



## Menú de Muestra

### DESAYUNO

- 3/4 tazas de leche semidescremada (reducida en grasa) – usar 1/4 con el cereal
- 1/3 taza de cereal seco
- 1/2 plátano pequeño

### BOTANA

- 1/2 taza de jugo de naranja.
- 2-3 galletas "Graham"

### COMIDA

- 1/2 sándwich de pavo en pan de trigo entero (o integral)
- 1/4 de taza de ejotes
- 1/4 de taza de zanahorias
- 1/4 de taza de duraznos en rebanadas
- 1/2 taza de leche

### BOTANA

- Un "muffin" (o panquecito) pequeño
- 1/2 taza de leche\*

### CENA

- 1 onza de pollo horneado (28.35 g)
- 1/4 de taza de puré de papas
- 1/4 de taza de brócoli cocido
- 1 rollito de pan de trigo entero
- 1/2 taza de leche



## Consejos para alimentar a sus hijos

- La hora de la comida debe transcurrir de manera relajada y feliz. Los buenos modales en la mesa deben ser recompensados con un abrazo o con hacer alguna actividad favorita.
- Deje que el apetito de sus hijos sea su guía. No obligue a sus niños a comer. Es normal que el apetito de sus hijos varíe de un día a otro. No se alarme si sus hijos son melindrosos y se niegan a comer algo.
- Es de esperarse que tanto el crecimiento como el apetito de sus hijos disminuya alrededor de los dos años de edad.
- Durante los años preescolares, es posible que sus hijos quieran comer lo mismo durante varios días. No se preocupe, generalmente estas preferencias por los mismos alimentos duran poco tiempo.
- Debe alentar a sus hijos a que estén activos y hagan ejercicio diariamente. Esto los ayudará a crecer sanos.

Adaptado del Departamento de Salud de Tennessee.

# Comida

## PARA SUS HIJOS

1-3 años

### CONSEJOS



\* Deles leche semidescremada (reducida en grasa) después de 2 años de edad

## ¿Cuanto es una porción de niño?

### GRANOS

- 1/2 rebanada de pan o tortilla
- 1/4 de taza de arroz o de pasta
- 1/4 de taza de cereal seco o cocinado
- 2 o 3 galletas

### VEGETALES

- 1/4 de taza de vegetales crudos o cocidos.

### FRUTAS

- 1/2 taza de jugo de frutas
- 1/2 fruta pequeña
- 1/4 de taza de fruta

### LACTEOS

- 1/2 taza de leche\*
- 1/4 taza de yogurt
- 1 rebanada de queso
- 1/4 de taza de helado o de yogurt congelado o helado
- 1/4 de taza de natilla
- 1/4 de taza de requesón

### CARNE, LEGUMINOSAS Y GRASAS

- 1 onza (28.35 g) de carne, pollo, o pescado
- 1 huevo
- 1/4 de taza de frijoles o chicharos cocidos.

Sirva éstas comidas en porciones para niño, y espere a que sus hijos le pidan una segunda porción. Las nueces, crema de cacahuate, pasas, uvas enteras, y salchichas pueden causar asfixia y no son recomendables para niños menores de tres años.



## ¡Guía para que sus hijos coman y se ejerciten sanamente!

### GRANOS

Por lo menos la mitad de los granos deben de ser enteros

4 a 6 onzas diarias (113-170 g)

1 onza = (28.35g)

1 taza de cereal ya listo para comer o cocinado

1/2 taza de pasta o arroz cocinados

1 bísquet o muffin (panecillos)

1 rebanada de pan

1 rollito de pan

7 galletas saladas

1 pieza pequeña de pan de elote

1 "hotcake"

1 tortilla de harina o de maíz (6 pulgadas-15cm.)

### VEGETALES

Elija los más coloridos

1 a 2 1/2 tazas diarias

1 taza =

1 taza de vegetales crudos o cocidos.

2 tazas de ensaladas verdes

### FRUTAS

Puede escoger frescas, congeladas, secas, o enlatadas

De 1 a 2 tazas diarias

1 taza =

1 fruta o

jugo hecho 100% de fruta

1/2 fruta seca (1 fruta pequeña)

**Limite el jugo de frutas a 1/2 o 3/4 de taza diaria**

### LACTEOS

Fortalezca los huesos de sus hijos con productos altos en calcio

3 tazas diarias

1 onza =

1 taza de leche

1 taza de yogurt

1 1/2 onzas (42.5 g) de quesos "duros"

2 onzas (56.7 gr.) de queso Americano.

2 tazas de quesón

1 taza de natilla

1 taza de yogurt congelado

### CARNES & LEGUMINOSAS

Consúmalos sin grasa

3 a 5 onzas diarias (85-142 g)

1 onza =

1 onza

(28.35g) de carne, pescado o pollo cocinados

1 huevo

1/4 de taza de frijoles o chicharos cocidos (ya sin agua)

1 cuchara da cafetera de crema de cacahuate

### GRASAS & DULCES

Limite su consumo

De 4 a 6 cucharas cafeteras de grasa

1 cuchara da cafetera =

1 cucharada cafetera de margarina o

aceite vegetal (los aceites de canola o de oliva son los mejores) o

mayonesa

2 cucharadas cafeteras de aderezo para ensaladas

### BALANCEE LA COMIDA Y LA ACTIVIDAD FISICA

Sus hijos necesitan 60 minutos de actividad física la mayoría de los días de la semana. La cantidad de comida que sus niños necesitan esta basada en la edad, género, y en cuanto actividad hacen diariamente. Estas son recomendaciones generales. Hable con su nutriólogo de las necesidades de sus hijos

**Limite los azúcares y los dulces tales como pasteles, golosinas, pays, y galletas debido a que son altos en calorías y bajos en nutrición**



\* Deles leche semidescremada (reducida en grasa) después de los 2 años de edad