

# Alimentación saludable

Todos los niños deben comer una dieta saludable, incluidos los niños con diabetes tipo 1. Entonces, ¿qué se considera exactamente “saludable”?



[ChooseMyPlate.gov](https://www.choosemyplate.gov) lo ayuda a encontrar la combinación correcta de alimentos para ayudarlo a tomar decisiones saludables. Centrarse en los cinco grupos de alimentos, incluidos [frutas](#), [vegetales](#), [granos](#), [alimentos proteicos](#), and [lechería](#) para obtener los nutrientes que necesitas. Aquí hay algunas pautas recomendadas:

- Haga que la mitad de su plato contenga frutas y verduras.
- Concéntrese en frutas enteras y varíe sus verduras.
- Haga que la mitad de sus granos sean integrales.
- Cambie a lácteos bajos en grasa y sin grasa.
- Varíe su rutina de proteínas.

También es importante comer la cantidad correcta de calorías según la edad, el sexo, la altura, el peso y el nivel de actividad física.



De [www.Healthychildren.org](http://www.Healthychildren.org)

Recuerde que cada niño es diferente y estas son pautas recomendadas. Es posible que su hijo necesite calorías adicionales cuando está muy activo o si está pasando por un período de crecimiento acelerado.

*Actualizada 2/17/19*

Este documento no pretende reemplazar el cuidado y la atención de su médico personal u otros servicios médicos profesionales. Nuestro objetivo es promover la participación activa en su atención y tratamiento proporcionando información y educación. Las preguntas sobre problemas de salud individuales u opciones de tratamiento específicas deben discutirse con su médico.

Recomendada

# Alimentación saludable

[Cómo los alimentos afectan los niveles de glucosa](#)

[Qué puedo alimentar a mi hijo hoy?](#)

[Comprender los carbohidratos](#)

[Cuántos carbohidratos necesita mi hijo?](#)

[Lectura de etiquetas nutricionales](#)

[Comprender el tamaño de la porción](#)

---

## Fuentes

[Energía en: comida recomendada & amp; Cantidades de bebidas para niños — Healthychildren.org](#)

[Nutrición Normal — Comprender la diabetes: capítulo11](#)

---