

Menú Ejemplo

Desayuno

- ½ taza de cereal de grano integral
- ½ taza de leche baja en grasa
- ½ banana pequeña

Aperitivo/snack

- ½ taza de zanahorias cocidas
- ½ taza de jugo 100%

Almuerzo

- 1 onza de pavo & 1 onza de queso en cubitos
- 4 galletas de grano integral
- ½ taza de frijoles verdes (ejotes)
- ½ taza de melón
- ½ taza de leche baja en grasa

Aperitivo/snack








- ½ taza de yogur
- 1 cucharada de mantequilla de maní
- ½ taza de rodajitas de manzana

Cena

- 2 onzas de pollo
- ½ taza de brócoli cocinada
- ¼ de taza de fideos simples
- ½ taza de leche baja en grasa



Consejos para Alimentar a Su Niño

-  Las horas de la comida debe ser un momento tranquilo y feliz. Un buen comportamiento a la hora de la comida debe de ser recompensado con un abrazo o actividad favorita.
-  Deje que el apetito del niño sea su guía. No fuerze a su niño para que coma. Es normal que el apetito de su niño varíe de día a día. No se preocupe mucho si su niño está fastidioso y se niega a comer.
-  Anticipe que el crecimiento y el apetito de su niño disminuye alrededor de los 2 años de edad.
-  Los gustos cambian, los alimentos que antes rechazaba, después los aceptará. Siga ofreciendo diferentes alimentos a su niño.
-  Durante los años pre-escolares, su niño querrá comer los mismos alimentos por varios días. No se preocupe, usualmente estas "etapas de antojos" son cortas.
-  El ejercicio y juegos que lo mantenga activo deben de ser fomentados todos los días. Esto ayuda a su niño a crecer de una manera saludable.
-  A la edad uno, todos los líquidos se deben ofrecer en un vaso. Solamente en el vaso!

New Jersey WIC Services (Servicios de WIC de New Jersey) 2009



CI449

Alimentos Su Para Su Niño De 1 a 3 Años



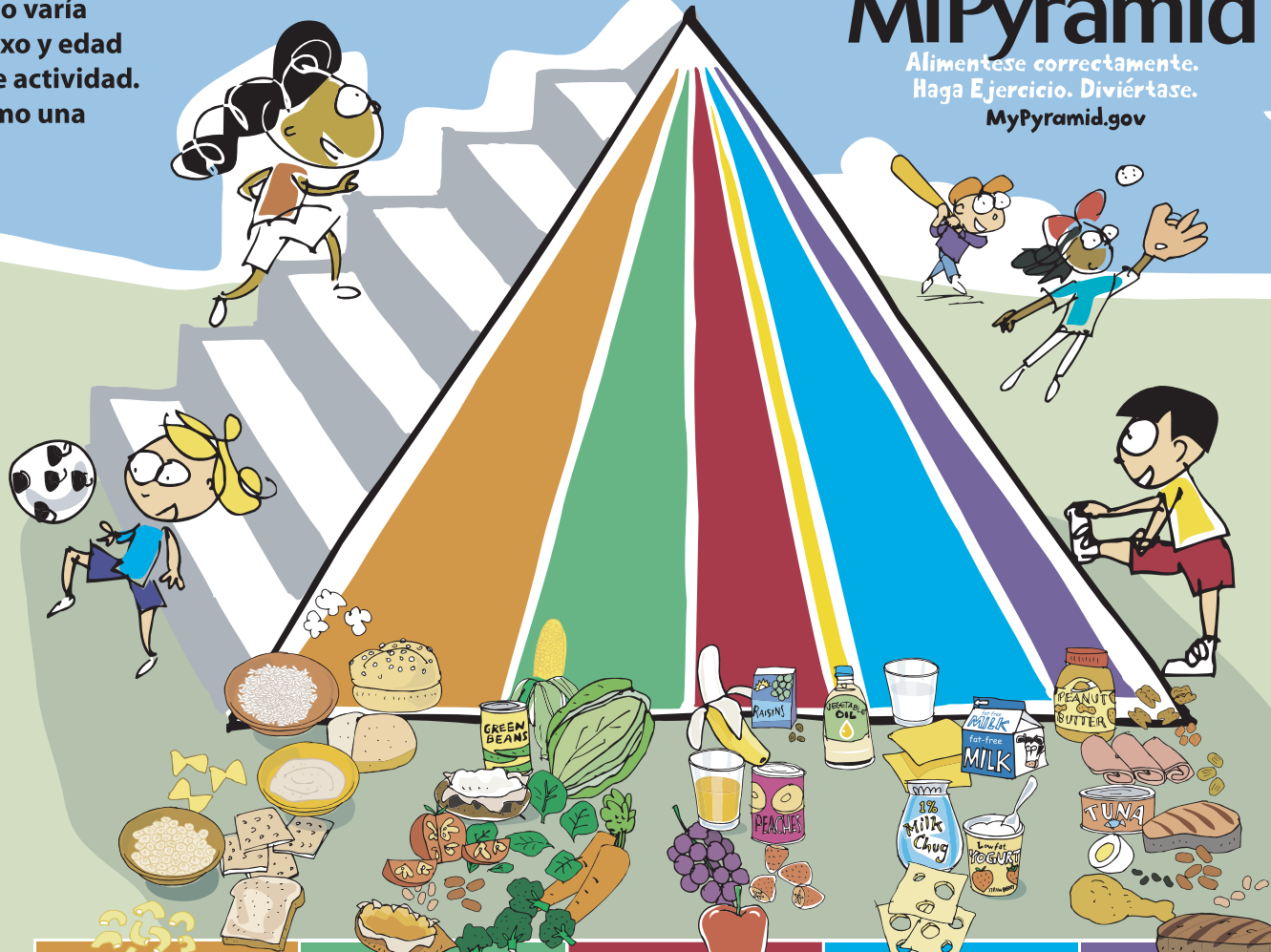
Consejos Para

La cantidad de alimentos para comer de cada grupo varía dependiendo del sexo y edad de su niño y nivel de actividad. Utilice el gráfico como una guía solamente.

MiPyrámid

Para niños

Alimentese correctamente.
Haga Ejercicio. Diviértase.
MyPyramid.gov



<p>Granos Consuma la mitad en granos integrales</p> <p>3-5 onzas</p> <p>Consuma la mitad en granos integrales</p> <p>Trate de consumir por lo menos 2 onzas y media de granos integrales cada día.</p>	<p>Verduras Varíe las verduras</p> <p>1-1½ taza</p> <p>Coma una variedad cada semana:</p> <p><i>Verduras verde oscuro</i> <i>Verduras naranja</i> <i>Frijoles y guisantes secos</i> <i>Verduras con Almudón</i> <i>Otras verduras</i></p>	<p>Frutas Enfoque en las frutas</p> <p>1-1½ tazas</p> <p>Consuma fruta variadas.</p> <p>No tome mucha cantidad de jugo de frutas.</p>	<p>Productos Lácteos Coma alimentos ricos en calcio</p> <p>2 tazas</p> <p>Al elegir leche, yogur o queso, opte por productos descremados o bajos en contenido graso.</p>	<p>Carnes y Frijoles Escoja proteínas bajas en grasas</p> <p>2-4 onzas</p> <p>Elija carnes y aves de bajo contenido graso o magras.</p> <p>Varíe su rutina de proteínas: elija más pescado, frijoles, guisantes, nueces y semillas.</p>
---	---	---	--	---



USDA
U.S. Department of Agriculture
Food and Nutrition Service
September 2010
FNS-381
team@fns.usda.gov

Sea físicamente activo por 60 minutos diario. Limite la grasa extra, el azúcar y el sodio en su dieta. Los requisitos individuales varían. Visita MyPyramid.gov para crear un plan específico de comida para su niño.