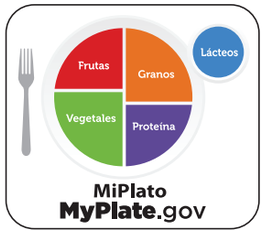
Cómo preparar una comida saludable para niños de entre 3 y 5 años



- **½ plato de frutas y verduras de diferentes colores**
- **½ plato de cereales integrales y 1 porción de proteína magra**
- **1 porción de leche o algún otro lácteo aparte o agregada al plato**

Otros consejos:

- Elija opciones de comidas, bebidas y refrigerios que tengan poca cantidad de azúcar agregada, grasas saturadas y sodio.
- Ofrezca porciones pequeñas y deje que su hijo pida más si sigue teniendo hambre.
- Las porciones de los niños suelen ser ¼ de la porción de un adulto.
- Es posible que su hijo no coma la cantidad exacta recomendada de cada grupo de alimentos todos los días. Intente equilibrar las porciones de los grupos de alimentos a lo largo de unos días o una semana.
- Ofrezca alimentos diferentes de un día a otro. Anime a su hijo a elegir entre una variedad de alimentos.

Cómo preparar un refrigerio saludable para niños de entre 3 y 5 años

Elija dos grupos de alimentos para preparar un refrigerio equilibrado.

¡Precaución! Estos alimentos pueden ocasionar atragantamiento:

pasas de uva; uvas enteras; salchichas; frutos secos; palomitas de maíz; cucharada de mantequilla de maní, de otros frutos secos o de semillas; malvaviscos; verduras crudas u otros alimentos pequeños, redondos, duros o pegajosos.

dhec
Healthy People. Healthy Communities.

WIC
Women, Infants & Children
SOUTH CAROLINA

scdhec.gov/wic

ML-025735 5/23

Cómo preparar una comida saludable

para niños de entre 3 y 5 años

Haga que la comida sea divertida

- Haga que su hijo participe en la planificación de las comidas, incluso la planificación del menú y la compra de alimentos.
- Pídale que mire los anuncios semanales de los supermercados.
- Asígnele tareas, como lavar las frutas y las verduras, poner la mesa o limpiar después de la comida.
- Pídale que ayude en la preparación de la comida, como romper los huevos, revolver o mezclar ingredientes, abrir cajas y verter algo en tazones.
- Use cortadores de galletas para hacer formas divertidas.
- Deje que su hijo use su imaginación con la comida.
- Pruebe salsas como una forma de degustar nuevos alimentos.
- Haga el desayuno para la cena y la cena para el desayuno.

Haga que la hora de la comida sea agradable

- Garantice un espacio tranquilo, agradable y seguro para comer. Apague la televisión o la música para limitar las distracciones.
- Siente a su hijo a la mesa de modo que esta quede a la altura del estómago y su hijo tenga los pies apoyados.
- Planifique unos minutos de tranquilidad antes de comer. Un niño que está cansado o agitado puede no querer comer.
- Proporcione platos divertidos, servilletas de colores, cubiertos de tamaño infantil o sorbetes de colores.
- Sea un modelo a seguir: su hijo aprende observándole a usted.
- Hable con su hijo sobre la comida, los sabores, las texturas, lo que le gusta y lo que no.

Ofrezca a su hijo alimentos de cada grupo todos los días

Cereales

3 a 5 onzas al día
Porción = 1 onza

- 1 rebanada de pan integral
- 1 taza de cereal seco listo para comer
- ½ rosca, bollo, panecillo inglés
- 1 tortilla de 6 pulgadas
- 4 a 6 galletas integrales
- ½ taza de sémola de maíz o avena cocidas
- ½ taza de pasta o arroz cocidos

Proteínas
(carne y frijoles)

2 a 5 onzas al día
Porción = 1 a 2 oz

- ¼ de taza de frijoles cocidos
- 1 oz de carne cocida
- 1 huevo cocido, entero y pequeño
- 1 oz de pescado enlatado
- 4 a 5 cucharadas de tofu
- 1 cucharada de mantequilla de maní, de otros frutos secos o de semillas

Leche/lácteos

2 a 2 tazas y ½ al día
Porción = ½ taza

- ½ taza (4 oz) de leche de vaca
- ½ taza (4 oz) de leche de soja fortificada ***(aprobada por el Programa para Mujeres, Bebés y Niños [Women, Infants and Children, WIC])***
- ½ taza de yogur
- 1 taza de queso cottage
- 1 rebanada de queso
- 1 bastón de queso en tiras
- 3 cucharadas de queso rallado

Verduras

1 taza y ½ a 2 al día
Porción = ½ taza

- ½ taza de verduras picadas
- ½ taza de puré de verduras
- ½ taza de verduras cocidas
- ½ papa pequeña cocida
- 1 taza de verduras de hoja verde
- 1 mazorca de maíz pequeña
- ½ taza (4 oz) de jugo 100 % vegetal

Frutas

1 a 1 taza y ½ al día
Porción = ½ taza

- ½ a 1 pieza pequeña de fruta fresca
- ½ taza de fruta fresca
- ½ taza de fruta congelada descongelada
- ½ taza de fruta enlatada (en jugo, no en almíbar)
- ½ taza de bayas o 4 a 5 fresas grandes

Jugo 100 % de fruta

- Máx. ½ taza (4 oz) al día
- Mejor diluido con agua
- Elija jugos 100 % de fruta *aprobados por WIC*

Agua/líquido

5 tazas de líquido al día

- Fomente el consumo de agua y leche de vaca o de soja en lugar de bebidas azucaradas.
- Sirva principalmente agua cuando su hijo diga que tiene sed.