or plate. Combine peanut butter and honey in a small bowl. Place in microwave for about 10 seconds (enough so that it can drizzle). Drizzle over apples. Top with chocolate chips or coconut if desired.

\* You can use another nut butter such as Sun Butter (made from sunflower seeds) instead of the peanut butter.

## NUTRITION:

Makes four servings. Each serving has 130 calories, 6 grams (g) fat, 2 g protein, 21 g carbohydrate, 3 g fiber and 30 milligrams sodium.

# 5-ingredient Granola Bars

## INGREDIENTS:

2 c. quick-cooking oats  
1 c. peanut butter  
½ c. sliced almonds  
½ c. mini chocolate chips  
¼ c. honey

## DIRECTIONS:

Combine oats, peanut butter, almonds, chocolate chips and honey in a medium-sized bowl.

Stir until combined.

Line an 8- by 8-inch pan with parchment or wax paper and press oat mixture into the pan.

Place in freezer for 45 minutes to one hour until firm. Cut into rectangles.

Wrap individually with parchment or wax paper and store in refrigerator or freezer.

## NUTRITION:

Makes 12 servings. Each serving has 270 calories, 16 g fat, 8 g protein, 27 g carbohydrate, 3 g fiber and 90 mg sodium.