

- ✦ Para más información sobre servicios y programas para la salud de la familia, llame a la Línea de Información de Salud Familiar al 1-800-942-7434. Nuestro personal habla inglés y español. Estamos listos para ayudarle.

Alimentando a su Niño de 3 a 5 Años de Edad

Una buena nutrición es importante para la salud de su niño. Esta guía le ayudará a escoger los alimentos que su niño necesita para crecer sano.

Consejos para enseñarle a su niño a comer alimentos sanos

- » Sírvale alimentos sanos y anime a su niño a probar nuevos alimentos.
- » Permita que su niño ayude con las compras de alimentos y preparación de las comidas.
- » Dele un buen ejemplo a su niño alimentándose usted sanamente.
- » Procure darle a su niño la menor cantidad posible de comida rápida ("fast food"). Pregúntele a su nutricionista cuáles son las opciones de alimentos sanos que puede comer fuera de casa.
- » Sirva las comidas y meriendas (bocadillos) aproximadamente a las mismas horas todos los días.

Consejos para darle a su niño nuevos alimentos

- » Sírvale estos alimentos nuevos junto con sus alimentos favoritos.
- » Anime a su niño a probar nuevos alimentos, pero no lo obligue a comerlos. Permita que su niño decida si desea comer el nuevo alimento y cuanto.
- » Continúe sirviéndole estos alimentos nuevos aunque su niño los haya rechazado. Puede requerir varios intentos antes de que el niño pruebe el alimento.
- » Sírvale porciones pequeñas de los nuevos alimentos y deje que su niño le pida más.

Consejos para que las comidas sean entretenidas

- » Coman juntos como familia. Siéntense a la mesa y apaguen el televisor.
- » Utilice el plato, taza o vaso, tazón, tenedor y cuchara favoritos de su niño.
- » Ofrezcale alimentos de distintas formas y colores.
- » No utilice la comida para premiar, sobornar o castigar a su niño.



Los Grupos de Alimentos y las Porciones para Niños de 3 a 5 Años de Edad

Su niño necesita comer una variedad de alimentos. A continuación, presentamos una lista de los diferentes grupos de alimentos y las porciones de cada tipo de alimento que su niño debe recibir diariamente..



Ejemplo de un Menú

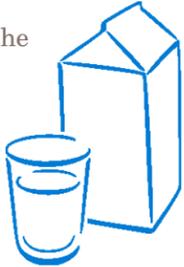
Desayuno	Avena cocida con pasas, leche, jugo de naranja
Merienda por la Mañana	rebanada de pan tostada con mantequilla de maní (cacahuete), leche
Almuerzo	Emparedado (sandwich) de atún, palitos de zanahoria cruda, leche
Merienda por la Tarde	Una manzana o compota de manzana ("applesauce")
Cena	Burrito de queso y frijoles (habichuelas, judías), brócoli, leche
Merienda por la Noche	Galletas de harina integral ("graham"), leche

Leche, Yogur y Queso (4 Porciones diarias)

Elija leche con 1% de grasa, descremada (sin grasa) o sin lactosa.

Estos son algunos ejemplos de las porciones:

- » 1/2 taza de leche
- » 1 rebanada de queso
- » 1/2 taza de yogur o budín (pudding)



Vegetales (3 Porciones diarias)

Ofrézcale a su niño una variedad de vegetales. Estos son algunos ejemplos de las porciones:

- » 1/2 taza de vegetales crudos o cocidos
- » 1/2 taza de salsa de tomate o salsa para espagueti
- » 1/2 taza de jugo de tomate o jugo de vegetales



Frutas (2 Porciones diarias)

Elija frutas y jugos sin azúcar añadida.

Estos son algunos ejemplos de las porciones:

- » 1 fruta mediana
- » 4 onzas de jugo de fruta
- » 1/2 taza de fruta picada fresca, enlatada o congelada
- » 1/2 taza de frutas secas



Pan, Cereal, Arroz y Pasta (6 Porciones diarias)

Elija panes y cereales integrales. Estos son algunos ejemplos de las porciones:

- » 1 tortilla o rebanada de pan
- » 1/2 taza de cereal seco o cocido
- » 1/2 taza de arroz o pasta
- » 6 galletas



Carne, Pescado, Frijoles (Habichuelas), Huevos y Nueces (2 Porciones diarias)

Estos son algunos ejemplos de las porciones:

- » 2 onzas de carne, ave o pescado
- » 1 huevo
- » 1/2 taza de frijoles (habichuelas, judías) secas cocidas o enlatadas
- » 2 cucharadas de mantequilla de maní (cacahuete)
- » 2 onzas de queso de soja (tofu)



Lo que su niño necesita beber

- » Su niño necesita diariamente alrededor de 2 a 3 tazas de leche baja en grasa o descremada.
- » Dele hasta 4 onzas de jugo por día.
- » Asegúrese de que su niño beba abundante agua a lo largo del día, especialmente entre comidas.
- » Procure no darle muchas bebidas gaseosas, ponche ni otras bebidas con azúcar añadida.

Grasas y Dulces

Dele menos de estos

alimentos. Algunos ejemplos:

- » mantequilla, margarina o aceite
- » galletas, caramelos y pastel (torta, queque, bizcocho)
- » bebidas gaseosas, bebida de malta, té frío y bebidas con sabor a fruta como Sunny Delight, Hi C o Kool-Aid
- » comida rápida ("fast food")

