Alimentación Saludable Para Niños En Edad Preescolar

Encamine a su niño hacia una alimentación saludable.

Enfóquese en la comida y en pasar tiempo juntos.
Su niño aprende de usted.Losniños imitan su comportamiento en la mesa, lo que a usted le gusta, lo que no le gusta y su deseo de probar nuevos alimentos.

Ofresca variedad de alimentos saludables.
Permita que su niño decida cuánto va a comer. Los niños tienden a disfrutar más de sus comidas cuando comen por su propia voluntad.

Sea paciente con su niño.
Algunas veces toma tiempo aceptar alimentos nuevos. Dé a sus niños la oportunidad de probar algo y sea paciente con ellos. Ofrezca comidas nuevas muchas veces.

Permita que sus niños se sirvan.
Enseñe a sus niños a tomar pequeñas cantidades al principio. Hágales saber que puede servirse más si aún tienen hambre.

Cocinen juntos. Coman juntos. Platiquen. Haga de sus comidas un momento familiar.

1-800-942-1007
@MassWIC

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

WIC
www.mass.gov/WIC

Adaptado de USDA

Form #321

PLAN DIARIO DE ALIMENTOS

USE ESTE PLAN COMO GUÍA GENERAL

GRUPO DE ALIMENTOS	Niños de 2 años	Niños de 3 años	Niños de 4 y 5 años	¿QUÉ CUENTA COMO:
FRUTAS	1 taza	1 - 1½ tazas	1 - 1½ tazas	**½ TAZA DE FRUTAS?** • ½ taza de frutas majadas, en rodajas o picadas • ½ taza de jugo de frutas 100% • ½ banana mediana • 4 - 5 fresas grandes
VEGETALES	1 taza	1½ tazas	1½ - 2 tazas	**½ TAZA DE VEGETALES?** • ½ taza de verduras majadas, en rodajas o picadas • 1 taza de verduras de hoja verde crudas • ½ taza de jugo de verduras • 1 mazorca pequena de maiz
GRANOS	3 onzas	4 - 5 onzas	4 - 5 onzas	**1 ONZA DE GRANOS** • 1 tajada de pan • 1 taza de cereal listo para comer • ½ taza de arroz o pasta cocida • 1 tortilla (6” de diámetro)
PROTEÍNAS	2 onzas	3 - 4 onzas	3 - 5 onzas	**1 ONZA OF PROTÍEINA?** • 1 onza de carne de res, pollo, o pescado cocido • 1 huevo • 1 cucharada de crema de maní o cacahuate • ¼ taza de legumbres cocidas (frijoles, lentejas)
LÁCTEOS	2 tazas	2 tazas	2½ tazas	**½ TAZA DE PRODUCTOS LÁCTEOS?** • ½ taza de leche • 4 onzas de yogur • ¾ onza de queso • 1 tajada de queso

Consejos útiles:

- Este plan de alimentos está basado en necesidades promedio. No se preocupe si su niño no come la cantidad sugerida. Su niño podría necesitar más o menos de la cantidad promedio. Por ejemplo, los niños necesitan incrementar sus alimentos durante periodos de crecimiento rápido.
- El apetito de los niños varia día a día. Algunos días ellos podrían comer menos que estas cantidades, otros días desearán comer más. Ofrezca estas cantidades y deje que su niño decida cuánto comer.
- Algunos alimentos podrían causar asfixia al comer en niños. Evite alimentos duros, pequeños y productos integrales como: popcorn, nueces, semillas y caramelos. Pique algunos alimentos; como: hot dogs, uvas zanahorias crudas en pedazos mas pequeños que la garganta de su niño, más o menos como el tamaño de una moneda de diez centavos.
- Para obtener más información sobre cómo alimentar a su niño en edad preescolar, visite **https://www.myplate.gov/life-stages/preschoolers**