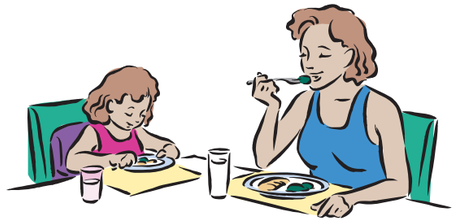
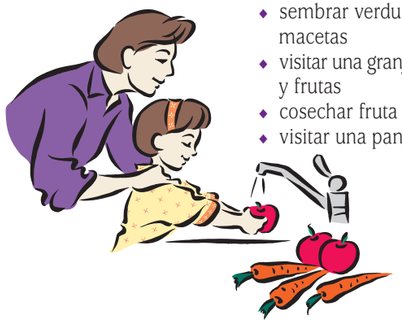


¿Cómo puedo hacer que las comidas sean agradables?

- Haga que las comidas sean un momento para estar con la familia. A los niños les gusta comer con otras personas. Siéntese a comer con su niño o niña.
- Trate de servir las comidas y los bocadillos todos los días aproximadamente a la misma hora.
- No trate de sobornar a su niño o niña, no juegue juegos, ni le obligue a comer. Los niños deben controlar su propia alimentación.
- Es normal que a los niños se les caiga la comida o que derramen las bebidas de vez en cuando. Puede usar una cuchara o un tenedor especial para niños. Y puede empezar a enseñarle a comer con buenos modales.
- Relájese y disfrute su comida. No haga que su niño o niña sea el centro de atención cuando coma.
- Apague el televisión a la hora de las comidas. Haga que las comidas sean un momento tranquilo para platicar.
- Sea un buen ejemplo. Coma alimentos variados. Su niño o niña querrá comer lo que usted come.

¿Cómo puedo interesar/ayudar a mi niño en comer alimentos saludables?

- A los niños les gusta ayudar a planear comidas e ir al mercado. Deje que su niño o niña elija frutas y verduras en el mercado. Trate de ir cuando el niño no esté cansado o con hambre.
- A los niños les gusta ayudar en la cocina también. Aun un niño de 4 años puede lavar la fruta y verdura, preparar la lechuga para ensaladas, picar frutas blandas con un cuchillo de plástico o mezclar la masa para bollitos dulces.
- Su niño o niña puede poner la mesa y ayudar a limpiar. ¡Estará orgulloso de ayudar!
- Su niño o niña le puede ayudar a preparar almuerzos saludables y divertidos para el preescolar o el jardín de niños.
- A los niños les encanta aprender sobre la manera en que los alimentos se cultivan y se hacen. Aquí hay algunas ideas:
  - sembrar verduras o incluso algunas pocas plantas en macetas
  - visitar una granja o un mercado donde se vendan verduras y frutas
  - cosechar fruta
  - visitar una panadería o una lechería



Ejemplos de menús para su niño o niña

	Día 1	Día 2
Desayuno	1 huevo revuelto 1 rebanada de pan tostado 1/2 taza de leche 1/2 manzana cortada	1/2 taza de cereal 1/2 plátano (banana) 1/2 taza de leche
Almuerzo	sandwich con crema de cacahuate (2 rebanadas de pan con 2 cucharadas de crema de cacahuate) 1/3 taza de guisantes 1 onza de queso en pedacitos agua	3/4 taza de caldo de res con verduras 1 tortilla o 4 galletas saladas 1/2 taza de yogur agua
Bocadillo	3/4 de taza de cereal seco 1/2 de taza de jugo	1 rebanada de pan tostado con 2 cucharadas de crema de cacahuate agua
Cena	3 cucharadas de pollo al horno 1/3 taza de puré de papas 1/3 taza de brócoli 1/2 taza de leche	taco suave con frijoles y carne (1 tortilla con 1/4 taza frijoles y 3 cucharadas de carne) 1/3 taza de arroz 1/3 taza de zanahorias cocidas 1/2 naranja, en rodajas 1/2 taza de leche
Bocadillo	4 cuadritos de galletas dulce 1/2 taza de leche	8 galletas en forma de animalitos 1/2 taza de leche

Los niños de esta edad sólo necesitan 4 a 6 porciones/cantidad pequeñas de leche o de productos de leche cada día. No hay que darle más de 24 onzas (710 milliliters) de leche al día. Toda la leche tiene las mismas vitaminas y minerales, ya sea desgrasada, 2% o leche entera. No deje que tome más de 1/2 de taza (120 milliliters) de jugo al día. Cuando sea posible, ofrézcale fruta en vez de jugo. Si su niño tiene sed en algún otro momento, ofrézcale agua en vez de bebidas dulces.

Siempre hay que lavarse las manos antes y después de comer.

Advertencia: Los niños menores de 4 años se pueden ahogar con alimentos como salchichas, palomitas, nueces, zanahorias crudas, uvas, frijoles de jalea, chicle y caramelos. Evite estas comidas. Corte las salchichas en pedacitos pequeños.

Washington State Department of Health
DOH Pub 961-188 9/2005 Spanish

Adaptado de la Sucursal Suplementaria de Nutrición de WIC del Departamento de Salud de California. Impreso por el Programa WIC del Departamento de Servicios de Salud del Estado de Washington. WIC es un programa que de las mismas oportunidades a todos. Este documento se encuentra disponible a pedido en otros formatos para beneficio de las personas con incapacidades. Para hacer su pedido llame al 1-800-525-0127 (TDD-TTY 1-800-833-6388).

Cómo alimentar a su niño o niña de 3 a 5 años de edad

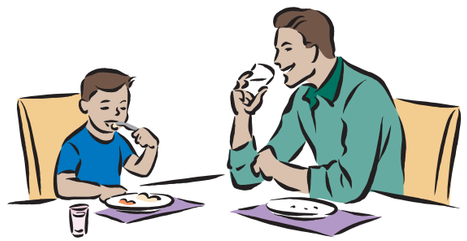
Esta es mi meta: _____

_____

_____

Pirámide de alimentos

Cómo alimentar a su niño o niña de 3 a 5 años de edad



Los niños saben **cuánto** necesitan comer. Pero no saben **qué clase** de alimentos necesitan.

Cuando es tiempo de comer, ofrézcale a su niño alimentos saludables. **Usted** decide qué servirle y cuándo servírselo.

Su niño decidirá cuánto comer de las comidas que usted le sirve.

- Sírvale a su niño o niña 3 comidas y 2 bocadillos todos los días.
- Sírvale alimentos variados y saludables todos los días.
- Los niños comen más algunos días que otros.
- Es posible que lo que su niño o niña coma en un día no cumpla con esta guía. Piense en lo que come durante varios días.

Una porción es aproximadamente...

6 a 11 porciones cada día

Tortillas, panes, granos y cereales

Pan, tortillas, tortas de dulce, pancakes, waffle.....1/2
Cereal.....1/3 a 1/2 de taza o 80–120 mL
Fideos, arroz, cereal cocido .....1/4 a 1/2 de taza o 60–120 mL
Galletas saladas .....2 pequeñas
Ofrézcale a su niño o niña algunos alimentos de grano integral diariamente.

3 a 5 porciones cada día

Verduras

Cocidas o crudas .....1/4 a 1/2 de taza o 60–120 mL
Ofrézcale a su niño o niña un vegetal verde oscuro o amarillo cada día, tal como zanahorias, brócoli, espinaca, batata (camote) o calabaza.

2 a 4 porciones cada día

Frutas

Frescas .....1/2 a 1 pequeña
Enlatadas o congeladas .....1/4 a 1/2 de taza o 60–120 mL
Jugo .....1/4 de taza o 60 mL
Ofrézcale a su niño o niña una fruta con mucha vitamina C todos los días, como naranja, fresas, melón, mango, papaya o jugos.

4 a 6 porciones cada día

Productos de leche

Leche, leche materna.....1/2 de taza o 120 mL
Queso .....3/4 de onza o 20 g
Requesón.....3/4 de taza o 180 mL
Yogur, pudín o flan de leche .....1/2 de taza o 120 mL
Helado, helado de yogur.....3/4 de taza o 180 mL
Déle a su niño leche entera hasta los 2 años de edad, después leche parcialmente descremada (low fat).

2 a 3 porciones cada día

Alimentos con proteína

Proteínas animales

Carne, pollo, pavo, pescado .....2 cucharadas o 30 mL
Huevos 1

Proteínas vegetales

Frijoles cocidos, lentejas .....1/2 de taza o 120 mL
Crema de cacahuate .....2 cucharadas o 30 mL
¡Las carnes y los frijoles tienen mucho hierro!

Grasas, aceites y dulces

Dele estos alimentos a su niño o niña solo de vez en cuando.

Empiece con porciones pequeñas. Sírvale aproximadamente 1 cucharada (15 mL) de cada alimento por cada año de edad de su niño o niña. Por ejemplo, si su niño o niña tiene 4 años de edad, sírvale 4 cucharadas (60 mL) de verduras y 4 cucharadas de arroz. Deje que su niño o niña le pida más.

Washington State Department of Health

Dear Colleague,

The Washington State Department of Health (DOH) is pleased to provide camera-ready art for printing this educational material. To ensure that the original quality of the piece is maintained, please read and follow the instructions below and the specifications included for professional printing.

- **Use the latest version**. DOH materials are developed using the most current information available, are checked for clinical accuracy, and are field tested with the intended audience to ensure they are clear and readable. DOH programs make periodic revisions to educational materials, so please check this web site to be sure you have the latest version. DOH assumes no responsibility for the use of this material or for any errors or omissions.

- **Do not alter**. We are providing this artwork with the understanding that it will be printed without alterations and copies will be free to the public. Do not edit the text or use illustrations or photographs for other purposes without first contacting us. Please do not alter or remove the DOH logo, publication number or revision date. If you want to use a part of this publication for other purposes, contact the Office of Health Promotion first.

- **For quality reproduction**: Low resolution PDF files are intended for black and white or color desktop printers. They work best if you are making only one or two copies. High resolution PDF files are intended for reproducing large quantities and are set up for use by professional offset print shops. The high resolution files also include detailed printing specifications. Please match them as closely as possible and insist on the best possible quality for all reproductions.

If you have questions, contact:
Office of Health Promotion
P.O. Box 47833 Olympia, WA 98504-7833
(360) 236-3736

Sincerely,
Health Education Resource Exchange Web Team