

Alimentando a su hijo

Los padres, madres y cuidadores son responsables de qué comida se sirve, cuándo y dónde se sirve. Los niños son responsables de cuánto comen y de si comen o no.



FRUTAS

Céntrese en las frutas

- Disfrute de diferentes frutas.
- Elija fruta fresca, congelada, enlatada y deshidratada.

Edad	2	3	4
Objetivo diario	1 taza	1 - 1 ½ tazas	1 - 1 ½ tazas

PROTEÍNA

Elija proteínas magras.

- Varíe su rutina de proteínas. Elija entre carnes, aves de corral, huevos, mariscos, frijoles, guisantes, lentejas, legumbres, soja, frutos secos y semillas.
- Use métodos de cocción como hornear, asar a la parrilla, asar al horno y sofreír.
- 1oz de carne o ave es aproximadamente el tamaño de un cubo de hielo estándar = 1/3 ración
- 1/4 taza de frijoles = 1/2 ración
- 1 huevo = 1 ración
- Intente consumir proteínas de alta calidad en cada comida.

Edad	2	3	4
Objetivo diario	1 - 1 ½ raciones	1 - 2 ½ raciones	1 ½ - 3 ½ raciones

VEGETALES

Varíe sus vegetales

- Coma diferentes vegetales. Los vegetales de diferentes colores aportan diferentes nutrientes.
- Disfrute de vegetales crudos o cocidos, naturales o sazonados con grasas saludables, hierbas y especias.

Edad	2	3	4
Objetivo diario	1 ¼ taza	1 ¼ - 1 ¾ tazas	1 ¾ - 2 ½ tazas

GRANOS INTEGRALES

Elija granos integrales ricos en fibra

Busque la palabra "integral" en la lista de ingredientes.

- 1/2 rebanada de pan integral = 1/2 oz
- 1/4 de taza de arroz integral o salvaje, pasta integral o avena = 1/2 oz
- 1/2 tortilla integral = 1/2 oz

Edad	2	3	4
Objetivo diario	1 oz - 2 oz	1 oz - 3 ¼ oz	1 ½ oz - 3 ¼ oz

LÁCTEOS

Sirva alimentos ricos en calcio

- Elija leche, yogur, queso y otros lácteos sin azúcares agregadas.
- Si su hijo no bebe o no puede beber leche, elija productos sin lactosa u otras fuentes de calcio, como alimentos y bebidas fortificados.

Edad	2	3	4
Objetivo diario	2 tazas	2 - 2 ½ tazas	2 ½ - 3 tazas

NOTAS DE NUTRICIÓN

- El tamaño de una ración para un niño suele ser 1 cucharada por cada año de edad.
- Habrán momentos en los que su hijo solo querrá comer una comida. Lo mejor es seguir ofreciendo una variedad de alimentos saludables en los momentos de las comidas y refrigerios. A su hijo se le pasará esta etapa.

HAGA QUE LOS REFRIGERIOS CUENTEN

Los refrigerios son importantes porque los niños a menudo no pueden comer lo suficiente durante las comidas habituales para satisfacer todas sus necesidades nutricionales. Establezca horarios regulares para comidas y refrigerios. Haga que se consuman los refrigerios un par de horas antes de la siguiente comida y un par de horas después de la última comida.

IDEAS DE REFRIGERIOS SALUDABLES

- Sándwich cortado en cuatro
- Cereales listos para comer
- Rodajas finas de queso
- Tostadas de pan integral o galletas integrales
- Trozos de fruta fresca o enlatada
- Yogur
- Galletas Graham con leche

REDUZCA EL RIESGO DE AHOGAMIENTO

Siempre vigile a los niños durante las comidas y los refrigerios. Evite los siguientes alimentos en los niños hasta los 4 años:

- Frutos secos, semillas y trozos de mantequilla de maní
- Hot dog, trozos de carne y queso
- Dulces duros, palomitas y chicle
- Uvas enteras
- Malvaviscos
- Vegetales crudos

CONOZCA LOS LÍMITES DE GRASAS, AZÚCARES Y SALES

- Elija grasas saludables en alimentos como frutos secos, semillas, mariscos, aguacates, aceitunas y huevos. Revise la etiqueta de información nutricional y elija alimentos bajos en grasas saturadas y sodio.
- Ofrezca comidas y bebidas bajas en azúcares agregadas.

RECONSIDERE ESA BEBIDA

- Cuando su hijo tenga sed, intente animarlo a beber agua en lugar de jugo o leche.
- Puede llenarse de jugo o leche y no comer las cantidades recomendadas de los grupos de alimentos.

CREE HUESOS SANOS

La American Academy of Pediatrics recomienda que los niños que ingieren menos de 1 litro (1 cuarto de galón) al día de fórmula o leche enriquecida con vitamina D deberían recibir un suplemento de vitamina D de 400 IU/día. Dado que 1 cuarto de galón de leche supera las 2 tazas de leche recomendadas al día para niños en edad preescolar, la mayoría de los niños necesitarán un suplemento de vitamina D.

SALUD DENTAL

- Limite las comidas altas en azúcar como refrescos, dulces, galletas, pasteles, mermeladas, jarabes y cereales preendulzados.
- Anime a los niños a cepillarse los dientes después de las comidas y los refrigerios.

RECUERDE

La exposición al alcohol, al tabaco y a las drogas es peligrosa para un niño. Elimine el consumo de sustancias y dele a su hijo un comienzo sano.

Para obtener más información, incluyendo referencias, pregunte a su consejero de WIC.

