Alimentando a su Niño

LA REGLA DE ORO PARA ALIMENTAR A SU NIÑO

LOS PADRES O QUIENES CUIDAN A LOS NIÑOS, SON RESPONSABLES DE QUÉ ALIMENTOS LES SIRVEN Y CUÁNDO Y DÓNDE LES SIRVEN.
LOS NIÑOS SON RESPONSABLES DE CUÁNTO COMEN Y SI DESEAN O NO COMER.

GRANOS

Procure Que la Mitad de Sus Granos Sean Integrales

Busque la palabra "enteros" en la lista de ingredientes

Los granos enteros incluyen:
- pan de trigo 100% integral
- pasta de trigo integral
- cereales del WIC de granos enteros
- arroz integral

1 onza es cerca de:
- 1 rebanada de pan
- 1taza de cereal para desayunar
- ½ taza de arroz cocido, cereal, o pasta

Meta Diaria
- 3 onzas para los niños de 2 años
- 3 to 5 oz. onzas para los niños de 3 años
- 4 to 5 onzas para los niños de 4 años

VEGETALES

Varíe los Vegetales

Coma más vegetales de color verde oscuro como el brócoli, espinacas, y otros vegetales de hojas verdes oscuras.

Incluya más verduras anaranjadas como las zanahorias y los camotes.

Coma más frijoles secos y chícharos como los frijoles pintos, frijoles colorados, y lentejas.

Meta Diaria
- 1 taza para los niños de 2 años
- 1 to 1½ tazas para los niños de 3 años
- 1½ to 2 tazas para los niños de 4 años

FRUTAS

Enfóquese en las Frutas

Disfrute una variedad de frutas.

Escoja fruta fresca, congelada, enlatada, y seca.

Limite el jugo a 6 onzas al día.

Meta Diaria
- 1 taza para los niños de 2 años
- 1 to 1½ tazas para los niños de 3 y 4 años

LECHE

Sirva Alimentos Ricos en Calcios

Cuando escoja la leche, yogurt u otros productos lácteos, seleccione los que sean de grasa reducida, los bajos en grasa o sin grasa.

Si no quiere o no puede beber leche, escoja productos sin lactosa u otras fuentes de calcio tales como las comidas y bebidas fortificadas.

Meta Diaria
- 2 tazas para los niños de 2 y 3 años
- 2 a 3 tazas para los niños de 4 años

CARNE Y FRIJOLES

Seleccione las Proteínas Sin Grasa

Seleccione carnes sin grasa y carnes de ave sin grasa.

Hornéela o ásela.

Varíe los tipos de proteína
- Escoja más pescado, frijoles, chícharos, nueces, y semillas.

Meta Diaria
- 2 onzas para los niños de 2 años
- 2 to 4 onzas para los niños de 3 años
- 3 to 5 onzas para los niños de 4 años

NOMBRE DE NIÑO _____

META(S) DE NUTRICIÓN _____

Consejos

Reduzca el riesgo de asfixia

Siempre observe a los niños durante las comidas y meriendas.

No le dé a los niños los siguientes alimentos si son menores de 4 años:
- nueces, semillas, y trozos de crema de cacahuate
- salchichas y trozos de carne y queso
- uvas enteras y pasas de uva
- dulces macizos, palomitas de maíz, y goma de mascar
- vegetales crudos

¿Tiene sed?

- Cuando su hijo tenga sed, trate de que tome agua en lugar de jugo o leche.
- El niño se puede llenar con jugo o leche y puede dejar de comer las cantidades recomendadas de otros grupos de alimentos.
- Después de los 2 años de edad, se recomienda que los niños empiecen a beber leche reducida en grasa, baja en grasa o sin grasa.

Salud Dental

- Limite las comidas con alto contenido de azúcar, tales como los refrescos, dulces, galletas, pan dulce, mermeladas, almíbar, y cereales endulzados.
- Anime a los niños a cepillarse sus dientes después de las comidas y las meriendas.

Salud Ósea

La academia Americana de Pediatría recomienda que los niños que ingieren menos de un litro (1 cuarto de galón) diario de fómula fortificada con vitamina D o leche, deben recibir un suplemento de vitamina D de 400/UI/diario. Debido a que 1 cuarto de galón de leche es una cantidad mayor a los 2 vasos de leche recommendados por dia para niños de edad prescolar, la mayoría de los niños requerirán un suplemento de misspelling "vitamina D.

Esta institución es un proveedor y empleador con igualdad para todos.

This publication, issued by the OSDH, was authorized by Terry L Cline, PhD, Commissioner of Health. 30,000 copies were printed by Oklahoma University Printing Services in September 2014 at a cost of $2,400.

USDA es un proveedor y empleador con igualdad de oportunidades.

ODH #P354 A

Consejos de Salud Para su Niño de 2, 3, y 4 Años

Cuando Su Niño Siempre Quiere Comer Lo Mismo

- Habrá temporadas cuando su niño va a querer comer siempre lo mismo.
- Lo mejor que usted puede hacer es continuar ofreciéndole una variedad de alimentos saludables a la hora de la comida y las meriendas.
- Su niño dejará de enfocarse en solo una comida.

Para Calcular Porciones

El tamaño de una ración para un niño es 1 cucharada por cada año de edad que tenga.

Encuentre Un Balance Entre La Comida y la Diversión

- Juegue con sus niños.
- Los niños necesitan por lo menos 60 minutos de juego activo todos los días.

Conozca Los Límites de Las Grasas, Azúcares, y Sal

- Limite las grasas sólidas como la mantequilla, margarina, manteca vegetal y manteca animal, así como los alimentos que las contengan.
- Revise la etiqueta de Información nutricional para mantener bajo el consumo de grasas saturadas, grasas trans y de sodio.
- Ofrezca alimentos y bebidas bajos en azúcares agregadas.

Recuerde

El alcohol, tabaco y exposición a drogas son peligrosas para un niño. Elimine el uso de sustancia y dé a su niño un principio sano. Para mas información, incluyendo referencias, pregúntele a su consejero WIC.

Para información adicional visite a su nutriólogo del WIC o vaya a la página de Internet ChooseMyPlate.gov

Ideas Para Meriendas

Las meriendas son importantes porque los niños muchas veces no pueden comer lo suficiente durante la hora regular de la comida para satisfacer todas sus necesidades nutricionales. Asegúrese de establecer horas regulares para la comida y para la merienda. Dele las meriendas un par de horas antes de la próxima comida y un par de horas después de la comida anterior.

Las Ideas Para Meriendas Saludables Son

- sándwiches rebanados en cuatro partes
- cereales listos para comer
- rebanadas delgadas de queso
- pan integral tostado o galletas saladas de trigo
- huevo duro cocido
- pedazos de fruta suave, fresca o enlatada
- yogurt de grasa reducida o bajo en grasa
- galletas graham y leche baja en grasa

Ideas Para Meriendas