

Muestra de un menú

DESAYUNO

¼ taza de cereal seco
¾ taza de leche* (use ¼ taza en el cereal)
½ banana/plátano

BOCADILLO

2 a 3 galletas, estilo “graham”
½ taza de jugo de naranja

ALMUERZO

½ emparedado de pavo en pan de trigo entero
¼ taza de ejotes o habichuelas verdes
¼ taza de zanahorias
¼ taza de durazno en rebanadas
½ taza de leche*

BOCADILLO

Pequeño panecillo tipo “muffin”
½ taza de leche*

CENA

1 onza de pollo asado
¼ taza de puré de papas
¼ taza de brócoli cocido
1 panecillo de trigo entero
½ taza de leche*

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

*Ofrezca leche reducida en grasa después que su niño sea mayor de 2 años de edad.

Sugerencias para alimentar a su niño

**Ofrezca una variedad de alimentos
a las horas de las comidas
y bocadillos y mantenga un horario regular.**

A los niños les gusta una rutina para la horas de comer.

- Las horas de la comida debe ser un momento tranquilo y feliz. Un buen comportamiento a la hora de la comida debe de ser recompensado con un abrazo o actividad favorita.
- Deje que el apetito del niño sea su guía porque es normal que el apetito de su niño varíe de día a día. No fuerce a su niño para que coma.
- Anticipe que el crecimiento y el apetito de su niño disminuye alrededor de los 2 años de edad.
- Los gustos cambian, los alimentos que antes rechazaba, después los aceptará. Siga ofreciendo diferentes alimentos a su niño.
- Su niño querrá comer los mismos alimentos por varios días. No se preocupe, usualmente este comportamiento es normal para la edad.

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

Para el programa de WIC en Tennessee
<http://tn.gov/wic>



Tennessee Department of Health, Authorization No. 343395, 25,000 copies, March 2015. This public document was promulgated at a cost of \$.06 per copy.

ED1000080496

ALIMENTOS

Para

Su

NINO

De
1 - 3
AÑOS

<http://health.tn.gov/wic>

¿Cuáles el tamaño de una porción para niños?

GRANOS

- ½ rebanada de pan o tortilla
- ¼ taza de arroz o pasta
- ¼ taza de cereal seco o cocido
- 2 a 3 galletas pequeñas estilo “crackers”



VEGETALES

- ¼ taza de vegetales frescos o cocidos



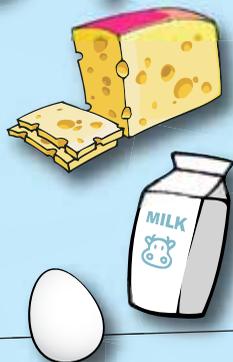
FRUTAS

- ½ taza de jugo de fruta
- ½ fruta pequeña ó ¼ taza de fruta



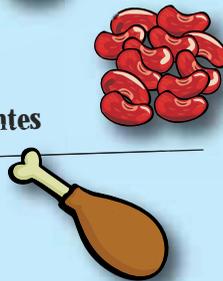
LECHE

- ½ taza de leche*
- ¼ taza de yogurt
- 1 queso rebanada
- ¼ taza de yogurt congelado o helado
- ¼ taza de pudín
- ¼ taza de queso requesón



CARNES

- 1 onza de carne, aves, o pescado
- 1 huevo
- ¼ taza de frijoles lentejaso guisantes



Sirva el tamaño de estas porciones para niños. Deje que su niño/a pida por una segunda porción.

Las nueces, crema de cacahuete o de maní, uvas enteras, y salchichas (hot dogs) pueden causar asfixia o atragantamiento y no se recomiendan para niños menores de tres años de edad.

Guía para comer saludable y mantener la actividad física para su niño/a

GRANOS	VEGETALES	FRUTAS	LECHE†	CARNE/FRIJOLES	GRASAS/DULCES	BALANCE DE LOS ALIMENTOS/ACTIVIDAD FÍSICA
<p>Por lo menos la mitad de los granos que sean granos enteros o integrales</p> <p>3 a 5 onzas al día</p> <p>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 o “muffin” 1 rebanada de pan 1 pan pequeño o “roll” 7 galletas tipo “crackers” 1 pequeño pan de maíz 1 panqueque o “pancake” 1 tortilla de maíz o de harina pequeña (6 pulgadas de diámetro)</p>	<p>Escoja de diferentes colores</p> <p>1 a 1 ½ tazas al día</p> <p>1 taza equivale a: 1 taza de vegetales frescos, cocidos o jugo de vegetales 2 tazas de vegetales de hojas frescas (de ensalada)</p>	<p>Escoja las frescas, congeladas, secas o enlatadas</p> <p>1 a 1 ½ tazas al día</p> <p>1 taza equivale a: 1 taza de fruta o jugo 100% de fruta ½ taza de fruta seca ½ taza equivale a 1 fruta pequeña</p>	<p>Alimente los huesos de sus niños con alimentos ricos en calcio</p> <p>2 tazas al día</p> <p>1 taza equivale a: 1 taza de leche* 1 taza de yogurt 1 ½ taza de nieve/helado 1 ½ onza de queso 2 onzas de queso Americano 2 tazas de queso requesón 1 taza de pudín 1 taza de yogurt congelado</p> <p>*Ofrezca leche reducida en grasa después que su niño o niña sea mayor de 2 años de edad.</p>	<p>¡Escoja los bajos en grasa!</p> <p>2 a 4 onzas al día</p> <p>1 onza equivale a: 1 onza de carne, pescado o aves cocido 1 huevo ¼ taza de frijoles lentejas guisantes cocidos</p>	<p>¡Escoja poco!</p> <p>3 a 4 cucharaditas de grasa al día</p> <p>1 cucharadita equivale a: 1 cucharadita de margarina, aceite vegetal (canola o aceite de oliva es mejor) o mayonesa</p>	<p>Su niño/a necesita estar físicamente activo durante 60 minutos la mayoría de los días de la semana.</p> <p>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.</p> <p>Estas son recomendaciones generales. Hable con su nutricionista sobre las necesidades de su niño/a.</p>



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



RECUERDE...

El ejercicio y los juegos que los mantengan activos deben ser fomentados todos los días. Esto ayuda a su niño o niña a crecer de una manera saludable.

†Usted y su bebé pueden continuar con la lactancia materna después del primer año de edad.