

Encamíne a su hijo hacia una ALIMENTACIÓN SALUDABLE.



Ahora que su hijo tiene 4 años, puede hacer muchas cosas. Es probable que usted escuche "¡Yo puedo hacerlo solo!" a medida que se vuelva más independiente y seguro de sí mismo. ¡El ya puede ayudar más! Pero aún sigue necesitando su ayuda.

ENSÉÑELE A SU HIJO CÓMO ESCOGER ALIMENTOS SALUDABLES. Él deberá saber qué comer en la escuela. Deje que su hijo tome algunas decisiones. Usted sabe qué comidas necesita su hijo para mantenerse saludable. Ofrézcalas en las comidas y como bocadillos. Permita que él escoja cuáles comer.

AYÚDELE A SU HIJO A APRENDER A COMER SOLO CUANDO TENGA HAMBRE. Él sabe si tiene hambre o si se siente lleno. Ofrézcale pequeñas cantidades en las comidas y los bocadillos, y permítale que pida más. Deje que termine de comer cuando él considere que haya comido lo suficiente. No le permita comer alimentos no saludables entre comidas.

ENSÉÑELE A SU HIJO CÓMO LOS ALIMENTOS LE AYUDAN A CRECER Y A APRENDER.

- La leche ayuda a desarrollar huesos y dientes fuertes.
- Los granos le dan energía para crecer y pensar.
- Las verduras y las frutas le ayudan a combatir los gérmenes y a mantenerse sano.
- La carne y los frijoles le ayudan a desarrollar músculos y sangre fuertes.

COMER EL DESAYUNO AYUDA A QUE SU HIJO APRENDA.

- Su hijo puede escuchar y aprender mejor cuando come el desayuno.
- Haga un desayuno sencillo.
- Tenga los alimentos que pueda utilizar fácilmente por las mañanas a mano: Cereales WIC, leche de bajo contenido graso, pan tostado o panecillos integrales, queso, mantequilla de mani, huevos y frutas.
- Coma el desayuno con su hijo (él quiere hacer lo mismo que hace usted).

ENSÉÑELE A SU HIJO MODALES BÁSICOS EN LA MESA.

- Puede aprender a sostener un tenedor y una cuchara como si fuera un "adulto".
- Puede utilizar una servilleta para limpiarse la boca y las manos.
- Le gusta servirse la comida solo. Él aprenderá qué cantidad tomar.
- Muéstrole cómo pasar la comida en la mesa.
- Enséñele a no hablar con la boca llena.

¡AYÚDELE A SU HIJO A PROBAR NUEVOS ALIMENTOS! Probemos un nuevo alimento. Podríamos hacer un wrap de verduras. ¿Te gustaría lavar las verduras?

SU HIJO PUEDE AYUDARLE EN LA COCINA.

- Déjelo que ayude a hacer ensaladas y sándwiches.
- ¿Puedes ayudarme a medir los ingredientes secos?
- ¿A partir los huevos?
- Él puede pelar los plátanos y los huevos duros.
- Permítale que lave las frutas y las verduras.

Su hijo se siente bien cuando le ayuda a usted.

OPREZCA ALIMENTOS SEGUROS.

Córtelos los alimentos en pequeños trozos del tamaño de un bocado que sean lo suficientemente blandos como para que él mastique. Corte las uvas en cuartos. Corte los perros calientes a lo largo.

NO LE OPREZCA 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 mani (en su lugar, úntele una capa delgada en una galletita 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 4 AÑOS

WIC

PROGRAMA DE NUTRICIÓN

ADPH.ORG

Encontrémos en línea [ADPH.ORG/WIC](https://adph.org/wic)

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

ADPH-WIC-474 / Rev. 04012016



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
- 1/2 taza de jugo de verduras o tomate
- 1 taza de verduras de hoja crudas

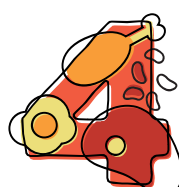


porciones DE GRANOS

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

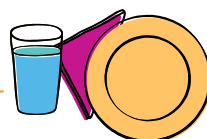


porciones DE PRODUCTOS LÁCTEOS

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
- 1/4 onzas (1 rebanada) de queso

Mujeres, Bebes 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

- Pan tostado con mantequilla de maní
- 1 rebanada de pan tostado de trigo integral
- 1 cucharada de mantequilla de maní
- 1/2 plátano mediano
- 1/2 taza de leche de bajo contenido graso

BOCADILLO MATUTINO

- 1/2 manzana pequeña (1/2 fruta)
- 1 rebanada (3/4 onzas) de queso
- Unas onzas de agua

ALMUERZO

- Taco liviano

1 tortilla pequeña de trigo integral

- 1/4 de taza de carne molida de res cocida
- ó 1/4 de taza de frijoles refritos
- 1/2 taza de verduras para ensaladas
- 1/4 de taza de tomates picados
- 1/2 taza de leche de bajo contenido graso

BOCADILLO DE LA TARDE

- Mezcla casera de frutos secos
- 1/2 taza de cereales WIC
- 2 cucharadas de frutos secos picados
- 1/4 de taza de pasas
- Unas onzas de agua

CENA

- 1 onza de salmón al horno
- 1/2 taza de batatas "fritas" al horno
- 1/4 de taza de brócoli cocido
- 1/4 de taza de zanahorias baby
- 1 pequeña rebanada de pan francés
- 1/2 taza de leche de bajo contenido graso

BOCADILLO VESPERTINO

- Postre helado de yogur
- 1/2 taza de piñas molidas
- 1/2 taza de yogur de bajo contenido graso
- 1/2 taza de cereales WIC

A COCINAR

Batatas fritas horneadas

- 1 batata (de aproximadamente 5 pulgadas de largo)
- 1 cucharadita de aceite de oliva o vegetal
- 1 cucharadita de azúcar morena
- Canela o jengibre al gusto

Precaliente el horno a 400 °F.

1. Lave y pele la batata.

2. Corte la batata en tiras de 3 pulgadas de largo, 1/4 de pulgada de grueso y 1/2 pulgada de ancho. Corte en trozos del tamaño de un bocadillo para los niños más pequeños.

3. En un tazón grande, mezcle el aceite, el azúcar morena y la canela o el jengibre. Agregue las tiras de batata y revuelva para cubrir las con la mezcla de aceite y azúcar.

4. Coloque las tiras recubiertas en una charola para hornear. Hornee entre 30 y 45 minutos, o hasta que queden tiernas.

Rinde 2 - 1/2 porciones en tazas.



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, tocino, 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.