

Guía alimentaria para niños de 3 a 5 años de edad

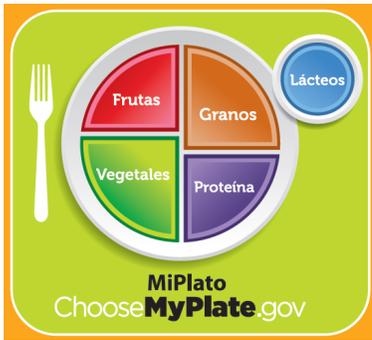


En esta edad, los padres se preocupan por los hábitos alimenticios de sus niños. Los niños a menudo:

- Comen poca carne
- Comen despacio
- Se distraen muy fácil
- Comen pocas verduras
- Piden mucho dulce
- Piden la misma comida siempre
- Son meticulosos o exigentes

Consejos para desarrollar hábitos alimenticios más sanos

- Mantenga una variedad de alimentos saludables a la mano.
- Ofrezca porciones pequeñas y permita que su niño pare de comer cuando se sienta lleno.
- Ofrezca 4 onzas o menos de jugo al día.
- Escoja leche 1% o descremada productos lácteos bajos en grasa.
- Tome agua entre comidas.
- Felicítelos, abrácelos o haga actividades divertidas en vez de darles comida como premio.
- Visite ChooseMyPlate.gov/en-espanol para mayor información.



Comidas en familia

Comience temprano las comidas en familia para ayudarle a su niño a desarrollar mejor hábitos alimenticios. Las comidas en familia:

- Ayudarán a su niño aceptar mejor los alimentos nuevos .
- Ayudarán a su niño a socializar mejor.
- Resultará en un menor riesgo de obesidad.
- Ayudará al niño a tener mejor calificaciones en la escuela.



Preparándose para la hora de la comida

- Tenga las comidas y las meriendas a la misma hora.
- Mantenga la hora de la comida placentera.
- Deje que su niño coma por si solo con cuchara o tenedor.
- Evite las distracciones apagando el TV.
- Para cumplir con las necesidades de su niño, es mejor de 5 a 6 comidas al día.
- Se toma de 8 a 10 veces antes que el niño acepte nuevos alimentos.



Consejos para prevenir atragantamiento

Alimentos duros, suaves, resbaladizos o redondos pueden causar problemas.

- Fíjese siempre en su niño cuando está comiendo.
- Enséñele a su niño a sentarse cuando come.
- Corte los alimentos en pedazos pequeños.



Guía de alimentación para niños de 3 a 5 años de edad



Guías de alimentación

<u>Alimentos</u>	<u>Tamaño de porción</u>	<u>Porción por día</u>
Leche y productos lácteos	1/2 - 3/4 taza (4 - 6 onzas)	3 - 4
Carne	2 - 4 cucharadas	2 - 4
Frutas y verduras	3 - 4 cucharadas	4 - 5
Granos		3 - 4
pan	1 tajada	
cereal	1/2 taza	

Guía del tamaño de la porción

1 taza = pelota béisbol



1/2 taza = 1/2 béisbol



2 cucharadas = pelota de golf



Ejemplo de un menú

Desayuno

1/2 taza de cereal
 6 oz. leche baja en grasa
 4 oz. de jugo
 3 - 4 cucharadas de fruta

Almuerzo

1/2 emparedado de pavo
 4 cucharadas de verduras cocidas
 1/2 banano
 Agua

Cena

2 - 4 cucharadas de carne cocida
 4 cucharadas de verduras cocidas
 1/2 taza de arroz o pasta
 6 onzas de leche baja en grasa

Snack/Merienda

4 saltinas con queso bajo en grasa
 Agua

Snack/Merienda

1/2 taza de yogur bajo en grasa
 3 - 4 cucharadas de fruta

Las meriendas deben ofrecerse entre las comidas



COMMONWEALTH OF KENTUCKY
 DEPARTAMENTO PARA LA SALUD PUBLICA
 275 EAST MAIN STREET, HS2W-D
 FRANKFORT, KY 40621-0001
 4.7 L Rev. 4/12 PAM-ACH-075



Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.