

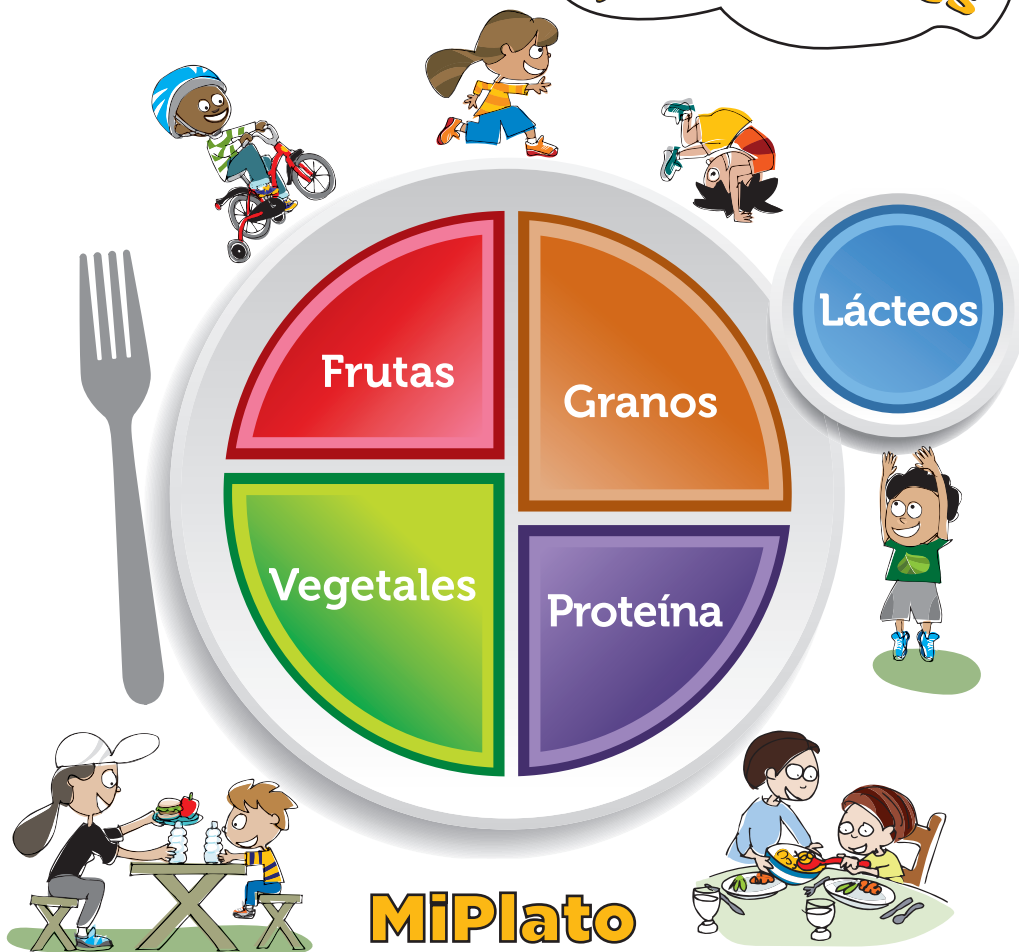


United States Department of Agriculture

Alimentación Saludable

para

Niños Preescolares



MiPlato

ChooseMyPlate.gov

Encamine a su hijo hacia una alimentación saludable.



Ofrezca variedad de alimentos saludables.

Elija alimentos de cada grupo alimentario de MiPlato. Preste atención a los productos lácteos, de granos integrales y vegetales para promover hábitos saludables que durarán toda la vida.

Tenga en cuenta las bebidas dulces y otros alimentos.

Ofrezca agua en lugar de bebidas azucaradas como gaseosas y refrescos. Otros alimentos como salchichas, hamburguesas, pizzas, galletas, tortas y caramelos son solo para ocasiones especiales.

Enfóquese en la comida y en los comensales.

Su hijo aprende observándola. Deje que su hijo elija cuánto comer de los alimentos que le sirve. Los niños copian lo que a usted le gusta, lo que no le gusta y su interés en probar alimentos nuevos.

Sea paciente con sus hijos.

Los niños disfrutan de la comida cuando ellos mismos los elijen. Aceptar alimentos nuevos toma tiempo. Al principio solo déselos a probar y espere un poco. Deje que los niños se sirvan ellos mismos tomando pequeñas cantidades. Ofrezca alimentos nuevos muchas veces.

Cocinen juntos.

Coman juntos.

Dialoguen juntos.

Convierta la hora de la comida en tiempo para la familia.



Alimentación Saludable

para **Niños preescolares**

Lista de Alimentos Para Todos los Días



Use esta lista como guía general.

- Esta lista de alimentos se basa en las necesidades promedio. No se preocupe si su hijo no come las cantidades exactas sugeridas. Su hijo puede necesitar más o menos de la cantidad promedio. Por ejemplo, las necesidades de alimentos aumentan durante los estirones del crecimiento.
- El apetito de los niños varía día a día. Algunos días pueden comer menos que estas cantidades; otros días pueden querer más. Deje que su hijo elija cuánto comer. A lo largo del día ofrezca las cantidades que se muestran a continuación.

Grupos de alimentarios	2 años	3 años	4 y 5 años	¿Qué cuenta como:
Frutas Enfóquese en las frutas 	1 taza	1 – 1½ tazas	1 – 1½ tazas	½ taza de frutas? ½ taza en forma de puré, tajadas o picadas ½ taza de jugo 100% de frutas ½ plátano pequeño 4-5 fresas grandes
Vegetales Varíe sus vegetales 	1 taza	1 – 1½ tazas	1½ – 2 tazas	½ taza de vegetales? ½ taza en forma de puré, tajadas o picadas 1 taza de lechugas verdes crudas ½ taza de jugo de vegetales 1 maíz cocido pequeño
Granos Que la mitad de sus granos sean integrales 	3 onzas	3 – 5 onzas	4 – 5 onzas	1 onza de granos? 1 tajada de pan 1 taza de cereal listo para comer ½ taza de avena, arroz o pasta cocida 1 tortilla (6" de diámetro)
Alimentos Proteínicos Varíe sus fuentes de proteína 	2 onzas	2 – 4 onzas	3 – 5 onzas	1 onza de alimentos que contienen proteína? 1 onza de carne de res, pollo, o pescado cocido 1 huevo 1 cucharada de crema de maní o cacahuete ¼ taza de legumbres cocidas (frijoles, lentejas)
Lácteos Cambie a yogur o leche semidescremada o descremada 	2 tazas	2 – 2½ tazas	2½ tazas	½ taza de productos lácteos? ½ taza de leche 4 onzas de yogur ¾ onza de queso

Es fácil atorarse al comer algunos alimentos. Los niños tienen que estar sentados para comer. Alimentos como salchichas, uvas y zanahorias crudas se tienen que cortar en trozos pequeños del tamaño de una moneda de cinco centavos. Esté alerta si sirve alimentos como palomitas de maíz, frutos secos, semillas u otros alimentos duros a niños de 3 a 5 años.

Hay muchas maneras de dividir la lista de alimentos diarios en comidas principales y bocadillos. Para tener idea de las cantidades en el plato de su niño(a) preescolar, vea los "Patrones e ideas de comidas y bocadillos" en www.ChooseMyPlate.gov/preschoolers-meal-and-snack-patterns.

