



---

**Nutricon**

# Nutricion de la Familia

## Alimentación Saludable

para **Niños preescolares**

## Plan Diario de Alimentos



Use este plan como guía general.

● 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 varía 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.

Grupo de alimentos	Niños de 2 años	Niños de 3 años	Niños de 4 y 5 años	¿Qué cuenta como:
<b>Frutas</b> 	1 taza	1 - 1½ tazas	1 - 1½ tazas	<b>½ taza de frutas?</b> ½ taza en forma de puré, tajadas o picadas ½ taza de jugo 100% de frutas ½ plátano de tamaño mediano 4-5 fresas grandes
<b>Vegetales</b> 	1 taza	1½ tazas	1½ - 2 tazas	<b>½ taza de vegetales?</b> 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
<b>Granos</b> Asegúrese que la mitad sean integrales 	3 onzas	4 - 5 onzas	4 - 5 onzas	<b>1 onza de granos?</b> 1 tajada de pan 1 taza de cereal listo para comer ½ taza de arroz o pasta cocida 1 tortilla (6" de diámetro)
<b>Proteínas</b> 	2 onzas	3 - 4 onzas	3 - 5 onzas	<b>1 onza de alimentos que contienen proteína?</b> 1 onza de carne de res, pollo, o pescado cocido 1 huevo 1 cucharada de crema de mani o cacahuete ¼ taza de legumbres cocidas (frijoles, lentejas)
<b>Lácteos</b> Seleccione los bajos en grasa o sin grasa 	2 tazas	2 tazas	2½ tazas	<b>½ taza de productos lácteos?</b> ½ taza de leche 4 onzas de yogur ¾ onza de queso 1 tajada de queso

Algunos alimentos podrían causar asfixia al comer en niños. Evite alimentos duros, pequeños y productos integrales como: pop corn, nueces, semillas y caramelos. Pique algunos alimentos; como: hot dogs, uvas y zanahorias crudas en pedazos mas pequeños que la garganta de su niño, más o menos como el tamaño de una moneda de diez centavos.

Hay muchas maneras de dividir el Plan Diario de Alimentos en comidas y meriendas. Revise los "Meal and Snack Patterns and Ideas" para ver como estas cantidades lucen en el plato de su niño preescolar, visitando [www.choosemyplate.gov/preschoolers.html](http://www.choosemyplate.gov/preschoolers.html).



## Cocinar Juntos. Comer Juntos. Hablar Juntos.

La hora de la comida debe ser el tiempo de la familia.

"¡... pero mis niños son delicados!"

Muchos niños muestran uno o más de los siguientes comportamientos durante los años preescolares. En la mayoría de los casos, este comportamiento desaparecerá con el tiempo. Su niño puede rechazar un alimento basado en un determinado color o textura. Por ejemplo, él o ella podría rechazar alimentos que son rojos o verdes, contienen semillas o son esponjosas.

- Durante un período de tiempo, su niño en edad preescolar puede comer sólo un determinado tipo de alimentos. Su hijo puede elegir 1 o 2 alimentos que él o ella le gusta y negarse a comer cualquier otra cosa.
- A veces su hijo puede perder el tiempo en la mesa y parece interesado en hacer nada menos comer.
- A su niño pueden no estar dispuesto a probar nuevos alimentos, especialmente frutas y verduras. Es normal que el niño prefiera alimentos conocidos y tener miedo a probar cosas nuevas.

Que su niño le ayude en la cocina es una buena manera de conseguir que su niño pruebe alimentos nuevos. Los niños se sienten bien al hacer algo que hacen los "grandes".

## 15 maneras para que los niños estén involucrados en la cocina!

1. Planificación-invite a su hijo para ayudar a planear una comida o elegir una receta, hagan una lista de ingredientes, buscar los ingredientes en la cocina o la tienda. De esta manera, los niños aprenden a organizar, pensar en el futuro y seguir adelante. Esto también les da un enorme sentido de realización y control.
2. Lávese las manos antes de cocinar.
3. Crear un lugar seguro donde los niños puedan realmente involucrarse. Bajar la altura de los objetos, o poner una silla para que sean capaces de alcanzar mejor.
4. Establecer reglas claras sobre el uso de la estufa. Hágales saber que sólo los adultos pueden colocar cosas en o fuera del horno pero puede ver. Siempre mantenga los mangos de las ollas y sartenes hacia la parte posterior de la estufa.
5. Darle a los niños en edad preescolar sus propios cubiertos. Madera o de plástico son ideales para esto. O supervisar muy de cerca con el equipo real.
6. Pídale a su hijo a leer y darle direcciones si es posible. O te dicen los números en una medición.
7. Los niños pueden practicar midiendo y contando los ingredientes. Contar todo! El número de ingredientes, cucharadas, copas, contar los platos, etc..
8. Deje que hermanos o grupos de niños se turnen haciendo el mismo paso, en su propia manera única.
9. Es más fácil para que todos puedan disfrutar de la cocina si no estás "hambriento". Dale a los niños un bocado o algo para comer antes de que comience el proceso.
10. Introducir nuevos alimentos y recetas, y dar títulos con el nombre de su hijo. Esto es "De Juanito Super Duper ensalada" o "Las Manzanas Increíbles de Maria".
11. Preparar los alimentos de formas especiales, cortándolos en formas con cortadores para galletas. Bueno para sándwiches!
12. Intente mantener una variedad de comida saludable para los niños a la mano para que no se aburran rápidamente.
13. Los niños aprenden más viendo. Los niños son capaces de copiar sus modales en la mesa, sus gustos y disgustos y su deseo de probar alimentos nuevos. Si usted está emocionado, ellos también lo estarán!
14. Deje que los niños se sirvan solos. Una vez más, esto les da el control y le da la oportunidad de aprender acerca de las porciones.
15. Asegúrese de que los niños ayuden a organizar y limpiar como parte de la rutina para aprender estas habilidades.

# 10 consejos

Serie de educación en nutrición

# los refrigerios de MiPlato consejos para los padres



## 10 consejos para refrigerios saludables

**Los refrigerios pueden ayudar a alcanzar el nivel de nutrientes que los niños necesitan para crecer y mantener un peso adecuado.** Prepare una porción simple de refrigerio para los más pequeños para ayudarles a obtener lo necesario para satisfacer su hambre. Deje que los niños mayores preparen sus propios refrigerios con alimentos saludables que usted mantenga en la cocina. Visite [ChooseMyPlate.gov](http://ChooseMyPlate.gov) para ayudar a los niños y a usted a seleccionar refrigerios que los satisfaga.

### 1 ahorre tiempo y corte los vegetales previamente

Guarde vegetales picados en el refrigerador y sírvalos con cremas para untar como crema de garbanzo o salsas bajas en grasa. Decore los panecillos ingleses de trigo integral con salsa para espagueti, vegetales picados, y con queso mozzarella rallado y derretido en el microondas.

### 2 mezcle

Para niños mayores en edad escolar mezcle frutas secas, nueces sin sal y popcorn en una bolsa pequeña de refrigerio para preparar rápidamente una mistura de nueces. Licue yogur natural sin o bajo en grasa con 100% jugo de frutas y durazno congelado para preparar un sabroso batido.



### 3 coja un vaso de leche

Una taza de leche sin o baja en grasa o leche de soya es una forma fácil de beber un refrigerio saludable.

### 4 escoja granos integrales

Ofrezca pan de harina integral, popcorn y productos de avena integral que tengan alto contenido de fibra y bajo contenido de azúcares, grasas saturadas y sodio. Limite el consumo de productos con harina refinada como "snack bars," tortas y cereales azucarados.



### 5 pique algo de proteína sin grasa

Seleccione productos con proteína y sin grasa como embutidos bajos en sodio, nueces sin sal o huevos. Envuelva un pedazo de manzana con tajadas de embutido de pavo o jamón bajo en sal. Guarde nueces peladas y sin sal en la despensa, también huevos hervidos en el refrigerador para que los niños los disfruten en cualquier momento.

### 6 ojo con las porciones

Los refrigerios no deben reemplazar a las comidas, para ello busque maneras de ayudar a sus niños a entender cuánto es suficiente. Guarde bolsas pequeñas para refrigerios y úselas para controlar las porciones que sirve.

### 7 las frutas son rápidas y fáciles

Frescas, congeladas, secas o enlatadas, las frutas son fáciles para "coger y salir," son opciones que necesitan poca preparación. Ofrezca frutas enteras y limite la cantidad de 100% jugo de frutas.



### 8 considere conveniencia

Una porción simple de yogur sin o bajo en grasa o un pedazo de queso en envoltura individual puede ser justo la cantidad suficiente como para un refrigerio después de la escuela.



### 9 reemplace los productos dulces

Mantenga los alimentos saludables a la mano para que los niños eviten las galletas, pasteles o dulces entre comidas. Adicione agua con gas a ½ taza de 100% jugo de frutas en vez de servir soda.

### 10 prepare dulces hechos en casa

Para dulces hechos en casa adicione frutas secas como albaricoque o pasas y reduzca la cantidad de azúcar. Ajuste las recetas que incluyen grasas como mantequilla o manteca y reemplace la mitad de la grasa con puré de manzana sin azúcar o puré de guindones (ciruelas secas).