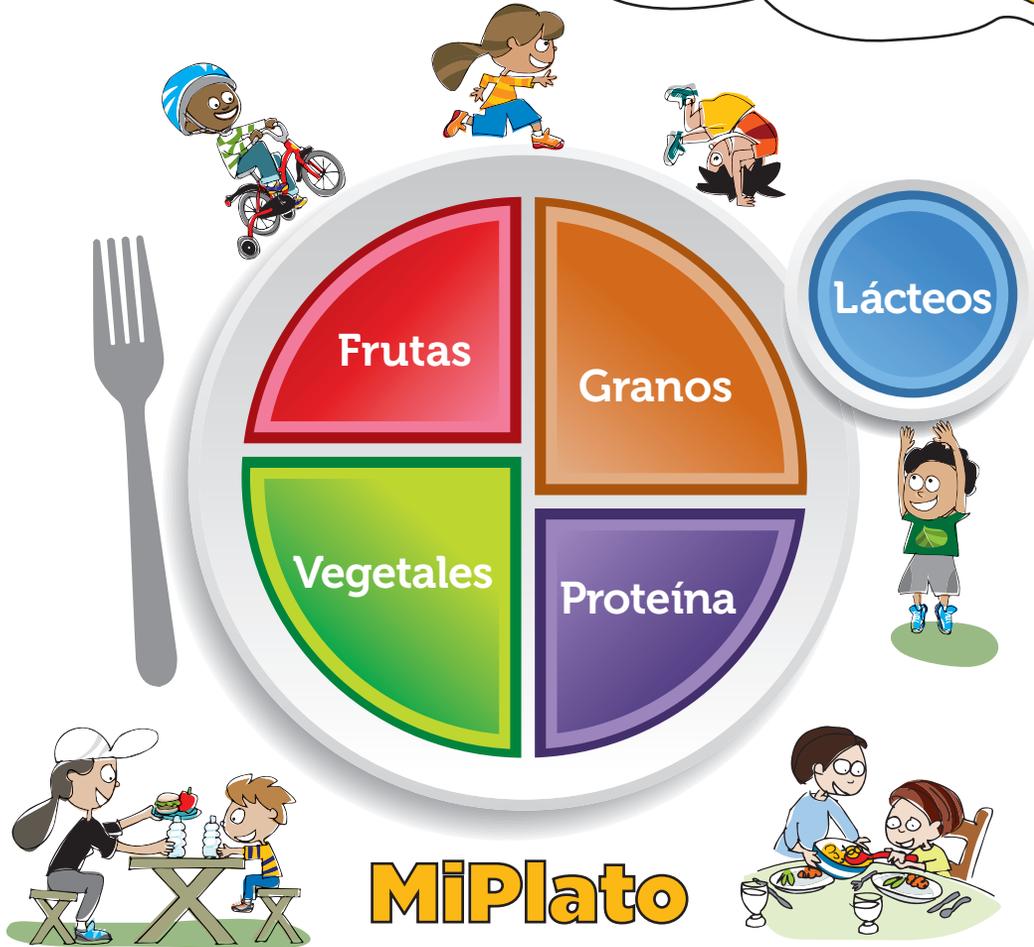


# Alimentación Saludable

para

## Niños Preescolares



### MiPlato

Choose**MyPlate**.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. Hágalos saber que puede servirse más si aún tienen hambre.

*Cocinen juntos.*

*Coman juntos.*

*Platiquen.*

*Haga de sus comidas un momento familiar.*



# 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 maní o cacahuate 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 más 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).

