

# Alimentar a su hijo

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

## FRUTAS

### Enfóquese en las frutas

- Disfrute una variedad de frutas.
- Seleccione fruta fresca, congelada, enlatada o fruta seca.
- Limite el jugo a 6 onzas por día.

Años	2	3	4
Meta Diaria	1 taza	1 taza	1 - 1½ tazas

## VEGETALES

### Varíe sus verduras

- Come más vegetales de color verde oscuro como el brócoli, las espinacas y otros vegetales de hojas verdes.
- Incluya más verduras anaranjadas como las zanahorias y los camotes.
- Come más frijoles secos y chícharos tales como los frijoles pintos, frijoles colorados y lentejas.

Años	2	3	4
Meta Diaria	1 taza	1 taza	1½ tazas

## LÁCTEOS

### Sirva alimentos ricos en calcio

- Escoja bajo en grasa o sin grasa, cuando este seleccionando leche, yogurt, u otros productos lácteos.
- Si su niño no quiere o no puede beber leche, ingiera productos sin lactosa, u otras fuentes de calcio tales como los alimentos y bebidas fortificadas.

Años	2	3	4
Meta Diaria	2 tazas	2 tazas	2½ tazas



## ALIMENTOS CON PROTEÍNA

### Seleccione las proteínas sin grasa

- Seleccione carnes y carnes de ave sin grasa. Hornéela o áselala.
- Varíe los tipos de proteína.
- Escoja más pescado, frijoles, chícharos, nueces, y semillas.
- 3 onzas de proteína es aproximadamente el tamaño de un baraja de cartas.

Años	2	3	4
Meta Diaria	2 onzas	2 onzas	4 onzas

## GRANOS

### Haga que la mitad de los granos que consume sean granos enteros

Busque la palabra "grano entero" en la lista de ingredientes. Los granos enteros incluyen:

- Pan 100% de grano entero
- Pastas de trigo entero
- Cereales de granos enteros de WIC
- Arroz de grano entero

1 onza es aproximadamente:

- 1 rebanada de pan
- 1 taza de cereal para desayunar
- ½ taza de arroz cocido, de cereal o pasta

Años	2	3	4
Meta Diaria	3 onzas	3 onzas	5 onzas

## NOTAS NUTRICIONALES

- El tamaño de la porción para un niño es generalmente 1 cucharada por cada año de edad.
- Habrán momentos en que su niño solo querrá comer una comida. Lo mejor que puede hacer es seguir ofreciendo una variedad de alimentos saludables en las comidas y horas de refrigerios. Su hijo superará esta fase.

## HAZ QUE LOS REFRIGERIOS VALGAN

Los refrigerios son importantes porque los niños a menudo no pueden comer suficiente durante las comidas regulares para satisfacer todos sus necesidades nutricionales. Establezca horarios regulares para las comidas y los refrigerios. Haga que la hora de los refrigerios sea un par de horas antes de la próxima comida y un par de horas después de la última comida.

### IDEAS DE BOCADILLOS SALUDABLES

- sándwiches cortados en cuartos
- cereales listos para comer
- rodajas finas de queso
- tostadas o galletas integrales
- trozos de fruta fresca o enlatada
- yogur descremado o sin grasa
- galletas Graham y leche baja en grasa



### CONOZCA LOS LÍMITES DE LAS GRASAS, AZÚCARES Y SALES

- Limite las grasas sólidas como mantequilla, margarina, manteca vegetal y manteca de cerdo, así como los alimentos que contienen estas grasas.
- Revise la etiqueta de información nutricional y elija alimentos bajo en grasas saturadas y sodio.
- Ofrezca alimentos y bebidas con bajo contenido de azúcares añadidos.

### RECONSIDERA SU BEBIDA

- Cuando su hijo tenga sed, intente animarlo a beber agua en vez de jugo o leche.
- Es posible que se llene de jugo o leche y no se coma las cantidades recomendadas de los grupos de alimentos.
- Después de los 2 años de edad, se recomienda que los niños comience a beber leche baja en grasa o sin grasa.

## SALUD DENTAL

- Limite los alimentos con alto contenido de azúcar, como refrescos, dulces, galletas, pasteles, mermeladas, siropes y cereales endulzados.
- Anime a los niños a cepillarse los dientes después de las comidas y refrigerios.

## CREA HUESOS SALUDABLES

La Academia Estadounidense de Pediatría recomienda que niños que ingieren menos de 1 litro (1 cuarto) por día de fórmula o leche fortificada con vitamina D, debe recibir un suplemento de vitamina D de 400 UI / día. Desde 1 litro de leche excede las 2 tazas de leche recomendadas por día para niños en edad preescolar, la mayoría de los niños necesitarán vitamina D suplemento.

## REDUZCA LOS RIESGOS DE ASFIXIA

Siempre vigile a los niños durante las comidas y meriendas. Mantenga los siguientes alimentos fuera del alcance de los niños hasta los 4 años:

- nueces, semillas y trozos de mantequilla de cacahuete
- salchichas y trozos de carne y queso
- uvas enteras
- caramelos duros, palomitas de maíz y chicle
- verduras crudas
- malvaviscos

## RECUERDA

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

Para obtener más información, incluidas las referencias, pregunte a su WIC consejero.