

Estas son reglas generales para alimentar niños saludables, de dos a cinco años de edad. Hable con la nutricionista o el médico para más información acerca de como alimentar a su niño.



Tiempo con la Pantalla: Uso de la Televisión y la Computadora

- Los niños mayores de 2 años no deben ver más de 1 hora de televisión al día, siempre y cuando sea un programa educacional y sin violencia.
- El uso de la computadora debe ser limitado a períodos de no más de 15 minutos a la vez.
- No permita que su niño tenga un televisor o computadora en su habitación.

Hábitos de Alimentación

La mayor parte de los hábitos de alimentación se aprenden durante la niñez. Estos hábitos afectan la selección de alimentos y la salud toda la vida.

Para ayudar a desarrollar buenos hábitos de alimentación, los padres deben:

- Planear las horas de las comidas y meriendas. Limite el comer y beber entre comidas y meriendas que han sido planeadas.
- Servir las comidas cuando su niño no está cansado.
- Compartir la hora de comida con sus niños. Esto provee seguridad a los niños. También es una oportunidad para que los niños vean lo que usted come y cómo lo come.
- Mantener el televisor apagado durante las comidas.
- Crear un ambiente agradable durante las comidas.
- Servir alimentos de colores brillantes, sabores que no sean muy fuertes y una variedad de texturas.
- Servir de ejemplo.
- Prestar atención a su niño cuando su comportamiento es deseable. Los niños tienden a repetir el comportamiento que es recompensado.
- Tener alimentos preparados y listos para meriendas rápidas.
- Planear suficiente tiempo para jugar, descansar y dormir.
- Ofrecer consuelo y recompensa con amor y atención, no con comida.

Coma Alimentos Saludables Cuando Está Lejos de su Hogar

Escoja los siguientes con **MÁS** frecuencia:

- leche baja en grasa, agua
- emparedado de pavo con vegetales
- hamburguesa pequeña sin aderezos con vegetales
- emparedado de pollo asado o a la parrilla
- papa asada
- piza de queso o con vegetales
- frutas y vegetales
- yogurt congelado bajo en grasa
- aderezos bajos en grasa o sin grasa

Escoja los siguientes con **MENOS** frecuencia:

- soda, té endulzado, bebidas con azúcar o tocino
- salchichas, "pepperoni," salchichas calientes o tocino
- pollo frito o frituras de pollo (nuggets)
- pescado frito, papitas fritas o aros de cebolla fritos
- panecillos preparados con grasa (biscuits), frituras de maiz (elote) o "hush puppies"
- aceitunas, pedazos de tocino frito
- ensaladas preparadas con mayonesa
- semillas, nueces
- aderezos para ensaladas más altos en grasa
- postres con mucha azúcar tales como tortas y pasteles

Actividad Física

Los niños deben estar activos físicamente por lo menos una hora de cada día.

En general, los niños pre-escolares no deben estar sentados quietos por una hora o más, excepto cuando duermen.



Los siguientes son algunos ejemplos de actividades que pueden hacer:

- Caminar
- Correr un triciclo
- Nadar
- Jugar al aire libre en el parque o patio de recreo
- Jugar pelota
- Bailar con música
- Correr, saltar y brincar

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

¿Que cambios hará usted en los hábitos de alimentación y actividad física de su familia?

Guía Diaria de Alimentos para Niños de 2 a 5 años

Ofrezca a su niño alimentos de cada uno de estos grupos diariamente. Las cantidades pueden variar dependiendo de la actividad física y el crecimiento de su niño.

Alimentos de Proteína

Total de 2 a 4 onzas cada día

1 onza equivale a:

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



Productos Lácteos

Total de 2 a 2½ tazas cada día

1 taza equivale a:

- 1 taza de leche o yogurt
- 1½ onzas de queso natural
- 2 onzas de queso procesado

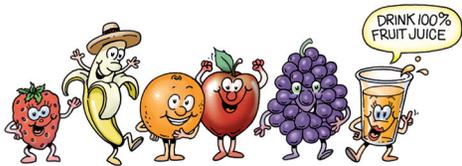


Frutas

Total de 1 a 1½ tazas cada día

½ taza equivale a:

- ½ taza de fruta picada, cocida o enlatada
- ¼ taza de fruta seca*
- ½ taza de 100% jugo de fruta



Limite el jugo 100% fruta a:

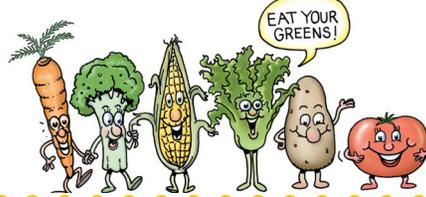
- 4 oz (½ taza) al día para niños de 1 a 3 años
- 4 a 6 oz al día para niños de 4 a 6 años

Vegetales

Total de 1 a 1½ tazas cada día

½ taza 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



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

Granos

Total de 3 a 5 onzas cada día

1 onza equivale a:

- 1 rebanada de pan
- ½ taza de cereal, arroz o pasta cocido
- 1 taza (1 onza) de cereal seco
- 5 a 6 galletas de grano entero
- 1 waffle o un panqueque de 4 pulgadas
- 1 tortilla de 6 pulgadas
- ½ pan de hamburguesa, panecillo o rosca (bagel) de 3 pulgadas



Aceites

Total de 3 a 4 cucharaditas cada día

Una cucharadita (5 gramos) de aceite equivale a:

- 1 cucharadita de aceite vegetal líquido
- 1 cucharadas de mayonesa baja en grasa
- 2 cucharadas de aderezo para ensalada bajo en grasa
- 1 cucharadita de margarina sin grasa trans



Limite las grasas sólidas como la mantequilla, margarina, manteca oxigenada y manteca de cerdo al igual que alimentos que contienen estos ingredientes.

Prevenga el Ahogo

No ofrezca a niños menores de 4 años los siguientes alimentos:

palomitas de maíz, nueces, semillas, frutas secas, pedazos grandes de carne o queso, pedazos duros de vegetales o frutas, 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.

- 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%).
 - Compare el sodio en alimentos como sopa, pan y comidas congeladas y escoja los alimentos con menos sodio.
- Comiendo menos sal** es una manera importante de ayudar a sus niños a mantenerse saludables mientras crecen. El límite diario de sodio para niños de 1 a 3 años es 1,000 miligramos y para niños de 4 a 8 años es menos de 1,200 miligramos.
- Ofrezca agua en lugar de bebidas azucaradas.

Vaya a ChooseMyPlate.gov para más información acerca de alimentación saludable, planificación de comidas, seguridad de alimentos y actividad física.



Coma Pescado, Escoja Sabiamente

Los niños pequeños pueden comer 1 o 2 porciones a la semana de una variedad de pescado y mariscos que son más bajos en mercurio. El tamaño de la porción es de 1 onza para las edades de 2 a 3 años y de 2 onzas para las edades de 4 a 7 años.

Algunos pescados bajos en mercurio son: tuna (enlatada light), catfish (de granja), pollock, salmon, scallops, shad, shrimp, tilapia, whitefish and whiting.

Debido a su contenido de mercurio, no coma los siguientes: Shark, King Mackerel, Swordfish, Tilefish, Orange Roughy, Bigeye Tuna, Blackfin Tuna, Little Tunny, Cobia y Marlin.

Si come pescado que fue capturado por familiares o amigos, verifique los avisos locales o estatales sobre el consumo de pescado. En Florida, algunos avisos sobre el consumo de pescado indican que no se debe comer O no se deben comer los siguientes pescados más de una vez al mes: robaleta negra, lucio negro, jurel común, barracuda y lubina de boca grande.