

Menú de Muestra

DESAYUNO

- 1 taza de leche semidescremada (use 1/4 con el cereal)
- 1/2 taza de cereal seco
- 1 plátano pequeño

BOTANA

- 3/4 de taza de jugo de naranja
- 3 galletas “Graham”

ALMUERZO

- 1 emparedado de atún en pan de trigo entero (integral)
- 2 rebanadas de jitomate
- 1/2 taza de manzana en rebanadas
- 1 taza de leche semidescremada

BOTANA

- 1 cucharada sopera de crema de cacahuete con una rebanada de pan de trigo entero
- 4-5 rebanadas de zanahoria
- 3/4 de una taza de agua

CENA, LEGUMINOSAS Y GRASAS

- 2 onzas de pollo horneado (56.6 g)
- 1/2 taza de ejotes
- 1/2 taza de papas
- 1 pan de trigo entero
- 1 taza de leche semidescremada
- 2 cucharadas soperas de crema de cacahuete

Consejos para alimentar a sus hijos

- Ofrezca variedad de alimentos en las comidas y botanas que comen regularmente. A los niños les gusta tener un horario fijo para comer.
- A los niños les gusta comer en familia y quieren comer con usted. Ponga un buen ejemplo para sus hijos.
- Guíese por el apetito de su hijo(a), ya que puede variar de un día al otro. No obligue a sus hijos a comer.
- Los niños necesitan botanas saludables entre comidas.
- Los gustos cambian, las comidas que antes rechazaban les pueden gustar después. Continúe ofreciéndole distintas comidas a sus hijos.
- Puede ser que su hijos quieran comer lo mismo por varios días. No se preocupe, es un comportamiento normal en esta edad.
- Ayudar en la preparación de comidas y botanas puede ser divertido para los niños, y es más probable que sus hijos coman los alimentos que ayudaron a preparar.
- 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

4-8 años

CONSEJOS



¿Cuanto es una porción de niño?

GRANOS

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

VEGETALES

- 1/2 taza de verduras cocidas o crudas

FRUTAS

- 3/4 de taza de jugo de fruta
- 1 fruta pequeña
- 1/2 taza con fruta

LECHE

- 1 taza de leche semidescremada
- 1/2 taza de yogurt
- 1 1/2 rebanadas de queso
- 1/2 taza de helado
- 1/2 taza de yogurt congelado
- 1/2 taza de natilla
- 1/2 taza de requesón

CARNE, LEGUMINOSAS Y GRASAS

- 2 onzas de carne, pollo o pescado (57g)
- 2 huevos
- 1/2 taza de frijoles cocinados o chícharos
- 2 cucharadas soperas de crema de cacahuete (maní)

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

GRANOS

Por lo menos la mitad de granos deben ser enteros

De 4 a 6 onzas al día (113-170g)

1 onza = (28.35g)

1 taza de cereal listo para comer

1/2 taza de cereal cocido

1/2 taza de arroz o pasta cocidos

1 bísquet o muffin (panquecitos)

1 rebanada de pan

1 rollito de pan

7 galletas saladas

1 pieza pequeña de pan de elote

1 "hot cake"

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

VEGETALES

Elija los más coloridos

De 1 a 2 1/2 tazas diarias

1 taza =

1 taza de vegetales crudos o cocidos

1 taza de jugo de verduras

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 taza de fruta deshidratada (1 fruta pequeña)

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

LACTEOS

Alimente los huesos de sus hijos con comidas altas en calcio

3 tazas al día

1 onza =

1 taza de leche semidescremada

1 taza de yogurt

1 1/2 onzas (42.5g) de queso

2 onzas (57g) de queso Americano

2 tazas de requesón

1 taza de natilla

1 taza de yogurt congelado

La leche semidescremada y los productos lácteos reducidos en grasa son los mejores

CARNES & LEGUMINOSAS

Consúmalos sin grasa

De 3 a 5 onzas diarias (85-142 g)

1 onza =

1 onza de carne, pescado o pollo cocidos

1 huevo

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

1 cucharada sopera de crema de cacahuete

Limite los azúcares y los dulces tales como pastel, golosinas, pay y galletas ya que son altos en calorías y bajos en nutrición.

GRASAS & DULCES

Limite su consumo

De 4 a 6 cucharas cafeteras de grasa

1 cucharada cafetera =

1 cucharada cafetera de mantequilla o aceite vegetal (los mejores son el aceite de canola o de oliva) o

mayonesa

2 cucharadas cafeteras de aderezo para ensalada

