



A Very Brief Guide to Nutrition **Laurel Branen, PhD, RD, LD** **University of Idaho**

Food Guide:

Vegetables and fruit are good sources of A, C, folacin. 5 servings.

Milk and milk products supply protein, calcium, vitamin A, B-vitamins. 2-3 servings.

Meat, poultry, fish, beans, etc. provide protein, B-vitamins, and iron. 2 servings.

Breads and cereals provide carbohydrates and B-vitamins. 6 servings.

Fats, oils, and sweets (used sparingly). Monounsaturated oils provide essential fatty acids.

Nutrition Summary:

1. **Carbohydrates:** for energy. Breads, grains, cereals, fruit, vegetables, dairy.
Provide adequate fiber from whole grains.
Sugar (a simple carbohydrate) promotes tooth decay, dilutes out the diet.
2. **Protein:** for growth, repair of tissue, regulation of body functions. Meat, fish poultry, dry beans, peas, lentils, eggs, dairy products.
3. **Fat:** for essential fatty acids; absorption of fat soluble vitamins and calcium. Also helps you to fill full longer. Whenever possible, use monounsaturated oils (olive, canola, and peanut oil). Avoid hydrogenated fats, since they contain trans fatty acids.
4. **Vitamins:** speed up chemical reactions in the body. Vitamins A, C, and folacin are commonly deficient in young women's diets.
5. **Minerals:** for regulation of body functions, bones, and teeth. Iron is commonly deficient in women's diets. Red meat and fortified cereals are the best sources of iron. Calcium is deficient in many diets, depending on milk consumption.

Nutrient Dense Foods:

Broccoli, carrots, green peppers, oranges, kiwi, bananas, apricots, chicken, tuna, lean beef and pork, low fat dairy products, dry beans, lentils, eggs, whole grain breads, and fortified cereal.

Una Guía de Nutrición muy breve

Laurel Branen, PhD, RD, LD

Guía de Alimentos:

Frutas y verduras son buenas Fuentes de vitamina A, C, folacina. 5 porciones.

Leche y productos lácteos proporcionan proteínas, calcio, vitamina A, y vitaminas B. 2-3 porciones

Carne, aves, pescados, menestras, etc. proporcionan proteínas, vitaminas B, y hierro. 2 porciones

Panes y cereales proporcionan carbohidratos y vitaminas B. 6 porciones

Grasas, aceites, y dulces (usados moderadamente). Aceites mono-no saturados proporcionan ácidos grasos esenciales.

Resumen Nutricional:

1. **Carbohidratos:** para energía. Panes, granos, cereales, frutas, verduras, productos lácteos.
Los granos integrales proporcionan fibra adecuada.
El azúcar (un carbohidrato simple) promueve caries dental, diluye la dieta.
2. **Proteína:** para el crecimiento, reparación de tejidos, regulación de funciones corporales. Carne, pescados, aves, menestras secas, arvejas, lentejas, productos lácteos.
3. **Grasa:** para los ácidos grasos esenciales; absorción de vitaminas solubles en grasa, y calcio. También ayuda a sentirse satisfecho por más tiempo. Siempre que sea posible use aceites mono-no saturados (oliva, canola, y aceite de maní). Evite grasas hidrogenadas, ya que contienen ácidos trans-grasos
4. **Vitaminas:** aceleran las reacciones químicas en el cuerpo. Por lo común, las dietas de las mujeres jóvenes se encuentran deficientes en Vitaminas A, C, y folacina.
5. **Minerales:** para la regulación de las funciones del organismo, huesos, y dientes. Por lo común, las dietas de las mujeres se encuentran deficientes en hierro. Las carnes rojas y cereales fortificados son las mejores fuentes de hierro. El calcio se encuentra deficiente en muchas dietas, dependiendo del consumo de leche.

Alimentos de alto contenido nutricional:

Brócoli, zanahorias, pimientos verdes, naranjas, kiwi, plátanos, albaricoques, pollo, atún, carnes enjutas de res y cerdo, productos lácteos descremados, menestras secas, lentejas, huevos, panes de grano integral, y cereales fortificados.

Nutrition for Young Children

Laurel Branen, PhD, RD, LD

MyPyramid:

Breads and cereals provide carbohydrates and B-vitamins.

Vegetables and fruit are good sources of A, C, folacin

Milk and milk products supply protein, calcium, vitamin A, B-vitamins

Meat, poultry, fish, beans, etc. provide protein, B-vitamins, and iron

Fats, oils, and sweets (used sparingly). Monounsaturated oils provide essential fatty acids

Nutrition Summary:

1. **Carbohydrates:** for energy. Breads, grains, cereals, fruit, vegetables, dairy products. Sugar (a simple carbohydrate) promotes tooth decay, dilutes out the diet. Provide adequate fiber from whole grains.
2. **Protein:** for growth, repair of tissue, regulation of body functions. Meat, fish poultry, dry beans, peas, lentils, eggs, dairy products.

Recommendations:

<u>Age (yrs.)</u>	<u>Protein (g)</u>	<u>Servings/portion size</u>
1-3	16	2 servings, 1-2 oz. meat 3-4 ½ servings, ¾ c. milk
4-5	24	2 servings, 1-2 oz. meat 3-4 servings, ¾ c. milk

1 oz. lean meat ≈ 7 g. protein; 1 cup milk ≈ 8 g. protein; 1 egg ≈ 6 g. protein

3. **Fat:** for essential fatty acids; absorption of fat soluble vitamins and calcium. Whenever possible, use monounsaturated oils (olive, canola, and peanut oil). Avoid hydrogenated fats, since they contain trans fatty acids.
4. **Vitamins:** speed up chemical reactions in the body. Vitamins A, C, and folacin are commonly deficient in young children's diets.
5. **Minerals:** for regulation of body functions, bones, and teeth. Iron is commonly deficient in young children's diets. Red meat and fortified cereals are the best sources of iron. Calcium is deficient in some children's diets, depending on milk consumption.

Nutrición para Niños Pequeños Laurel Branen, PhD, RD, LD

Mi Pirámide:

Panes y cereales proporcionan carbohidratos y vitaminas B

Frutas y verduras son buenas fuentes de vitaminas A, C, y folacina.

Leche y productos lácteos proporcionan proteínas, calcio, vitamina A y vitaminas B

Carnes, aves, pescados, frejoles, etc. proporcionan proteínas, vitaminas B y hierro.

Grasa, aceites, y dulces (usados moderadamente). Aceites mono no saturados proporcionan ácidos grasos esenciales.

Resumen Nutricional:

- Carbohidratos:** para energía. Panes, granos, cereales, frutas, verduras, productos lácteos. Azúcar (un carbohidrato simple) promueve caries dental, diluye la dieta. Proporcione fibra adecuada de granos enteros
- Proteína:** para el crecimiento, reparación de tejidos, regulación de las funciones del organismo. Carnes, pescados, aves, menestras secas, lentejas, arvejas, huevos, productos lácteos.

Recomendaciones:

<u>Edad (años.)</u>	<u>Proteína (g)</u>	<u>Número de porciones/ tamaño de cada porción</u>
1-3	16	2 porciones, 1-2 oz. carne 3-4 ½ porciones, ¾ taza de leche
4-5	24	2 porciones, 1-2 oz. carne 3-4 porciones, ¾ taza de leche

1 oz. carne enjuta o sin grasa ≈ 7 g. proteína; 1 taza de leche ≈ 8 g. proteína; 1 huevo ≈ 6 g. proteína

- Grasa:** para los ácidos grasos esenciales; absorción de vitaminas y calcio solubles en grasa. Siempre que sea posible, use aceites mono no saturados (oliva, canola, y aceite de maní). Evite las grasas hidrogenadas ya que contienen ácidos trans grasos
- Vitaminas:** Aceleran las reacciones químicas en el organismo. Las vitaminas A, C, y la folacina, se encuentran comúnmente deficientes en las dietas de los niños.
- Minerales:** Para la regulación de las funciones del organismo, huesos, y dientes. El hierro se encuentra comúnmente deficiente en las dietas de los niños pequeños. Las carnes rojas y los cereales fortificados son las mejores fuentes de hierro. El calcio se encuentra deficiente en las dietas de algunos niños, dependiendo en el consumo de leche.

Possible Causes of Overweight in Young Children

Laurel Branen, PhD, RD, LD and Janice Fletcher, EdD

- Genetics
- A medical condition that increases fat storage and weight gain
- Medication that has weight gain as a side effect
- Lack of exercise more commonly contributes to weight gain than does excessive eating
- Not recognizing satiety cues (feeling satisfied), often due to adults overriding cues
- High fat and/or high calorie intake, due to exposure to highly palatable foods
- Cultural or family imperatives to overeat
- Eating for non-nutritional reasons
 - rewarding with food
 - consoling with food
 - eating out of boredom
 - eating to procrastinate
 - eating as a substitute for love
 - eating for entertainment