

Manteniendo un Balance Saludable en los Niños

Este folleto contiene guías generales sobre alimentación saludable, actividad física e influencia positiva de los padres para niños de 2 a 5 años. Hable con la nutricionista, la enfermera o el médico para más información.

Influencia Positiva de los Padres

Los niños necesitan amor, apoyo, aceptación y aliento de sus padres, miembros de la familia y amigos. Los niños se sienten más seguros de sí mismos si son amados por sus padres. Ideas para influencia positiva:

- Pase tiempo leyendo, cantando y jugando con sus niños todos los días.
- Escuche a sus niños.
- Anime a sus hijos todos los días. Sea positivo y dígame a los niños lo que están haciendo bien.



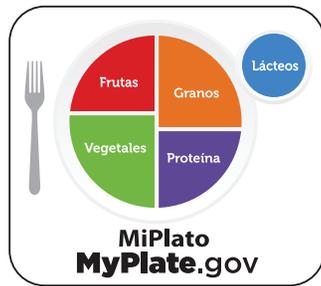
- Dígame a sus niños que usted los ama como personas, aunque a usted quizás no le guste su comportamiento.
- Consuele y premie a sus niños con una actividad especial. Recompensas pueden incluir: un viaje a la playa, al parque o a la biblioteca, leyendo libros; y jugando con ellos. No use comida como recompensa.
- Recuerde, cada niño es un individuo que es especial y único.
- Envuelva a los niños en la compra de alimentos y la preparación de comidas.
- Asegure que su niño duerma lo suficiente todas las noches.

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

Florida Department of Health
WIC Program
FloridaWIC.org
DH 150-630, 12/23



Seleccionando Alimentos Saludables



- Escoja todos los días alimentos de cada uno de los grupos de alimentos.

- La cantidad de alimentos consumidos diariamente puede variar con la actividad y el crecimiento del niño. La meta es que su niño se mantenga en un peso saludable o crezca con un peso saludable.

- Los niños de 2 a 3 años deben generalmente comer el número menor de onzas o tazas por día de cada grupo de alimentos. Niños mayores puede que necesiten las cantidades mayores.

- Las comidas y las bebidas que su hijo en edad preescolar consume durante todo el día son importantes para su salud. Limite la cantidad de azúcares agregados, sodio y grasas saturadas en las comidas, las bebidas y las meriendas de su hijo en edad preescolar.

Para ayudar a los niños a desarrollar hábitos alimenticios saludables:

- Ayude a sus niños a disfrutar y aprender acerca de una variedad de alimentos. Todos los alimentos pueden ser parte de un plan de alimentación saludable.

- Durante las comidas, trate de llenar la mitad del plato con frutas y vegetales.

- Planee comidas y meriendas para la misma hora cada día.

- Beba agua si tiene sed. Limite las bebidas gaseosas y las bebidas con azúcar.

- Para comidas y meriendas, compre alimentos bajos en azúcar, sodio (sal) y grasa.

- Sirva porciones más pequeñas. Permita que los niños pidan más si lo desean.

- Deje que sus niños paren de comer cuando están llenos y no cuando limpien el plato.

- Coman juntos como familia tan frecuentemente como sea posible y haga que estas comidas sean agradables.

- Apague la televisión durante las comidas.

Actividad Física

Los niños deben tener 1 o más horas de actividad física por día. Los niños de edad preescolar no deben estar inmóviles por 1 o más horas seguidas, excepto cuando están durmiendo. Planee horas y lugares para que su familia realice actividades tales como las que enumeramos aquí:

- Caminar
- Jugar en el parque o parques de recreo
- Nadar
- Correr un triciclo o bicicleta
- Bailar con música
- Patinar o “rollerblade”
- Jugar fútbol, “kickball,” baloncesto y tenis
- Actividades que incluyen correr, saltar, brincar, o marchar—estos pueden ser juegos al aire libre o juegos dentro de la casa
- Uniéndose en tareas del hogar tales como limpiando o trabajando en el patio

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.

¡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.



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 (maní)*
- ¼ taza de frijoles cocidos
- ¼ taza de tofu



Elija diversas comidas con proteínas

- Elija diversas comidas con proteínas, como mariscos, frijoles, carnes magras, carne de aves y huevos.
- Limite las comidas que tengan carne, pavo, pollo o pescado altamente procesados (como los hot dogs, las salchichas, los nuggets de pollo y los palitos de pescado). Incluso algunas carnes y fiambres “con un contenido de grasas reducido,” como las salchichas, la mortadela y el salami, pueden tener un alto contenido de grasas saturadas y de sodio.
- Agregue frijoles a las comidas favoritas de sus hijos. Agregue frijoles y guisantes a los tacos, los guisos, los estofados, las pastas y las guarniciones.

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 leche o yogur sin grasa o baja en grasa

- Generalmente, sirva leche sin grasa, con 1% de grasa y sin saborizantes. Tiene menos azúcar agregado y menos calorías que la leche saborizada, completa o con 2% de grasa.
- La leche, el yogur y el queso semidescremados aportan calcio, que es sumamente necesario. Pruebe hacer una salsa de yogur para las frutas o los vegetales.
- Incorpore leche o yogur en los batidos. Combine yogur sin grasa o semidescremado con bananas y cacao en polvo para preparar un batido, o pruebe mezclar leche, cubos de hielo y bayas congeladas.

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



Céntrese en las frutas enteras

- Sirva opciones de todos los colores del arco iris. Las frutas pueden ser una forma rápida y fácil de hacer que las comidas y las meriendas sean más saludables y más coloridos.
- Elija frutas frescas, congeladas, enlatadas y deshidratadas. Compre fruta enlatada en agua o en jugo 100% de fruta en vez de en jarabe.
- Limite el jugo de frutas. Aunque el jugo 100% de frutas puede ser parte de una alimentación saludable, no contiene la fibra alimentaria que hay en otras formas de fruta.
- Evite los snacks o las tiras de fruta, ya que suelen contener muy poca fruta.

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



Varie sus vegetales

- Sirva opciones de diversos colores. Alegre los platos de los niños con vegetales de color rojo, anaranjado y verde oscuro.
- Elija vegetales frescos, congelados o enlatados. Prepare y sirva los vegetales sin sal agregada ni grasas sólidas.
- Pruebe hacer una salsa. A los niños les encanta mojar las comidas en salsa. Prepare una salsa rápida para vegetales con yogur y condimentos, como hierbas o ajo. Sírvala con vegetales crudos, como brócoli, zanahoria o coliflor.

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



Haga que la mitad de los granos de su dieta sean integrales

- Haga que, por lo menos, la mitad de los granos que coman sus hijos sean granos integrales ofreciéndoles cereales, panes y pastas 100% integrales.
- Varíe las opciones de granos integrales. La avena, la avena arrollada, el arroz integral, el arroz salvaje, el trigo burgol (trigo partido), la quinua y el mijo son granos integrales.
- Escoja bien los aderezos para las tostadas, los cereales calientes, las pastas y el arroz. En vez de agregar mantequilla, margarina en barra y queso común, use aceites vegetales, quesos descremados o salsa marinara como aderezos.

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