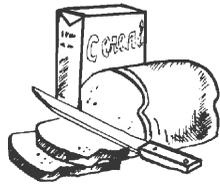


¿Cuál

es el Tamaño de
Una Porción para Niños?



Granos

1 rebanada de pan, tortilla
½ taza de arroz o pasta
½ taza de cereal seco, listo para comer
3 a 4 galletas pequeñas estilo "crackers"



Vegetales

½ taza de vegetales frescos
½ taza de vegetales cocidos



Frutas

¾ taza de jugo de fruta
1 fruta pequeña ó ½ taza



Leche

1 taza de leche reducida en grasa
½ taza de yogurt
1 ½ onza de queso
½ taza de helado/nieve
½ taza de yogurt congelado
½ taza de pudín
½ taza de queso requesón



Carnes

2 onzas de carne, pollo, o pescado
2 huevos
½ taza de frijoles o guisantes
2 cucharadas de crema de cacahuete o de maní

Si a su niño/a le da sed entre las comidas y los bocadillos, ofrézcale agua en vez de jugo, leche, koolaid, bebidas para deportes o bebidas carbonatadas (sodas o refrescos).

Guía Para Comer Saludable y Mantener la Actividad Física Para Su Niño/a

GRANOS

Por lo menos la mitad de los granos que sean granos enteros o integrales

4 a 6 onzas al día

1 onza equivale a:
1 taza de cereal listo para comer
½ taza de cereal cocido
½ taza de arroz o pasta cocida
1 pequeño panecillo
1 rebanada de pan
7 galletas tipo "crackers"
1 pequeño pan de maíz
1 pancake
1 tortilla de maíz o de harina pequeña (6 pulgadas de diámetro)



VEGETALES

Escoja de diferentes colores

1 ½ a 2 ½ tazas al día

1 taza equivale a:
1 taza de vegetales frescos, cocidos o jugo de vegetales
2 tazas de vegetales frescos (de ensalada)



FRUTAS

Escoja las frescas, congeladas, secas o enlatadas

1 a 2 tazas al día

1 taza equivale a:
1 taza de fruta o jugo de fruta 100%
½ taza de fruta seca
½ taza equivale a 1 fruta pequeña

LIMITE EL JUGO DE FRUTA DE ½ a ¾ TAZAS AL DIA

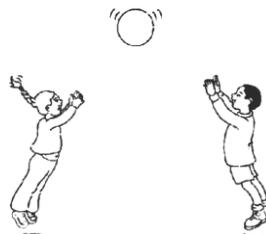
LECHE

Alimente los huesos de sus niños con alimentos ricos en calcio

3 tazas al día

1 taza equivale a:
1 taza de leche reducida en grasa
1 taza de yogurt
1 ½ taza de nieve/helado
1½ onza de queso Americano
2 onzas de queso requesón
1 taza de pudín
1 taza de yogurt congelado

Leche reducida en grasa y productos de la leche reducidos en grasa son mejores.



CARNE/ FRIJOLES

Escoja los bajos en grasa

3 a 5 ½ onzas al día

1 onza equivale a:
1 onza de carne, pescado o aves cocido
1 huevo
¼ taza de frijoles/ guisantes cocidos
1 cucharada de crema de cacahuete o de maní



GRASAS/ DULCES

Escoja poco

4 a 6 cucharaditas de grasa al día

1 cucharadita equivale a:
1 cucharadita de margarina, aceite vegetal (canola o aceite de oliva es mejor) o mayonesa
1 cucharada de aderezo de ensaladas

Escoja pocos alimentos azúcarados y dulces como pastel, caramelos, tortas, galletas, porque tienen más calorías y poca nutrición

BALANCE DE LOS ALIMENTOS/ ACTIVIDAD FÍSICA

Su niño/a necesita estar físicamente activo durante 60 minutos la mayoría de los días de la semana.

La cantidad de alimentos que su niño/a necesita se basa en la edad, si es niña o niño, y que tan activo él/ella es cada día.

Estas son recomendaciones generales. Hable con su nutricionista sobre las necesidades de su niño/a.



Muestra de un Menú

Desayuno

- 1 taza de leche reducida en grasa (use ¼ taza en el cereal)
- ½ taza de cereal seco, listo para comer
- 1 plátano/banana pequeño

Bocadillo

- ¾ taza de jugo de naranja
- 3 galletas, estilo “graham”

Almuerzo

- 1 emparedado de tuna en pan de trigo entero
- 2 rebanadas de tomate
- ½ taza de rebanadas de manzana
- 1 taza de leche reducida en grasa

Bocadillo

- 1 cucharada de crema de cacahuete o de maní en 1 rebanada de pan de trigo tostado
- 3-4 pedacitos de zanahoria
- ¾ taza de agua

Cena

- 2 onzas de pollo asado
- ½ taza de ejotes o habichuelas verdes
- ½ taza de papas
- 1 panecillo de trigo entero
- 1 taza de leche reducida en grasa

Sugerencias para Alimentar a su Niño

- ✎ Ofrezca una variedad de alimentos a las horas regulares para las comidas y los bocadillos. A los niños les gusta tener una rutina para las horas de comer.
- ✎ A los niños les gusta comer con la familia y quieren comer lo mismo que usted come. Dé un buen ejemplo a su niño.
- ✎ Deje que el apetito del niño sea su guía porque el apetito de su niño puede variar de día a día. No fuerze a su niño para que coma.
- ✎ Los niños necesitan bocadillos saludables entre comidas.
- ✎ Los gustos cambian, los alimentos que antes rechazaba después los aceptará. Siga ofreciendo diferentes alimentos a su niño.
- ✎ Su niño pueda que quiera comer los mismos alimentos por varios días. No se preocupe, esto es un comportamiento normal para esta edad.
- ✎ Ayudar a preparar las comidas y los bocadillos puede ser divertido para los niños y es más probable que su niño coma los alimentos que ella o él ayudo a preparar.
- ✎ El ejercicio y juegos que lo mantenga activo deben ser fomentados todos los días. Esto ayuda a su niño a crecer de una manera saludable.

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

Tennessee Department of Health
Authorization No. 343417
No. of Copies 40000
This document was promulgated
at a cost of \$.04 a copy. 06/15



ALIMENTOS Para Su Niño De 4 a 8 Años



SUGERENCIAS PARA

TN Department of
Health