Ejemplo de Menú

Desayuno

cereal de grano integral
leche baja en grasa
dar leche entera a los niños menores de 2 años de edad
banano pequeño

Bocadillo

galletas, graham
rodajas de manzana

Almuerzo

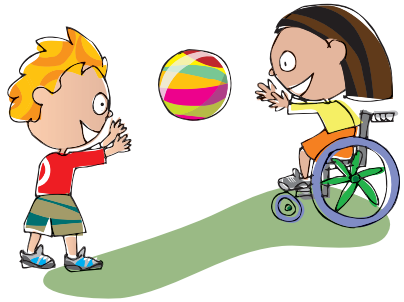
cubitos de pavo y queso
galletas de grano integral
habichuelas (ejotes) verdes
melón
leche baja en grasa

Bocadillo

yogur

Cena

pollo
brócoli cocinado
fideos simples
leche baja en grasa
galleta de avena, pequeña



Consejos para Alimentar a Su Niño

- A la edad de un año, todos los líquidos se deben ofrecer en un vaso. ¡Solamente en un vaso!
- Si su niño tiene sed entre las comidas y bocadillos ofrézcale agua.
- La hora de la comida debe ser un momento tranquilo y feliz. Sea un buen ejemplo para sus hijos.
- Deje que el apetito del niño sea su guía. No force a su niño a comer. Es normal que el apetito de su niño varía de día a día. No se preocupe si su niño está fastidioso y rechaza comer.
- Es de esperarse 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 alimentos variados 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 los juegos activos se deben fomentar todos los días. Esto ayuda a su niño a crecer de una manera saludable.

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

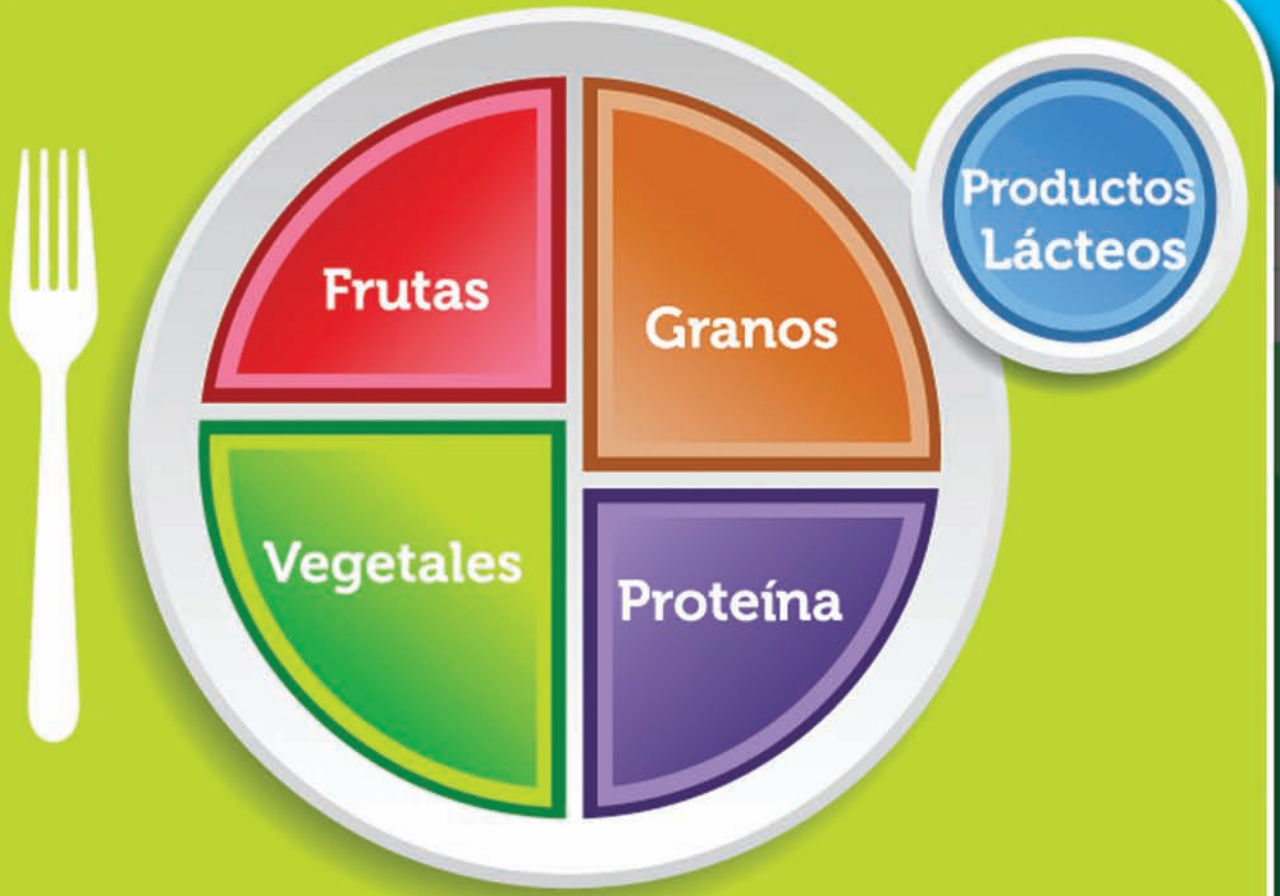
NJ Health
New Jersey Department of Health

C1807

Alimentos Para Su Niño

De 1 a 3 Años

Consejos Para



MiPlato

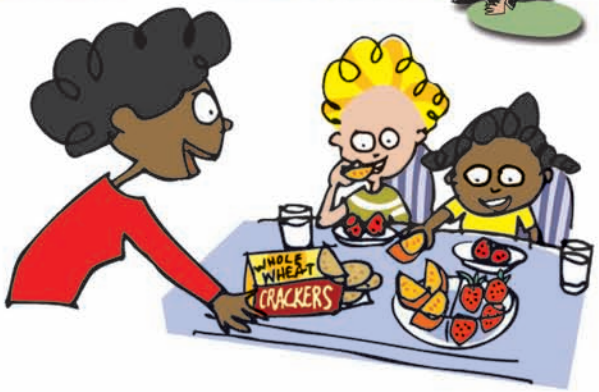
ChooseMyPlate.gov

PRODUCTOS LACTEOS
2 porciones diarias:
1 taza de leche
8 onzas de yogur
1 ½ onza de queso

GRANOS
3-5 pociones diarias:
1 rebanada de pan
½ taza de arroz o pasta o cereal de avena
1 tortilla de 6 pulgadas
4 galletas de sal

FRUTA
2-3 porciones diarias:
1 fruta pequeña
4 onzas de jugo
1/2 taza de fruta

VERDURAS
1-1 ½ tazas diarias:
Coma una variedad
1/2 taza de vedura cocinada
1 taza de vedura cruda

CARNES Y FRIJOLES
2-4 porciones diarias:
1 huevo
1 onza de carne, pollo o pescado
½ taza de frijoles (habichuelas)
1 cucharada de mantequilla de maní (cacahuete)

Elija actividades que le gusten y haga cada una de ellas al menos por diez minutos a la vez. Todo esto cuenta, y los beneficios de salud aumentan a medida que usted dedique más tiempo para estar activo.