

## **Los alimentos ultraprocesados son alimentos envasados como papas fritas, galletas saladas y galletas, así como comida rápida, productos horneados, alimentos fritos y bebidas azucaradas.**

Trate de reducir los alimentos ultraprocesados tanto como sea posible. Estos alimentos no proporcionan ningún valor nutricional. Debido al contenido de azúcar y grasa, pueden ser fáciles de comer en exceso y no te ayudan a sentirte satisfecho.

**Qué comer en su lugar:**

**Aumentar la ingesta de frutas y verduras. Las frutas y verduras son ricas en fibra y te ayudarán a sentirte lleno.**

**Cree comidas y meriendas balanceadas combinando múltiples grupos de alimentos (piense en mantequilla de maní + apio o palito de queso + galleta integral y rebanadas de manzana).**

**Incluya a los niños en la elaboración de ideas para comidas y meriendas.**

**Busque galletas y pan integrales o de trigo integral.**

**Ofrezca agua en cada comida y merienda.**



¿Debo evitar todos los alimentos con azúcar o grasa?

No todos los azúcares y grasas son perjudiciales para nuestro organismo.

### **AZÚCAR**

Hay algunos azúcares naturales como la fructosa (que se encuentra en la fruta) o la lactosa (que se encuentra en los productos lácteos) que se incluirán en el contenido de "azúcar" en una etiqueta. Compruebe siempre el AZÚCAR AÑADIDO.

La Academia Estadounidense de Pediatría recomienda menos de 25 g de azúcar agregada por día (o alrededor de 6 cucharaditas) para niños mayores de 2 años, ¡sin azúcar proveniente de las bebidas!

### **GRASA**

Algunas grasas son saludables para el corazón. Las grasas no saturadas de alimentos como las nueces, el salmón, el aguacate y el aceite de oliva pueden ayudar a mantener niveles saludables de colesterol.

Evite las grasas de los alimentos fritos y los productos horneados siempre que sea posible. Estas grasas no saludables se llaman grasas saturadas o grasas trans.



**THE W.E.L.L. CLINIC**

by Children's Primary Care Medical Group