

Encamíne a su hijo hacia una ALIMENTACIÓN SALUDABLE.

Ahora su hijo está en edad preescolar. Él quiere estar con usted. Le gusta que usted le hable. Ama aprender. Enséñele el nombre de los alimentos y la forma en que estos crecen. Ofrezcale a su hijo comidas y bocadillos saludables. Permitale decidir qué alimentos comer, y cuánta cantidad.

INTENTE OFRECERLE LAS COMIDAS Y LOS BOCADILLOS A APROXIMADAMENTE LA MISMA HORA TODOS LOS DÍAS. Cuando esté lejos de su hogar, lleve un bocadillo para que su hijo se sienta y coma (como galletas saladas o cereales WIC). Si se le hace tarde para una comida o una siesta, es posible que su hijo comience a sentirse demasiado hambriento o cansado. Es posible que haga un berrinche. Él no sabe cómo esperar.

PUEDEN CONFIAR EN QUE SU HIJO COMA LA CANTIDAD ADECUADA. No se preocupe si se saltea una comida o un bocadillo. Los niños comen más en algunos días que en otros. No fuerce a su hijo a comer ni a "dejar el plato limpio".

HAGA DE LA HORA DE LA COMIDA UN MOMENTO PARA LA FAMILIA. Siente al niño a la mesa con la familia en una sillita alta o un asiento elevador. Céntrese en la comida y en los demás. Apague el televisor y el teléfono celular. Permita que su hijo se sirva su comida. Puede servirle los alimentos a su plato con una cuchara desde un tazón grande.

¡PROBEMOS NUEVOS ALIMENTOS! Probar nuevos alimentos es parte del aprendizaje. Cuando haga las compras, pídale a su hijo que escoja un nuevo alimento para que la familia pruebe. Háblele sobre el color, la forma, la textura, el aroma, el sonido y el gusto (no sobre si a usted le gusta o le disgusta). ¡No exprese disgusto! Recuerde, pueden ser necesarios muchos intentos antes de que a su hijo le guste un nuevo alimento. Intente prepararlo de diferentes formas. ¡Relájese! No es necesario que a su hijo le gusten todos los alimentos. Todos (usted incluido) tienen distintas preferencias por los alimentos.

RECOMPENSE A SU HIJO CON PALABRAS, NO CON ALIMENTOS. No utilice la comida para recompensar o castigar a su hijo o para hacer que se sienta



mejor. Esto puede llevar a problemas de alimentación o de comportamiento. Recompense al niño con palabras como: "¡Gracias!" "¡Has hecho un gran trabajo!" Haga que se sienta mejor con abrazos y charlas. Demuestre amor pasando tiempo con él y divirtiéndose juntos.

SU HIJO PUEDE AYUDAR EN LA COCINA.

Puede cortar la lechuga para una ensalada y untar el pan con mantequilla de maní. Permitale hacer un sándwich con cara graciosa con rodajas de manzana y pasas. Puede repartir los tenedores para la cena y ayudar a poner la mesa. Luego de una comida, puede recoger la mesa.

OFREZCA ALIMENTOS SEGUROS.

- Córtele los alimentos en pequeños trozos que sean lo suficientemente blandos como para que él mastique. Corte las uvas en cuartos. Corte los perros calientes a lo largo.
- Siéntese con su hijo a la mesa y obsérvelo mientras come. No podrá emitir sonidos si se ahoga.

NO LE OFREZCA ALIMENTOS CON LOS QUE PUEDA AHOGARSE, TALES COMO:

- Verduras crudas duras
- Frutos secos, a menos que estén picados finos
- Caramelos duros
- Uvas enteras
- Alimentos redondos duros
- Frutas secas, a menos que estén picadas finas o cocidas y blandas
- Cucharadas de mantequilla de maní (en su lugar, unte una capa delgada en una galleta salada o un trozo de pan).
- Perros calientes enteros
- Trozos de carne
- Papas fritas, palomitas de maíz

EVITE LAS DROGAS, EL ALCOHOL Y EL TABACO.

- No fume cerca de su hijo. Los hijos de fumadores sufren más tos, resfriados e infecciones de oído.
- No consuma alcohol ni drogas, pueden causarle daños a usted y a su hijo y afectar a todos los integrantes de la familia.



Alimentación saludable
PARA
NIÑOS DE 3 AÑOS

WIC
PROGRAMA DE NUTRICIÓN
ADPH.ORG

Encontrémos en línea **ADPH.ORG/WIC**



Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

ADPH-WIC-473 / Rev. 04.01.2016



PLAN DIARIO de alimentación

Los niños solo pueden comer una pequeña cantidad a la vez; por lo tanto, ofrézcale a su hijo 3 comidas y entre 2 y 3 bocadillos de los 5 grupos de alimentos todos los días. Utilice este Plan de alimentación como una guía general. Es probable que su hijo necesite mayores o menores cantidades. Los niños necesitan una mayor cantidad durante los periodos de crecimiento repentino.



porciones DE FRUTAS

Tamaños de las porciones de frutas

- 1/2 taza de frutas
- 1/2 taza de jugo 100 % de fruta*
- 1/2 plátano mediano
- 4-5 fresas grandes
- 1/4 de taza de frutas secas picadas finas

* No más de 1/2 taza de jugo por día.



porciones DE VERDURAS

Tamaños de las porciones de verduras

- 1/2 taza de verduras
- 1/4 de taza de jugo de verduras o tomate

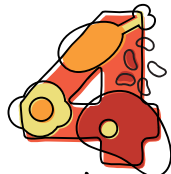


porciones DE GRANOS

Tamaños de las porciones de granos

- 1 rebanada de pan o 1 tortilla pequeña
- 1/2 taza de cereales, sémola de maíz, arroz o tallarines cocidos
- 1 taza de cereales secos
- 5 ó 7 galletas saladas pequeñas

Que la mitad de los granos que come sean integrales.



porciones DE PROTEÍNAS

Tamaños de las porciones de proteínas

- 1/4 de taza (1 onza) de carne magra, aves o pescado
- 1 huevo
- 1 cucharada de mantequilla de maní
- 1/4 de taza de frijoles o guisantes (comunes, pintos)
- 2 cucharadas de frutos secos picados finos



porciones DE PRODUCTOS LÁCTEOS

Tamaños de las porciones de productos lácteos

- 1/2 taza de leche de bajo contenido graso al 1 % o sin contenido graso
- 1/2 taza de yogur de bajo contenido graso
- 3/4 onzas (1 rebanada) de queso

Mujeres, Bebés y Niños (Women, Infants and Children - WIC) ofrece leche de bajo contenido graso a los niños de 2 años en adelante. Eso es lo que ellos necesitan.



Ejemplos de MENÚS

DESAYUNO

- 1/2 taza de yogur de bajo contenido graso
- 1 rebanada de pan tostado de trigo integral
- 1/2 taza de jugo de naranja

BOCADILLO MATUTINO

- Sándwich de huevo
- 1 rebanada de pan tostado de trigo integral
- 1 huevo duro
- Unas onzas de agua

ALMUERZO

- Sopa de res y verduras con 1/2 taza de guisantes, zanahorias, maíz, papas y tomates cocidos
- 1/4 de taza de carne molida de res cocida
- 2 ó 3 galletas integrales
- 1/2 taza de leche de bajo contenido graso

BOCADILLO DE LA TARDE

- 1/2 taza de "tiritas" de zanahorias
- 1/4 de taza de hummus (garbanzos)
- Unas onzas de agua

CENA

- 1 onza de pollo horneado
- 1/4 de taza de puré de papas
- 1/4 de taza de frijoles verdes
- 1 pequeña rebanada de pan francés
- 1/2 taza de leche de bajo contenido graso

BOCADILLO VESPERTINO

- 1 cuadrado de galleta Graham
- 1/2 taza de puré de manzana como salsa
- Unas onzas de agua

A COCINAR



Su hijo puede colocar el relleno con una cuchara y espolvorear con queso.

Quesadillas de atún

- 1 lata de 5 onzas de atún light en agua
- 1 cucharada de mayonesa light
- 4 tortillas de harina integral pequeñas
- 1/2 taza de queso cheddar rallado

1. Mezcle el atún con la mayonesa.
2. Coloque el relleno con una cuchara en la mitad de cada tortilla. Cubra con queso y doble la tortilla a la mitad.
3. Caliente en el microondas a máxima potencia durante 60 segundos. Gire el plato a la mitad del tiempo de cocción.

Rinde 4 porciones.



Grasas y aceites

Está bien utilizar un poco de grasa o aceite para cocinar y en la mesa. Para proteger a su hijo contra enfermedades cardíacas, utilice grasas provenientes de fuentes vegetales (margarina en pote blanda, aceites vegetales, mayonesa, aderezo para ensaladas) en lugar de grasas provenientes de fuentes animales (tocino dorsal, puerco salado, manteca de cerdo, grasa de tocino, mantequilla).



Dulces

No hay problema en utilizar una pequeña cantidad de azúcar y en consumir un postre por día. No deje que los dulces ocupen el lugar de los alimentos que su hijo necesita de los 5 grupos de alimentos. Asegúrese de que la mayoría de los postres pertenezcan a los 5 grupos de alimentos, tales como tarta de fruta, pudín, barras de cereales y gelatina con frutas.



Los niños pequeños no deben comer tiburón, pez espada, blanquillo ni caballa

Estos contienen suficiente mercurio para dañar el sistema nervioso de un niño. Los niños pueden comer hasta 2 porciones por semana de una variedad de otros pescados y mariscos. Limite el atún albacora (blanco) a 1 de las 2 porciones permitidas. Preste atención a las advertencias locales sobre la seguridad de los peces capturados en lagos, ríos y zonas costeras locales.