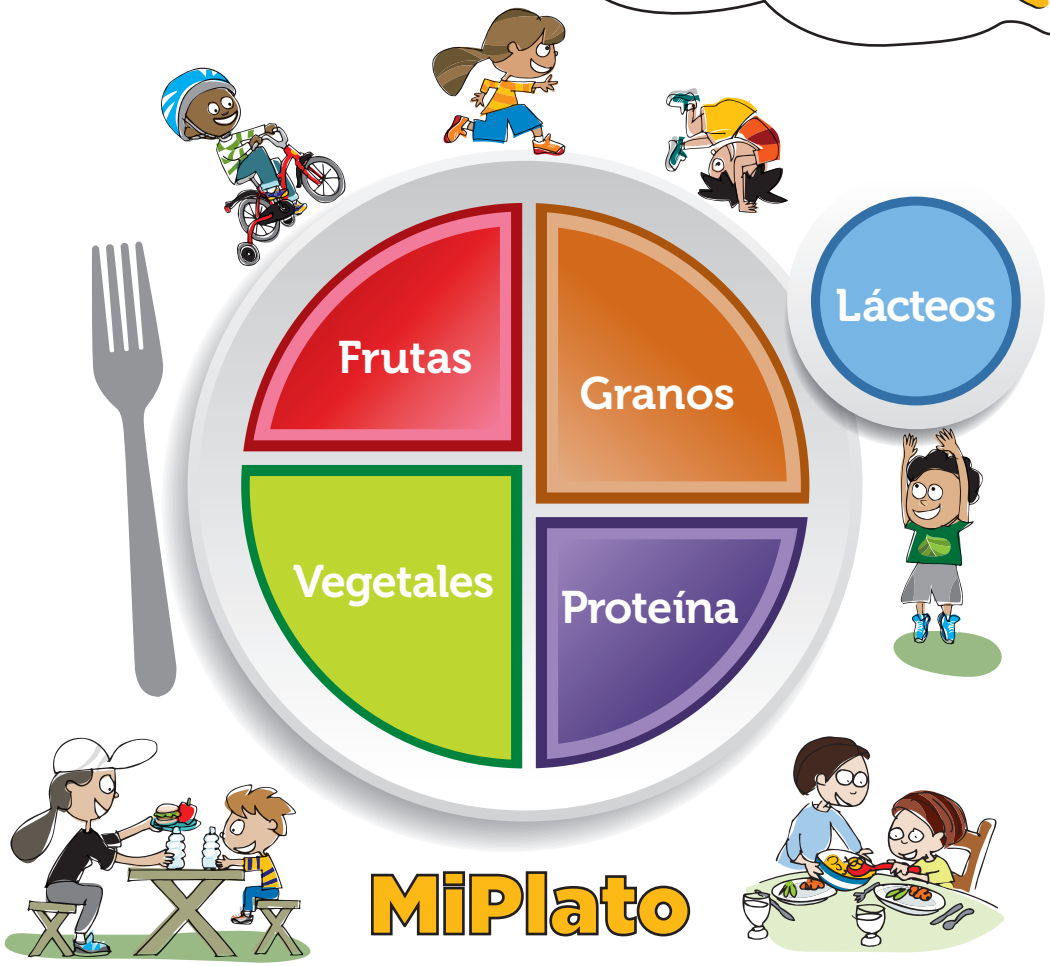
Alimentación Saludable para Niños Preescolares



ChooseMyPlate.gov

Encamine a su niño hacia una alimentación saludable.

Enfóquese en la comida y en pasar tiempo juntos.

Su niño aprende de usted. Los niños 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.

USDA
U.S. Department of Agriculture
Food and Nutrition Service

FNS-451-S
Octubre 2012

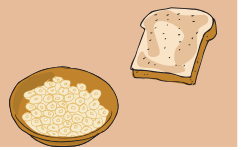
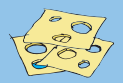
El USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades para todos.

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 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.

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 en forma de puré, tajadas o picadas ½ taza de jugo 100% de frutas ½ plátano de tamaño mediano 4-5 fresas grandes
	1 taza	1½ tazas	1½ - 2 tazas	**½ taza de vegetales?** 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
Granos Asegúrese que la mitad sean integrales	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 de alimentos que contienen proteína?** 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)
	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 

Algunos alimentos podrian 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.

ChooseMyPlate.gov