

Estas son reglas generales para alimentar niños saludables, de dos a cinco años de edad. Hable con la nutricionista o el médico para más información acerca de como alimentar a su niño.

## Hábitos de Alimentación

La mayor parte de los hábitos de alimentación se aprenden durante la niñez. Estos hábitos afectan la selección de alimentos y la salud toda la vida.

**Para ayudar a desarrollar buenos hábitos de alimentación, los padres deben:**

- Planear las horas de las comidas y meriendas. Limite el comer y beber entre comidas y meriendas que han sido planeadas.
- Servir las comidas cuando su niño no está cansado.
- Compartir la hora de comida con sus niños. Esto provee seguridad a los niños. También es una oportunidad para que los niños vean lo que usted come y cómo lo come.
- Mantener el televisor apagado durante las comidas.
- Crear un ambiente agradable durante las comidas.
- Servir alimentos de colores brillantes, sabores que no sean muy fuertes y una variedad de texturas.
- Servir de ejemplo.
- Prestar atención a su niño cuando su comportamiento es deseable. Los niños tienden a repetir el comportamiento que es recompensado.
- Tener alimentos preparados y listos para meriendas rápidas.
- Planear suficiente tiempo para jugar, descansar y dormir.
- Ofrecer consuelo y recompensa con amor y atención, no con comida.



## Tiempo con la Pantalla: Uso de la Televisión y la Computadora

- Los niños mayores de 2 años no deben ver más de 1 a 2 horas de televisión al día, siempre y cuando sea un programa educacional y sin violencia.
- El uso de la computadora debe ser limitado a períodos de no más de 15 minutos a la vez.
- No permita que su niño tenga un televisor o computadora en su habitación.

## Coma Alimentos Saludables Cuando Está Lejos de su Hogar

Escoja los siguientes con **MÁS** frecuencia:

- leche baja en grasa, agua
- emparedado de pavo con vegetales
- hamburguesa pequeña sin aderezos con vegetales
- emparedado de pollo asado o a la parrilla
- papa asada
- pizza de queso o con vegetales
- frutas y vegetales
- yogurt congelado bajo en grasa
- aderezos bajos en grasa o sin grasa

Escoja los siguientes con **MENOS** frecuencia:

- soda, té endulzado, bebidas con azúcar o tocino
- salchichas, "pepperoni," salchichas calientes o tocino
- pollo frito o frituras de pollo (nuggets)
- pescado frito, papitas fritas o aros de cebolla fritos
- panecillos preparados con grasa (biscuits), frituras de maiz (elote) o "hush puppies"
- aceitunas, pedazos de tocino frito
- ensaladas preparadas con mayonesa
- semillas, nueces
- aderezos para ensaladas más altos en grasa
- postres con mucha azúcar tales como tortas y pasteles

## Actividad Física

Los niños deben estar activos físicamente por lo menos una hora de cada día. En general, los niños pre-escolares no deben estar sentados quietos por una hora o más, excepto cuando duermen.



Los siguientes son algunos ejemplos de actividades que pueden hacer:

- Caminar
- Correr un triciclo
- Nadar
- Jugar al aire libre en el parque o patio de recreo
- Jugar pelota
- Bailar con música
- Correr, saltar y brincar

Separe tiempo cada día para que la familia participe junta de actividades físicas.

**¿Que cambios hará usted en los hábitos de alimentación y actividad física de su familia?**

---



---



---



---



---

# Guía Diaria de Alimentos para Niños de 2 a 5 años

Ofrezca a su niño alimentos de cada uno de estos grupos diariamente. Las cantidades pueden variar dependiendo de la actividad física y el crecimiento de su niño.

## Alimentos de Proteína

Total de 2 a 4 onzas cada día

1 onza equivale a:

- 1 onza de carne, ave o pescado cocido
- 1 huevo cocido
- 1 cucharada de mantequilla de cacahuates\*
- ¼ taza de frijoles cocidos



## Productos Lácteos

Total de 2 a 2½ tazas cada día

1 taza equivale a:

- 1 taza de leche o yogurt
- 1½ onzas de queso natural
- 2 onzas de queso procesado

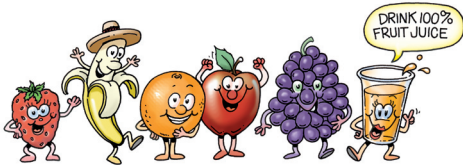


## Frutas

Total de 1 a 1½ tazas cada día

½ taza equivale a:

- ½ taza de fruta picada, cocida o enlatada
- ¼ taza de fruta seca\*
- ½ taza de 100% jugo de fruta



Limite jugo de fruta a 4 a 6 oz por día.

\*Tenga cuidado. Estos alimentos pueden causar ahogo, especialmente en niños 3 años y menores.

## Vegetales

Total de 1 a 1½ tazas cada día

½ taza equivale a:

- ½ taza de vegetales cocidos
- ½ taza de vegetales picados crudos\*
- 1 taza de hojas de vegetales crudos\*
- ½ taza de jugo de vegetales



## Granos

Total de 3 a 5 onzas cada día

1 onza equivale a:

- 1 rebanada de pan
- ½ taza de cereal, arroz o pasta cocido
- 1 taza (1 onza) de cereal seco
- 5 a 6 galletas de grano entero
- 1 waffle o un panqueque de 4 pulgadas
- 1 tortilla de 6 pulgadas
- ½ pan de hamburguesa, panecillo o rosca (bagel) de 3 pulgadas



## Aceites

Total de 3 a 4 cucharaditas cada día

Una cucharadita (5 gramos) de aceite equivale a:

- 1 cucharadita de aceite vegetal líquido
- 1 cucharadas de mayonesa baja en grasa
- 2 cucharadas de aderezo para ensalada bajo en grasa
- 1 cucharadita de margarina sin grasa trans



Limite las grasas sólidas como la mantequilla, margarina, manteca oxigenada y manteca de cerdo al igual que alimentos que contienen estos ingredientes.

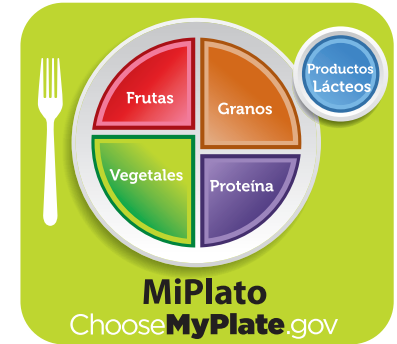
- Evite porciones demasiado grandes.
- Use la mitad de su plato para frutas y vegetales.
- Por lo menos la mitad de sus granos deben ser granos integrales.

- Cambie a leche sin grasa o baja en grasa (1%).
- Compare el sodio en alimentos como sopa, pan y comidas congeladas y escoja los alimentos con menos sodio.

**Comiendo menos sal** es una manera importante de ayudar a sus niños a mantenerse saludables mientras crecen. El límite diario de sodio para niños de 1 a 3 años es 1,000 miligramos y para niños de 4 a 8 años es menos de 1,200 miligramos.

- Ofrezca agua en lugar de bebidas azucaradas.

Vaya a [ChooseMyPlate.gov](http://ChooseMyPlate.gov) para más información acerca de alimentación saludable, planificación de comidas, seguridad de alimentos y actividad física.



## Coma Pescado, Escoja Sabiamente

Los niños pequeños pueden comer 2 comidas a la semana de una variedad de pescado y mariscos que son más bajos en mercurio. Cada comida puede ser de un tamaño de porción de 2 a 3 onzas.

**Algunos pescados bajos en mercurio son:** tuna (enlatada light), catfish (de granja), pollock, salmon, scallops, shad, shrimp, tilapia, whitefish and whiting. Para más opciones, refiérase a [www.doh.state.fl.us/floridafishadvice/PrintableWalletCard.pdf](http://www.doh.state.fl.us/floridafishadvice/PrintableWalletCard.pdf)

**Debido a su contenido de mercurio, no coma los siguientes:** Shark, King Mackerel, Swordfish, Tilefish y Orange Roughy.

Refiérase a advertencias locales acerca de la seguridad de pescado obtenido por su familia y amigos en lagos, ríos y areas en la costa. Para más información acerca de mercurio en pescado, visite: [www.doh.state.fl.us/FloridaFishAdvice](http://www.doh.state.fl.us/FloridaFishAdvice)