

Guía de nutrición para los padres de hijos con Síndrome de Prader-Willi Edades 3 a 9 Años

By Karen H. Borgie, MA., R.D.

Revisado y editado por Sherry Gray, MPH, R.D.
UCONN Health Partners
2002

Consultantes

Gail Oerton M.S., L.N.
Marion Taylor Baer, Ph. D., R.D.

Traducción al español por Angela D. Caldera,
UCONN-EFNEP
2005

Primer impreso, 1994
Bajo un dinero de
The Fieldstone Foundation
Newport Beach, California

Segundo Impreso, 1995 y
Tercer impreso, 1999, Fondos de
Prader-Willi California Foundation

Cuarto Impreso, 2002, fondos de
PWSA USA bajo el dinero de
The Friedman Foundation

Prader-Willi Síndrome Association (USA)

8588 Potter Park Drive, Suite 500
Sarasota, FL 34238
800.926.4797
Fax: 941.312.0142
Email: info@pwsausa.org
Web: www.pwsausa.org

International Prader-Willi Syndrome Organization

Spanish Link: www.ipwso.org

State Contact Information:

Prader-Willi California Foundation
310-372-5053 · Toll Free in CA 800.400.9994
info@pwcf.org · www.PWCF.org

Introducción

Este libreto esta dedicado a los individuos con síndrome de Prader-Willi (PWS) y sus Familias. Es la intención del autor ayudarles a las familias y a los niños(as) de menor edad con PWS al presentarles con herramientas y líneas de guía para prevenir la obesidad y problemas de salud, que puede resultar por la obesidad.

Síndrome de Prader-Willi es un desorden genético afectando cerca de 15,000 individuos. Tiene muchas características, lo más desafiante es la constante obsesión por comer. La mayoría de los individuos casi siempre sienten hambre. Si bien todavía no existe un medicamento que se pueda recetar para esta hambre, ha habido éxito con el control de peso mediante dieta y ejercicios, y controlando situaciones de vida. Generalmente hay un gama de estos individuos con estas características que van de apacible a severas.

La primera etapa de PWS usualmente se caracteriza por debilidad de los músculos (hipotonía) causando problemas significantes de chupar y alimentarse. Los infantes pueden que ganen peso muy lentamente. Durante esta etapa, necesitan de una dieta específica para su edad y peso. Deberán mantener un seguimiento cuidadoso con un Doctor y Dietista Registrada. Puede que requieran para su crecimiento, una formula mas alta en calorías o alimentación por tubo por periodos de tiempos indefinidos si no puede ingerir oralmente suficiente formula.

Durante la segunda etapa de PWS, usualmente se mira un apetito insaciable y aumentan de peso excesivamente. Esto puede ocurrir tan temprano como al año o dos años de edad. Tan pronto se hace un diagnostico, es importante desarrollar un plan de dieta que podrá prevenir y controlar la obesidad. Supervisión por una Dietista Registrada que tenga experiencia con o conocimiento de, el Síndrome será muy beneficioso para el niño(a).

Para más información en PWS, y/o Contactos Estatales y locales, puede llamar a la Asociación de Síndrome de Prader-Willi (USA) al (800) 926-4797.

Sobre la cubierta:

Maria Christine Vucci vive en Maryland con sus padres Bill y Anne Vucci y hermana mayor Angela. Maria tiene 3 años y tiene PWS. Observa que sus alimentos se acercan.

Cuidado Nutritivo para Niños(as) con Síndrome Prader-Willi

Karen H. Borgie, M.A., R.D.

Niños(as) con Síndrome de Prader-Willi (PWS), en la primera etapa, generalmente tienen dificultades en alimentarse. Algunas veces después de esos difíciles primeros meses, comienzan a desarrollar mejores habilidades y un buen apetito. Para la Familia, lo que fue una vez difícil, se convierte en una recompensa de experiencia placentera. Si a los niños(as) con PWS se les permite comer tanto como desean, en poco tiempo pueden ser obesos. El propósito de este librito es para ayudarles a los padres de estos niños(as), planear una dieta baja en calorías que provea con los nutrientes necesarios para el crecimiento. Una Dietista Registrada puede ayudarle a planear una dieta justa para su niño(a).

Prevenir Obesidad

La prevención a la obesidad es una de las metas más importantes para la familia de un niño(a) con PWS. La prevención a la obesidad esta compuesta por tres problemas principales.

- Primero, su Niño(a) muy a menudo se sentirá con hambre.
- Segundo, el o ella puede tener un muy buen apetito que no fácilmente se satisface.
- Tercero, su niño(a) talvez solo necesite 2/3 de las calorías que usualmente necesite un niño(a) para crecer y ser saludable.

Es necesario prevenir el sobre peso de su niño(a) para reducir los riesgos de problemas respiratorios, enfermedades del corazón, hipertensión y diabetes que luego podrían desarrollarse. El propósito de la dieta es para prevenir la obesidad en su niño(a). Esto solo puede lograrse con un control estricto del medioambiente que establecerá un patrón de alimentación saludable de por vida. **Prevenir la obesidad** es una lucha de por vida. Algunos padres temen a la obesidad tanto, que limitan las calorías y alimentos al extremo que el niño(a) decae en su crecimiento. Si su peso y longitud se ha detenido por un periodo de tiempo, talvez se tenga que soltar un poco el grado de restricción de alimentos. Los padres y los que cuidan del niño(a) deberán reunirse con una Dietista Registrada para que los aconseje.

El desafío es ayudarle a su niño(a) a que se sienta satisfecho sin darle demasiadas calorías, y al mismo tiempo proporcionar todas las vitaminas y minerales que necesita para crecer bien. Los niños(as) y jóvenes se sienten mejor de si mismos y tienen una mejor calidad de vida cuando su peso esta bajo control.

Calorías que Necesitan

Los niños(as) necesitan calorías para mantener un ritmo normal de crecimiento. Las calorías que necesitan son basadas en su crecimiento. Para mantener el peso, los niños(as) necesitan cerca de 20 a 28 calorías por pulgada de altura cada día. Un niño(a) con un poco de sobre peso puede mantener su peso hasta que crezca en él. Para perder peso los niños(as) que están creciendo necesitan cerca de 18 calorías por pulgada al día. La meta apropiada de perdida de peso es de 2 libras por mes. Perder peso de una manera más rápida podría afectar el crecimiento de su niño(a). La tabla a continuación; "Calorías recomendadas para un niño(a) con PWS para mantenimiento de peso o perdida de peso," es una recomendación general. Las necesidades de su niño(a) podrían variar. Las necesidades calóricas para adolescentes y adultos cambian. Una vez que el nivel de caloría se estima, el crecimiento del niño(a) se debe controlar con regularidad para asegurar que el nivel logre la meta correcta. (i.e. mantenimiento de peso o pérdida de peso). De otra manera las calorías tendrán que ajustarse de nuevo. Aunque las hormonas de crecimiento no tienen un efecto directo para determinar las necesidades calóricas, puede mejorar significativamente el crecimiento linear, disminuir la masa grasa, e incrementar la masa magra. Si la tolerancia de ejercicio se mejora, las calorías podrán liberarse para tomar en cuenta el aumento en actividad (*si el niño(a) no esta ya en sobrepeso*).

Recomendación General de Calorías para Niños(as) con PWS para mantenimiento y pérdida de peso

Edad	Altura & Genero	Calorías para mantenimiento de peso (20-28 calorías/pulgada)	Calorías para pérdida de peso (18 calorías/pulgada)
3 años	Niñas 35"	700-980	630
	Niño(a)s 37"	740-1036	660
5 años	Niñas 40"	800-1120	720
	Niño(a)s 42"	840-1176	760
7 años	Niñas 44"	880-1232	790
	Niño(a)s 47"	940-1316	845
9 años	Niñas 48"	960-1344	864
	Niño(a)s 53"	1060-1484	954

Medidas Altura/Peso

Las medidas del peso y altura son esenciales para controlar el crecimiento del niño(a) y planear apropiadamente una dieta, por la cual es la razón que se necesita que regularmente se pese y mida. Su doctor probablemente apuntara las medidas del crecimiento de su niño(a) en una grafica de crecimiento. Hay graficas específicas para individuos con Síndrome de Prader-Willi y graficas CDC para todos los niños(as). Las graficas CDC puede calcular el índice de la masa del cuerpo (BMI) para determinar el grado de sobre peso o de obesidad a la edad de 2 años. Esto puede ser útil para llevar la cuenta del progreso en los esfuerzo de controlar el peso. Usted también querrá guardar estos archivos. Pregúntele a su Doctor o Dietista Registrada por una meta que sea apropiada para el peso de su niño(a).

Usted querrá pesar a su niño(a) regularmente entre las visitas al Doctor. Es importante que siempre pese a su niño(a) en la misma balanza y al misma hora del día, y en el mismo tipo de ropa (Ej. pijamas, lo primero que haga de mañana). Medidas de altura (marque en la pared con el niño(a) de pie y en posición de atención) se debe tomar cada tres meses. Si su niño(a) esta subiendo de peso, pero no esta creciendo, puede que el o ella este comiendo demasiadas calorías. Vigile atentamente lo que el o ella este comiendo durante las comidas. Si esto no ha cambiado, vigile de donde viene los alimentos adicionales (Ej. Refrigerador, miembros de familia, escuela, lata de basura, etc.).

Dieta

Los alimentos proporcionan las calorías así como las vitaminas y minerales que se necesita para crecer. Seleccionando alimentos bajos en calorías que a la vez proporcionen otros nutrientes es la clave para controlar el peso de su niño(a). Carbohidratos como pan, vegetales y frutas son usados por el cuerpo para energía y son una buena fuente de vitaminas y minerales. Proteínas, que se encuentran en carnes, huevos, frijoles (habichuelas), y productos lácteos descremados o sin grasa, son utilizados por el cuerpo para construir nuevos tejidos. Grasas como margarina mayonesa y aderezos de ensaladas son fuentes concentradas de calorías.

Sistema de Intercambios

El sistema de intercambio es un buen plan de dieta por lo que es balanceada, flexible, fácil de seguir y fácil de modificar al crecimiento del niño(a). Los alimentos están divididos en seis grupos basados en sus calorías y nutrientes. Los cuales son: Almidones/panes, vegetales, frutas, carnes, productos lácteos y grasas. Se puede desarrollar un plan diario con la ayuda de la Dietista Registrada, que será basado a las necesidades de nutrientes de su niño(a) y preferencias de alimentos. La tabla a continuación, "Plan Diario de Alimentos Usando el Sistema de Intercambio," le demuestra el numero de alimentos que le permite elegir de cada grupo para una variedad de niveles de calorías. Los tamaños de las porciones están definidos en la "Lista de intercambio de Alimentos" al final de este libreto.

Plan Diario de Alimentos Usando el Sistema de Intercambio

	Calorías por Día							
	630	720	790	850	950	1050	1150	1250
Grupo de Intercambio	Numero de Porciones por Día							
Almidones/ panes	2.5	3	3	3.5	4	4	4.5	5
Vegetales	2	3	3	3	3	3	4	5
Frutas	1.5	2	2	2	2.5	3	3	3
Carnes	2	2	2.5	3	3.5	4	4	5
Lácteos	1.5	1.5	1.75	1.75	2	2	2	2
Grasas	1	1	1	1	1	1.5	2	2

Los alimentos con el tamaño correcto de porciones se seleccionaran cada día de acuerdo con el patrón de alimentos. El tamaño de las porciones habituales puede ser muy grande para los niños(as) más pequeños. Si es así se les puede ofrecer la mitad al tiempo de comida y el resto se puede dejar para la merienda. Por ejemplo, sirva $\frac{1}{4}$ taza de cereal seco al desayuno y ofrezca 3 galletitas saladas a la media mañana. Los alimentos de cada grupo que más les agradan a los niños(as) están incorporados en la lista de intercambios de alimentos al final de este libreto.

Cuando use este sistema todavía es muy importante que lea las etiquetas de los alimentos y compare luego con las porciones y calorías de la lista de intercambio. Si las calorías son considerablemente diferentes, escoja un producto distinto y ajuste el tamaño de la porción.

Puede que las familias prefieran contar las calorías envés de seguir el sistema de intercambio. Cuando cuente calorías, es necesario que planee las comidas muy cuidadosamente para que la dieta de su niño(a) incluya todos los grupos de alimentos. Es esencial la lectura cuidadosa de la información nutritiva en la etiqueta de los alimentos. Productos similares puede variar el contenido de calorías. Por ejemplo, una rebanada de pan de dieta tiene 40 calorías comparado con un pan regular el cual contiene 80 calorías por rebanada. Asegúrese de servir la porción que especifica la etiqueta.

Grasas

Grasas en la dieta es el mayor contribuidor del exceso de calorías. Se necesita reducir o eliminar la grasa cuando sea posible, pues proporciona principalmente calorías y muy pocos nutrientes. Su niño(a) solo se le debe ofrecer productos lácteos sin grasa, tostadas/pan sin margarina y aderezos sin grasa. El sistema de intercambio limita la carne porque aun el pollo y pescado tienen altos contenidos de grasa. Sirva pequeñas porciones de estos alimentos. Recuerde, si niños(as) con PWS no se acostumbran a estos alimentos altos en grasa, lo desearían menos. Sin embargo, para los niños(as) mas pequeños, es muy importante no excederse en limitar el consumo de grasas, por lo que el cerebro lo necesita para que el crecimiento y desarrollo sea adecuado. Para los niños(as), se debe limitar las grasas a un 15% del total de calorías para evitar la deficiencia de ácidos grasos y que impacte negativamente al crecimiento y desarrollo del cerebro. Por ejemplo, leche descremada no se les debe dar a niños(as) menos de 18-24 meses de edad por la insuficiencia de grasas y colesterol.

Cuando cuente calorías, lea las etiquetas y compare el contenido de grasas en los productos. Es muy importante que revise cuantas calorías del producto provienen de grasas. Multiplique por 9 (calorías por gramos de grasa) los gramos de grasas por porción y compare con el total de calorías. El total de calorías de grasas debe ser cerca de 25% o menos del total de la porción de calorías de ese alimento.

Jugos, Sodas, y Otras Bebidas

Jugos de frutas, soda, ponches y otras bebidas dulces pueden agregar muchas calorías a la dieta de su niño(a). Estas bebidas contienen "calorías vacías" por que proporcionan muy pocos nutrientes y muchas calorías, y usualmente son consumidas en cantidades muy grandes. A los niños(as) se les necesita incitar a beber agua, sin embargo muchos niño(a)s con PWS no les gusta beber agua. Ofrézcales una tajada de limón o una cucharadita de mezcla de bebida en polvo libres de azúcar en el agua. Cuando sirva jugos que vienen en forma concentrada, mezcle según las instrucciones del envase. Luego cuando lo sirva, dilúyalo con un 50 a 75% de agua. Cuando ofrezca soda u otras bebidas, que sean solo de dietas o sin azúcar. Estas bebidas con azúcares artificiales, les dará un sabor a dulce, pero no les agregara muchas calorías.

Fibra

Alimentos altos en fibra son importantes porque añaden volumen y les ayuda a sentirse mas satisfechos. Además les ayuda a eliminar regularmente. Alimentos como vegetales, frijoles (habichuelas), granos enteros y frutas son bajos en grasas y altos en fibra. Incluya una ensalada grande con variedad de vegetales con el almuerzo y cena. Para variar, agrégueles aderezos sin grasa, o jugo de limón o lima, o vinagre de arroz con especias. Los vegetales tienen muy pocas calorías. Mantenga una variedad de vegetales lavados y cortados en el refrigerador, disponibles para una merienda fácil. Frutas hacen un postre excelente.

Alimentos Muy Bajos en Calorías

Alimentos que son casi sin calorías pueden usarse con moderación y son excelentes para una merienda. Vegetales como lechuga, zanahorias, apio, brócoli y jugo de tomate son meriendas fáciles y nutritivas. Gelatinas libres de azúcar y bebidas de dieta se pueden usar en moderación. Frutas mezcladas con gelatina libres de azúcar pueden usarse como postre. Es muy importante que cuando use estos alimentos sean ofrecidos por usted y no tomados por los niños(as) sin supervisión.

Eventos Especiales

"Alimentos de Placer" y otros alimentos altos en calorías son parte de la vida. Estos alimentos pueden ser incluidos en cantidades muy pequeñas en su plan de dieta. Cuando su niño(a) coma uno de estos alimentos, ajuste el total de calorías restándolas del total diario. Cerca de 350 calorías de estos alimentos altos en calorías se pueden incluir por semana en el plan de dieta. Cuando use el sistema de intercambio, los alimentos diarios permitidos deben de ser reducidos. Esto se puede lograr eliminando ½ intercambio de pan o de fruta cada día.

Es más probable que los niños(as) roben o reserven alimentos cuando se sientan privados o diferentes a otros niños. Cuando la familia disfrute de alimentos altos en calorías, los niños(as) deben de ser incluidos. Ofrézcale porciones pequeñas de estos alimentos al niño(a) con PWS. Nunca use estos alimentos como recompensa por buen comportamiento, al contrario ofrezca premios no comestibles como alabanza, actividades, juguetes pequeños, rompecabezas, cintas de audio, películas, etc.

Eventos especiales y días feriados son muy importantes para todas las familias. Trate de que los alimentos tengan menos importancia durante los días feriados. Haga hincapié en las decoraciones, envolviendo regalos, unidad familiar, etc. Hay esos tiempos en que su niño(a)

comerá demasiado. Planee para ellos, sirviendo comidas en porciones más pequeñas, y la semana anterior al evento, sirva más alimentos con muy pocas calorías que lo usual. Durante estos tiempos esfuércese en incrementar las actividades físicas de su niño(a) para que queme algunas de esas calorías de más.

Suplementos de Vitaminas/Minerales

Por lo que los niveles de caloría de la dieta es baja, es muy difícil obtener todas las vitaminas y minerales que los niños(as) necesitan para el crecimiento en menos de 1000-1200 calorías por día. Se recomienda un suplemento pediátrico de vitaminas y minerales. Un mineral que es difícil asimilar en las cantidades necesarias es el calcio. Un niño(a) en crecimientos necesita por lo menos 800 miligramos de calcio al día. Usted querrá preguntarle a Doctor o Dietista Registrada por una recomendación específica que le ayude a determinar si su niño(a) esta recibiendo la cantidad apropiada. Si su niño(a) consume muy poco o no consume productos lácteos, necesitara fuentes o suplementos alternativos de calcio. Su Dietista Registrada deberá ser contactada para que los guíe.

Acceso de Alimentos

Junto con el control de dieta estricta, Se deberá tener un control estricto al acceso que tenga su niño(a) a los alimentos. Buscar alimentos, comer hasta hartarse, acumular alimentos son comportamientos muy típicos de los niños(as) con PWS. Muchas familias toman la opción de ponerles llave a los armarios, refrigerador, gabinetes y cualquier área donde se almacenen los alimentos. Las familias deben de seguir un horario estricto para comidas y meriendas de cada día. La rutina es algo que aparentemente les agrada a los niños(as) con PWS. Esto puede ayudarles a disminuir la búsqueda y acaparamiento de alimentos. Los padres pueden ayudar al servir comidas y meriendas al tiempo estipulado. Sirva los alimentos directamente en los platos. Inmediatamente después de las comidas o meriendas, guarde los alimentos y limite el acceso a la cocina (Vea la pagina 12, “Consejos para controlar el Acceso a los Alimentos”). Es muy importante reconocer que el grado a la obsesión de alimentos, en PWS, puede ser causa considerable de tensión al ambiente del hogar. Si la familia trabaja en equipo, es firme en el enfoque y estructura de alimentación, y si también se reconocen las necesidades de los otros niños(as) de la familia, la tensión puede manejarse más adecuadamente. A las familias se les aconseja buscar apoyo psicológico, si la tensión en torno al manejo de la dieta y el acceso a los alimentos se convierte demasiado agobiante.

Eduque a todos los miembros de la familia y todos los que cuidan o tienen algo que ver con el niño(a) (Ej. Maestros y vecinos) en la importancia de prevenir el acceso a los alimentos. Una de las maneras, puede ser en no rendirse a las demandas y rabietas de querer comer. Comportamientos que sean indeseables deben ser tratados siempre con consistencia y firmeza. Comer de mas es muy peligroso para os niños(as) con PWS. Cuando el peso del niño(a) sigue subiendo y el o ella están siguiendo una dieta estricta en el hogar, el problema puede ser acceso a comidas fuera del hogar.

Ejercicio

Un buen plan de ejercicio siempre es muy importante para controlar el peso. Algunos pequeños podrían necesitar un poco mas de apoyo para que participen en actividades físicas. Es importante que las actividades físicas sea parte de la rutina diaria en el hogar, para que se desarrolle un patrón de ejercicio de por vida. El ejercicio mejora la coordinación y fortaleza de su niño(a). Actividades físicas agotadoras y/o deportes competitivos solo se deben emprender con la aprobación de su Doctor, pero caminar a diario, andar en bicicleta, nadar y cualquier aeróbico de bajo impacto de 30 a 60 minutos de duración, son actividades en las cuales pueden participar la mayoría de los niños(as). Si el ejercicio se programa regularmente, esto también puede permitir que se eleve el nivel de calorías sin que suba de peso para que la dieta no sea tan estricta. Es importante que recuerde que el ejercicio necesita ser una actividad en familia y es poco razonable esperar que su niño(a) haga ejercicio regular a solas.

En Resumen

La prevención y control a la obesidad es una de las tareas más desafiantes para los padres de niños(as) con PWS. Requiere de trabajo constante y buena comunicación entre todos los que están implicados al cuidado del niño(a). Controlando cuidadosamente el crecimientos y dieta de su niño(a), ya sea contando calorías o siguiendo el sistema de intercambio, controlando el acceso a los alimentos, y animándolo a ejercitar regularmente, le ayudara a prevenir o controlas la obesidad. Cuando la obesidad este bajo control, usualmente el niño(a) desarrolla una mejor imagen de si mismo y con éxito es capaz de participar en lleno en actividades de infancia.

Recursos

Para niños(as) en la escuela, escriba metas de nutrición en su Plan Individual de Educación IEP. Esto le ayudara coordinar el plan de familia con el plan de la escuela.

Centros regionales y/o agencias estatales que sirven al incapacitado de desarrollo mental, a menudo dan fondos para evaluaciones nutricionales y educación. Pregúntele a su trabajador social o coordinador de servicios.

Asociación Americana de Diabetes Llame la oficina local o (800) 342-2383 para una “Guía de Intercambio para Control de Peso” También puede visitar el sitio cibernético – www.diabetes.org
En español al - <http://www.diabetes.org/espanol/default.jsp>

Asociación Americana de Dietistas Para ponerse en contacto con ellos llame (800) 366-1655 o también puede visitar el sitio cibernético – www.eatright.org para una Dietista

Asociación de Síndrome de Prader-Willi (USA) Para ponerse en contacto con ellos llame (800) 926-4797 también puede visitar el sitio cibernético – www.pwsausa.org para asistencia adicional.
En español al. – <http://www.pwsausa.org/Spanish/>

LISTAS DE INTERCAMBIO*

Almidones/Panes	
80 calorías por porción	Tamaño de la Porción
Pan, Cereal & Pasta	
Cereales cocidos	½ taza
Cereales listos para comer sin endulzar	¾ taza (1 oz.)
Pasta (cocida)	½ taza
Arroz blanco o café (cocido)	1/3 taza
Bagel	½
Magdalena inglesa (English muffin)	½
Bollo de pan (para salchichas o hamburguesa)	½ (1 oz.)
Pitas, 6 pulgadas de lado a lado	1
Tortillas, 6 pulgadas de lado a lado	1
Pan blanco, integral, o de trigo entero	1 rebanado
Frijoles (habichuelas)/guisantes/lentejas Secos	
Frijoles y guisantes cocidos	1/3 taza
Vegetales/verduras con almidón	
Maíz y guisantes tiernos	½ taza
Maíz en mazorca, 6 pulgadas de largo	1
Papa al horno (pequeña)	1 (3 oz.)
Papa (puré)	½ taza
Calabaza/ zapallo, de invierno (acorn/butternut)	¾ Taza
Batata (boniato), simple	1/3 taza
**Plátano	½ taza
**yuca	½ taza
Meriendas/galletas	
Galletas animalitos	8
Galletas polvorosas (Graham)	3
Palomitas de maíz (reventadas sin agregar grasa)	3 tazas
Palitos de pan (pretzel)	¾ oz.
Saladitas tipo galleta simple	6
Alimentos con Almidón Preparados con grasa	
Papas francesas fritas	10 (1 ½ oz.)
Magdalena (muffin), pequeña	1
Crepe/pan-queque, 4 pulgadas de lado a lado	2
Concha de taco, 6 pulgadas de lado a lado	2
Gofre (waffle) 4 ½ pulgadas de lado a lado	1

*Estos alimentos son una lista parcial de “Lista de Intercambios para Plan de Comidas” publicadas por Asociación Americana de Diabetes.

Fueron seleccionadas como comidas favoritas de niños(as).

** Comidas Latinoamericanas.

Productos Lácteos	
(90 Calorías por porción) (No use leche entera o baja en grasa)	Tamaño de la Porción
Leche descremada (skim milk)	1 taza
Yogur sin grasa (revise las calorías en la etiqueta)	6-8 oz.

Vegetales	
(25 calorías por porción)	Tamaño de la Porción
Vegetales cocidos	½ taza
Vegetales crudos	1 taza
Jugo de vegetales/tomate	½ taza

Grasas	
(45 calorías, 5 gramos de grasa por porción)	Tamaño de la Porción
Margarina/aceite/mayonesa	1 cucharadita
Margarina o mayonesa de Dieta	2 cucharaditas
Aderezos de ensaladas	1 cucharada
Aderezos de ensaladas de calorías reducidas	2 cucharadas
Maní/cacahuete	20 pequeños o 10 grandes
Semillas, semillas de girasol sin conchas	1 cucharada
Tocino	1 rebanada
Queso de crema	1 cucharada

Frutas	
(60 calorías por porción)	Tamaño de la Porción
Fruta fresca mediana	1
Bayas o melón	1 taza
Frutas enlatadas en jugo sin azúcar	½ taza
Jugo de fruta	½ taza
Frutas secas	¼ taza
Pasas	2 cucharadas

Carnes y Substitutos de Carnes	
Carne Magras	
(55 calorías, 3 gramos de grasa por porción = 1 intercambio de carne magra)	Tamaño de la Porción
Aves sin piel (pollo/gallina/etc.) cocinadas	1 oz.
Carnes magras cocinadas	1 oz.
Pescados cocinados	1 oz.
Atún en agua	1 oz.
Queso fresco sin grasa (cottage cheese)	¼ taza
Queso de dieta (menos de 55 calorías/onza)	1 oz.
Carnes frías de 95% libre de grasas	1 oz.
Carnes de Grasa-Mediana y Substitutos de Carnes	
(75 calorías, 5 gramos de grasa por porción = 1 carne magra + ½ intercambio de grasa)	
La mayoría de productos de carne de res	1 oz.
La mayoría de productos de carne de cerdo	1 oz.
Quesos descremados o parcialmente descremados:	
Queso ricota	¼ taza
Queso mozzarella	1 oz.
Queso de dieta (56 -80 calorías/oz.)	1 oz.
Huevo	1
Queso de soya (tofu) 2 ½ pulgadas x 2 ¾ pulgadas x 1 pulgada	4 oz.
Carnes de Grasa-Alta y Substitutos de Carnes	
(110 calorías, 8 gramos de grasas por porción = 1 carne magra + 1 intercambio de grasa)	
Costillas de Cerdo y Salchichas	1 oz.
Todo producto de pescado frito	1 oz.
Todo queso regular	1 oz.
Carnes frías- mortadela, salami	1 oz.
Chorizo de pollo o pavo	1
Mantequilla de maní	1 cucharada
Chorizo de Res o Cerdo	
(145 calorías, 10 gramos de grasa por porción = 1 carne magra + 2 intercambios de grasa)	
Salchicha de res o cerdo (hotdog)	1

Consejos para Controlar el Acceso a los Alimentos

<p>Use el patrón de comidas con regularidad. Sirva las comidas y meriendas a la misma hora todos los días para que la estructura regular de comidas sean parte de la manera de vivir.</p>
<p>Evite servir comidas por separado. Sirva porciones pequeñas de las comidas de la familia. Siempre sirva directamente en los platos. No use palanganas de comidas para servir a la mesa. Guarde inmediatamente los alimentos que sobren.</p>
<p>No compre alimentos como dulces, papitas fritas, galletas dulces y helados como cosa regular. Cómprelos en cantidades pequeñas solo para uso ocasional.</p>
<p>Mida las porciones. Si no piden de más, no se los ofrezca. Si piden mas, ofrézcales ensalada y permita que pase un poco de tiempo andes de servir la porción adicional. Esto puede ayudar a reducir la velocidad del que come muy deprisa.</p>
<p>Sirva los alimentos en platitos o palanganitas pequeñas. Corte los alimentos en trozos pequeños para que parezca una mayor cantidad de alimentos. Ofrezca porciones grandes de ensalada con cada comida.</p>
<p>Incluya al niño(a) con PWS en todas las actividades sociales y ferias. Este preparado en mantener una buena supervisión. Ajuste por unos días el patrón de comidas para permitir las calorías adicionales para la ocasión.</p>
<p>Mantenga siempre placentera la hora de comer. Esfuércese de incluir en conversación a todos los miembros de la familia. No use este tiempo para hablar de comportamientos inapropiados.</p>
<p>Evite usar como premios, los alimentos. En vez use alabanzas, actividades, libros, videos, juguetes pequeños u otros artículos no-comestibles como premios.</p>
<p>Mande a la guardería o escuela un almuerzo preparado para poder controlar los tamaños de las porciones y asegurarse de alimentos sabiamente seleccionados. Puede permitirle al niño(a) que compre su almuerzo una o dos veces a la semana cuando sirvan sus comidas favoritas, asegúrese comunicarse con los encargados para que saber exactamente lo que el niño(a) comió. Ajuste adecuadamente el total del patrón de comidas que corresponde.</p>