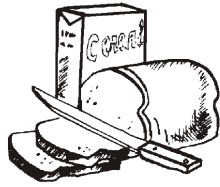


¿Cuál

es el Tamaño de Una Porción para Niños?



Granos

½ rebanada de pan o tortilla
¼ taza de arroz o pasta
¼ taza de cereal seco o cocido
2 a 3 galletas pequeñas estilo “crackers”



Vegetales

¼ taza de vegetales frescos o cocidos



Frutas

½ taza de jugo de fruta
½ fruta pequeña ó ¼ taza de fruta



Leche

½ taza de leche*
¼ taza de yogurt
¾ onza de queso
¾ taza de helado
½ taza de yogurt congelado
½ taza de pudín
½ taza de queso requesón



Carnes

1 onza de carne, pollo, o pescado
1 huevo
½ taza de frijoles o guisantes

Sirva el tamaño de estas porciones para niños. Deje que su niño/a pida por una segunda porción.

Nueces, crema de cacahuete o de maní, pasitas, uvas enteras, y salchichas (hot dogs) pueden causar asfixia o atragantamiento y no se recomiendan para niños menores de tres años de edad.

Guía Para Comer Saludable y Mantener la Actividad Física Para Su Niño/a

GRANOS

Por lo menos la mitad de los granos que sean granos enteros o integrales

3 a 5 onzas al día

1 onza equivale a:
1 taza de cereal listo para comer
½ taza de cereal cocido
½ taza de arroz o pasta cocida
1 pequeño panecillo
1 rebanada de pan
7 galletas tipo “crackers”
1 pequeño pan de maíz
1 pancake
1 tortilla de maíz o de harina pequeña (6 pulgadas de diámetro)



VEGETALES

Escoja de diferentes colores

1 a 1 ½ tazas al día

1 taza equivale a:
1 taza de vegetales frescos, cocidos o jugo de vegetales
2 tazas de vegetales frescos (de ensalada)



FRUTAS

Escoja las frescas, congeladas, secas o enlatadas

1 a 1 ½ tazas al día

1 taza equivale a:
1 taza de fruta o jugo de fruta 100%
½ taza de fruta seca
½ taza equivale a 1 fruta pequeña

LIMITE EL JUGO DE FRUTA DE ½ a ¾ TAZAS AL DIA



LECHE

Alimente los huesos de sus niños con alimentos ricos en calcio

2 tazas al día

1 taza equivale a:
1 taza de leche
1 taza de yogurt
1 ½ taza de nieve/helado
1 ½ onza de queso
2 onzas de queso Americano
2 tazas de queso requesón
1 taza de pudín
1 taza de yogurt congelado



CARNE/ FRIJOLES

Escoja los bajos en grasa

2 a 4 onzas al día

1 onza equivale a:
1 onza de carne, pescado o aves cocido
1 huevo
¼ taza de frijoles/ guisantes cocidos



GRASAS/ DULCES

Escoja poco

3 a 4 cucharaditas de grasa al día

1 cucharadita equivale a:
1 cucharadita de margarina, aceite vegetal (canola o aceite de oliva es mejor) o mayonesa
1 cucharada de aderezo de ensaladas

Escoja pocos alimentos azúcarados y dulces como pastel, caramelos, tortas, galletas, porque tienen más calorías y poca nutrición

BALANCE DE LOS ALIMENTOS/ ACTIVIDAD FÍSICA

Su niño/a necesita estar físicamente activo durante 60 minutos la mayoría de los días de la semana.

La cantidad de alimentos que su niño/a necesita se basa en la edad, si es niña o niño, y que tan activo él/ella es cada día.

Estas son recomendaciones generales. Hable con su nutricionista sobre las necesidades de su niño/a.



Muestra de un Menú

Desayuno

- ¼ taza de cereal seco
- ¾ taza de leche* (use ¼ taza en el cereal)
- ½ banana/plátano

Bocadillo

- 2 a 3 galletas, estilo "graham"
- ½ taza de jugo de naranja

Almuerzo

- ½ emparedado de pavo en pan de trigo entero
- ¼ taza de ejotes o habichuelas verdes
- ¼ taza de zanahorias
- ¼ taza de durazno en rebanadas
- ½ taza de leche*

Bocadillo

- Pequeño panecillo tipo "muffin"
- ½ taza de leche*

Cena

- 1 onza de pollo asado
- ¼ taza de puré de papas
- ¼ taza de brócoli cocido
- 1 panecillo de trigo entero
- ½ taza de leche*

Si a su niño/a le da sed entre las comidas y los bocadillos, ofrézcale agua en vez de jugo, leche, kool-aid, bebidas para deportes o bebidas carbonatadas (sodas o refrescos).

*Ofrezca leche reducida en grasa después que su niño sea mayor de 2 años de edad.

Sugerencias para Alimentar a su Niño

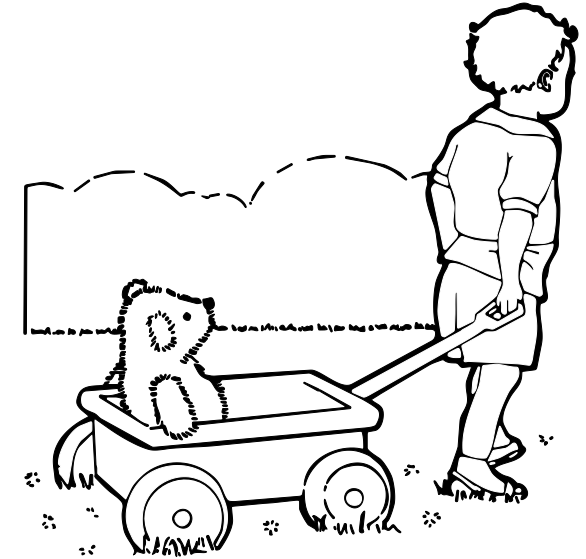
- Las horas de la comida debe ser un momento tranquilo y feliz. Un buen comportamiento a la hora de la comida debe de ser recompensado con un abrazo o actividad favorita.
- Deje que el apetito del niño sea su guía. No fuerze a su niño para que coma. Es normal que el apetito de su niño varíe de día a 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

USDA es un empleador y programa con igualdad de oportunidades.

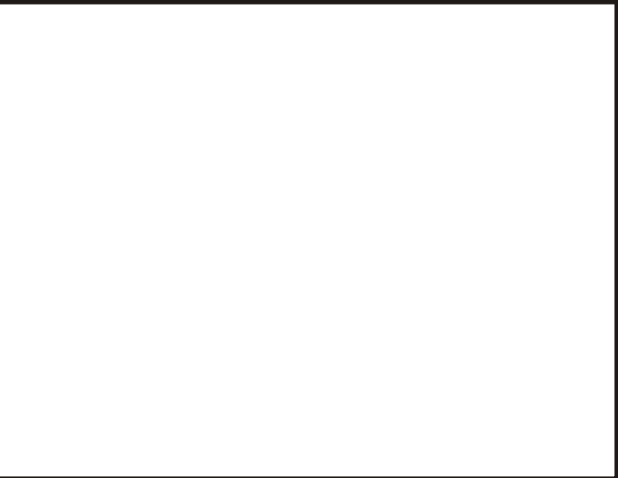
Tennessee Department of Health
Authorization No. 343395
No. of Copies 40000
This document was promulgated
at a cost of \$.07 a copy. 06/06
DH - 0092



ALIMENTOS Para Su Niño De 1 a 3 Años



SUGERENCIAS PARA:



(Spanish - Foods For Your Child 1 - 3 Years)