



Nutrición de la Familia en Acción

Marzo 2004, Vol. 9, No 3



Esta publicación está financiada por el programa Expanded Food and Nutrition Education, programa de cupones de alimentos del USDA, Departamento de los Niños y la Familia de la Florida y el Servicio de Extensión Cooperativa de la Universidad de Florida en colaboración con varias agencias estatales y locales en el estado de la Florida. El programa de Cupones de Alimentos ofrece educación sobre la nutrición a personas con bajo poder adquisitivo. Este programa puede ayudarle a comprar alimentos nutritivos para mejorar su dieta. Para más información llame al 1-800-342-9274 (teléfono gratuito.)



El Ser Vegetariano Puede Funcionar

Con frecuencia se escucha que niños pequeños y adolescentes quieren ser vegetarianos. Los niños pequeños puede que quieran serlo pues asocian la relación entre los animales que ellos encuentran bonitos y la carne que se les sirve. Los adolescentes puede que estén pensando en el ambiente o en razones asociadas con la salud. No importa la razón tenemos que reconocer que la dieta vegetariana puede ser una selección saludable – especialmente si le prestamos atención a ciertos nutrientes.

La Dieta Vegetariana y la Salud

Una buena dieta vegetariana tiende a ser baja en grasas saturadas y colesterol y rica en nutrientes esenciales como el folato (FOLATE), vitamina C, E y otro anti-oxidación. Los vegetarianos tienen un riesgo mas

bajo de ser obesos, **tenr** alta presión arterial, diabetes, osteoporosis y algunos tipos de cáncer.

Una dieta vegetariana balanceada esta basada en granos íntegros, vegetales, frutas y productos lácteos bajos en grasa. El evitar la carne no es buenos se va a reponer con quesos altos en grasa, aceites o comidas altas en calorías con poco valor nutritiva (sodas, galletitas). Por supuesto, los niños probablemente necesitan incluir algunos alimentos con grasa. La dieta vegetariana provee mas fibra que la dieta carne. Los niños generalmente necesitan comidas y meriendas que provean sus necesidades de energía.

La Dieta Vegetariana y los Nutrientes

La dieta sin carne puede ser baja en cuatro nutrientes: proteínas, vitamina B12, hierro y cinc. La dieta vegetariana que excluye los productos

lácteos puede que sea baja en calcio y en vitamina D. A continuación hay una lista de comidas que provén cada uno de los nutrientes. Una dieta vegetariana saludable debe de incluir una variedad de comidas de cada uno de estos grupos.

Proteína: productos de soya, tofu, frijoles-habichuelas secas/lentejas, nueces/semillas, productos lácteos/huevos.

Vitamina B-12: productos lácteos/huevos, cereales enriquecidos/panes, productos de soya enriquecidos.

Hierro: cereales enriquecidos, granos íntegros, vegetales con hojas verde **oscuro**, frijoles-habichuelas/legumbres, frutas secas. (Puede obtener mas hierro de estos alimentos si los consume con una fuente de vitamina C, tal como jugo de naranja, fresas o tomates).

Cinc: granos íntegros, nueces y productos de soya.

Calcio: productos lácteos bajos en grasas, vegetales con **hajas** verde **obscure** y productos fortificados con calcio como el jugo de naranja, soya, refrescos de arroz y cereales.

Vitamina D: productos lácteos bajos en grasa, jugos fortificados y cereales/ granos.

Los niños pasan **atraves** de diferentes etapas en su alimentación. El ser vegetariano puede ser una nueva formada vida o puede ser una face corta en su vida. De cualquier forma, trate de respetarlo y ayúdelos a que obtengan los nutrientes que necesitan. Si usted esta preocupado, provea un suplemento de vitamina/ mineral a sus niños.

Para información adicional comuníquese con su oficina local del Servicio de Extensión en su Condado.



El Instituto de Alimentos y Ciencias Agrícolas es un patrono de Acción Afirmativa/Igualdad de Oportunidades que está autorizado a proveer investigaciones, información educativa y otros servicios a individuos e instituciones que funcionan sin hacer diferencia de raza, color, sexo, edad, condición física u origen nacional. El Servicio de Extensión Cooperativa es parte de Agricultura, Ciencias de la Familia y del Consumidor, Estado de Florida, IFAS , Universidad de Florida, Departamento de Agricultura de los Estados Unidos con la Cooperación de la Junta de Comisionados de los Condad.

