

Menú Ejemplo

Desayuno

1 taza de leche baja en grasa
¾ de taza de cereal de grano integral
1 banana pequeña

Aperitivo/snack

¾ de taza de yogur
1 galleta graham
3 o 4 palitos de zanahoria

Almuerzo

½ sándwich de mantequilla de maní y mermelada en pan de trigo integral
1 taza de ensalada con aderezo (dressing)
½ taza de rodajitas de naranja
½ taza de jugo 100%

Aperitivo/snack

1 onza de queso
5 galletas de trigo
3 rodajitas de pimiento verde (chile dulce)

Cena

2-3 onzas de pollo asado
½ taza de frijoles verdes (ejotes)
½ taza de batata (camotes)
1 taza de leche baja en grasa
1 galleta de avena (oatmeal)



Consejos para Alimentar a Su Niño

-  Ofrezca una variedad de alimentos en un horario regular de comidas y bocadillos. A los niños les gusta tener un horario rutinario para comer.
-  A los niños les gusta comer con la familia y quieren comer lo que usted come. Establezca un buen ejemplo para su niño.
-  Deje que el apetito de su niño sea su guía, ya que el apetito de su niño puede variar día a día. No fuerze a su niño a comer.
-  Los niños necesitan bocadillos saludables entre las comidas.
-  Los gustos cambian. Los alimentos que se rechazaron alguna vez, pueden ser aceptados después. Continúe ofreciendo diferentes alimentos a su niño.
-  Su niño puede que quiera comer los mismos alimentos por varios días. No se preocupe, esto es un comportamiento normal para su edad.
-  Ayudar con las comidas y bocadillos puede ser divertido para los niños, y su niño es más probable que coma alimentos que él / ella haya ayudado a preparar.
-  Se deben fomentar juegos y ejercicios activos todos los días. Esto ayuda a que su niño crezca de una manera saludable.

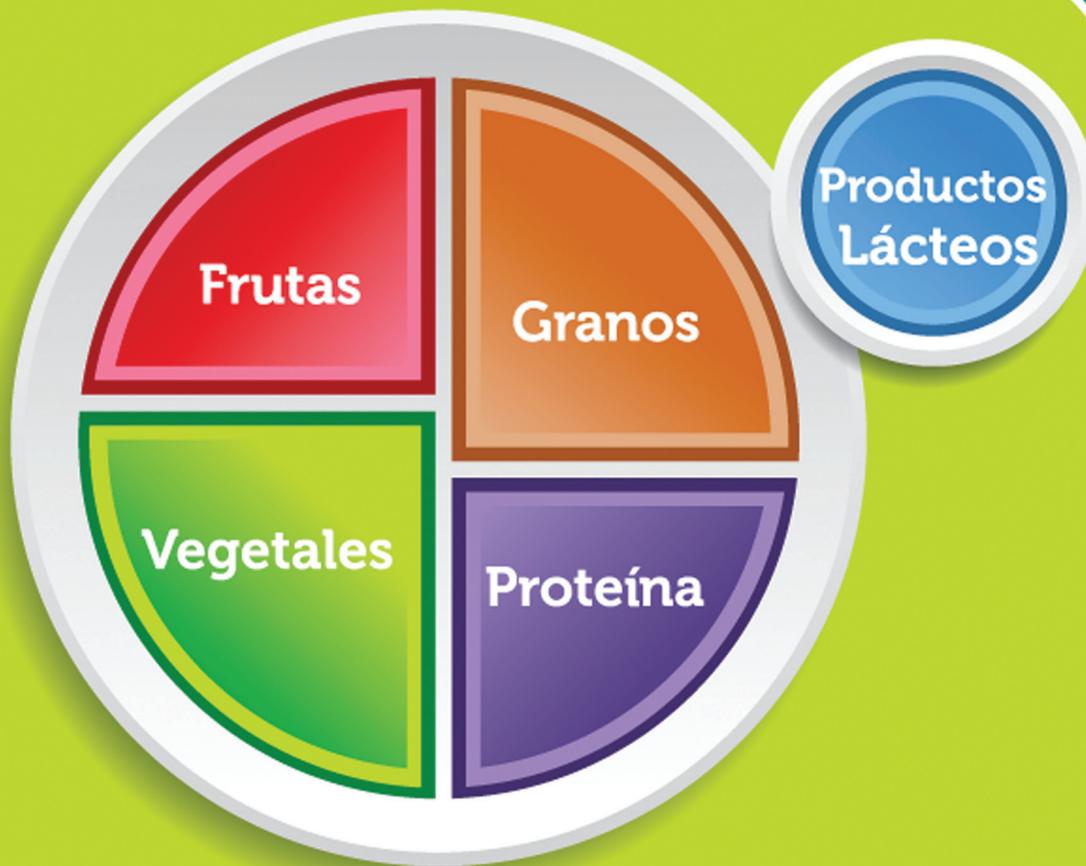
New Jersey WIC Services (Servicios de WIC de New Jersey) 2012



Alimentos Su Para Su Niño 4 a 6 Años



Consejos Para

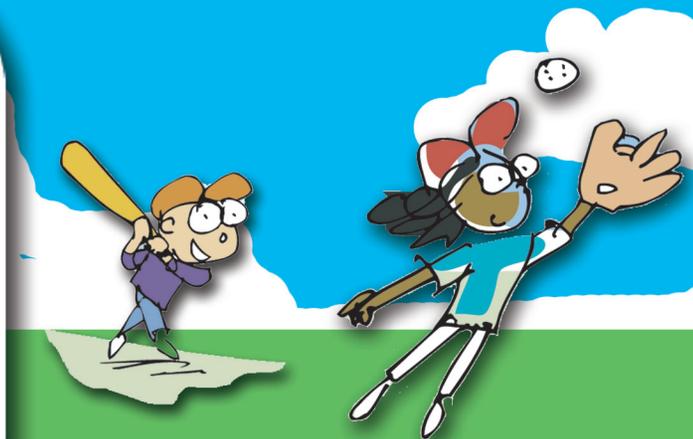


MiPlato

Choose **MyPlate**.gov

Elija actividades que le gusten y haga cada una de ellas por lo menos durante 10 minutos por vez. Todo ello se acumula y los beneficios de salud aumentan a medida que dedica más tiempo a estar activo.

Niños y adolescentes:
60 minutos o más al día.



Asegúrese de que por lo menos la mitad de los granos consumidos sean integrales.

❖ Haga que la mitad de su plato contenga frutas y vegetales.

❖ Cambie a leche descremada o con 1% de grasa.

❖ Reduzca las calorías al beber agua.

