

Vaya a MyPlate.gov/es/myplate-plan para más información acerca de alimentación saludable, planificación de comidas, seguridad de alimentos y actividad física.

Niños Prescolares

Enfóquense en la comida y en ustedes. Su hijo aprende las cosas que usted hace. Los niños probablemente imitarán sus modales en la mesa, lo que le gusta y no le gusta a usted y su disposición a probar comidas nuevas.

Ofrezca una variedad de comidas saludables. Deje que su hijo elija cuánto comer. Es más probable que los niños disfruten más una comida cuando ellos hayan decidido comerla.

Tenga paciencia con su hijo. A veces las comidas nuevas toman tiempo. Permita que los niños la prueben probar primero y hay que tenerles paciencia. Ofrezca las comidas nuevas varias veces.

Deje que los niños se sirvan la comida. Enseñe a los niños a tomar pequeñas cantidades al inicio. Dígalos que pueden servirse más si aún tienen hambre.

Guía Diaria de Alimentos para Niños de 2 a 5 años

Estas son reglas generales para alimentar niños saludables, de 2 a 5 años de edad. Use estas cantidades diarias para servir 3 comidas y 1 o 2 meriendas saludables para su hijo cada día. Hable con la nutricionista o el médico para más información cerca de como alimentar a su niño.

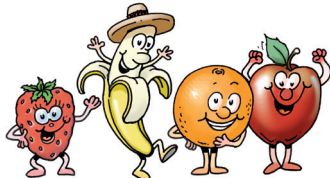
Frutas 1 a 1½ tazas cada día

½ taza fruta equivale a:

- ½ taza de fruta
- ¼ taza de frutas secas*
- ½ taza de 100% jugo de fruta

Limite 100% jugo de fruta a:

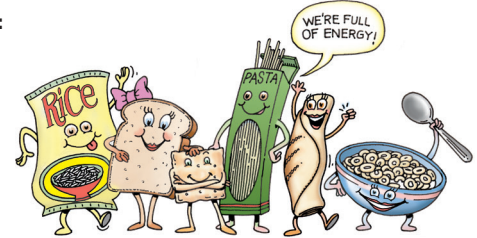
- ½ taza al día para niños de 2 a 3 años
- ½ a ¾ taza al día para niños de 4 a 5 años



Granos 3 a 5 onzas cada día

1 onza granos equivale a:

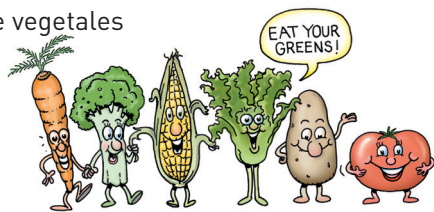
- 1 rebanada de pan
- ½ taza de cereal, arroz o pasta cocido
- 1 a 1¼ tazas de cereal listo para comer
- 5 galletas de trigo integral
- 1 panqueque de 4½ pulgadas
- 1 tortilla de 6 pulgadas
- ½ pan de hamburguesa o mollete Inglés



Vegetales 1 a 2 tazas cada día

½ taza vegetales equivale a:

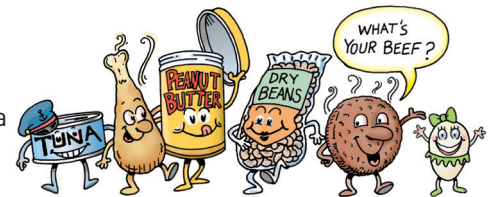
- ½ taza de vegetales cocidos
- ½ taza de vegetales picados crudos*
- 1 taza de hojas de vegetales crudos*
- ½ taza de 100% jugo de vegetales



Proteína 2 a 5 onzas cada día

1 onza proteína equivale a:

- 1 onza de carne, ave o pescado cocido
- 1 huevo cocido
- 1 cucharada de mantequilla de cacahuates (mani)*
- ¼ taza de frijoles cocidos
- ¼ taza de tofu



Productos Lácteos 2 a 2½ tazas cada día

1 taza productos lácteos equivale a:

- 1 taza de leche o yogur
- 2 rebanadas o 1½ onzas de queso natural
- 1½ rebanadas de queso americano "deluxe"



Elija Grasas Saludables

Las grasas INSATURADAS son grasas saludables. Los alimentos con alto contenido de grasas INSATURADAS son los siguientes:

- aceites vegetales, como el aceite de canola, maíz, oliva, cacahuete, cártamo, soja y girasol
- aguacates y olivas
- pescados grasos, como salmón, atún en lata, caballa, sardinas y arenque



Limite la cantidad de alimentos con alto contenido de GRASAS SATURADAS, como mantequilla, crema, manteca, carnes grasas, tocino, salchichas, leche entera, queso, coco, aceite de coco, aceite de palma y aceite de semilla de palma.

*Tenga cuidado. Estos alimentos pueden causar ahogo, especialmente en niños menores de 4 años.



Florida Department of Health
WIC Program
FloridaWIC.org
DH 150-36, 12/23

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.





Sugerencias para el juego activo

Los niños deben estar activos físicamente por lo menos una hora de cada día. En general, los niños prescolares no deben estar sentados quietos por una hora o más, excepto cuando duermen.

Los siguientes son algunos ejemplos de actividades que pueden hacer:

- caminar
- jugar pelota
- andar en triciclo
- bailar con música
- nadar
- correr, saltar y brincar
- jugar afuera

Separe tiempo cada día para que la familia participe junta de actividades físicas.

Tiempo frente a las pantallas: televisión, teléfonos inteligentes, videojuegos y el uso de la computadora

- Para los niños de 2 a 5 años, limite el tiempo frente a la pantalla a 1 hora por día de programas educativos sin violencia. Los padres deben observar a los niños para ayudarlos a comprender lo que están viendo.
- No deje que su hijo tenga una televisión, una computadora o videojuegos en su habitación.

Sugerencias para la alimentación saludable

- Evite porciones demasiado grandes.
- Use la mitad de su plato para frutas y vegetales.
- Por lo menos la mitad de sus granos deben ser granos integrales.
- Cambie a leche sin grasa o baja en grasa (1%).
- Ofrezca agua en lugar de bebidas azucaradas.

Prevenga el ahogo

No ofrezca a niños menores de 4 años los siguientes alimentos: palomitas de maíz, nueces, semillas, pedazos grandes de carne o queso, pedazos duros de vegetales o frutas (frescas o secas), bombones duros, malvaviscos, hojuelas de papa (chips), uvas enteras y pescado o carnes con huesos. La mantequilla de cacahuates solamente se debe ofrecer a los niños mayores de 2 años untada escasamente en galletas o tostada.

El crecimiento de su hijo

- Los años prescolares son una etapa importante para desarrollar hábitos saludables para el resto de la vida.
- Los cuerpos de los niños crecen y se desarrollan durante los 2 a 5 años en formas que afectan a su manera de pensar, comer y comportarse.
- Hay hitos del comportamiento que se esperan a cada edad. Los tiempos de estos hitos podrán variar para cada niño. Para obtener más información acerca de los hitos del desarrollo para las diferentes edades de los niños, vaya al sitio web de cdc.gov/MilestoneTracker.
- Hable sobre el crecimiento y el desarrollo de su hijo con el proveedor de atención médica de su hijo.

Elegir y preparar comidas con un contenido reducido de sal y sodio

- Use la etiqueta de la información nutricional para comparar el sodio en las bebidas y las comidas envasadas.
- Compre productos bajos en sodio, con menos sodio o sin sal; busque vegetales frescos, congelados o enlatados sin salsas o condimentos agregados.
- Elija aves, pescado y carne baja en grasas frescos o congelados en vez de los productos preparados o listos para comer.
- Cocine con más frecuencia en la casa para controlar el sodio en su comida.
- Agregue hierbas y especias en vez de sal a las recetas y a los platos.

¡WIC tiene educación de nutrición y información sobre cocina en el INTERNET!

Visite wichealth.org. Regístrese y complete su perfil con su ID. familiar (**Family ID**) que está en la tarjeta de certificación de verificación de WIC (WIC Verification of Certification card). Haga clic en **Empezar** y elija una lección. Hay una gran variedad de temas para las lecciones. También vea **Cocina Saludable** para obtener nuevas recetas.



Cocinen juntos. Coman juntos.
Hablen juntos. Hagan que la hora de la comida sea un momento en familia.