



TRES A CINCO AÑOS

ALIMENTANDO A SU NIÑO

Los niños que ya caminan quieren hacer sus propias decisiones. A la hora de la comida, deje que escoja sus propios alimentos. Si le ofrece una variedad de alimentos saludables todos los días, usted se sentirá bien de sus decisiones. Recuerde, los niños comen porciones más pequeñas que los adultos. Deje que su niño decida cuánto quiere comer. La mejor forma de saber si está comiendo suficiente es por el crecimiento. Pregúntele a su médico.

A continuación un ejemplo de un menú saludable y balanceado para su niño de 3 a 5 años de edad.

DESAYUNO:

3/4 taza de leche
1/2 taza de cereal seco
1/2 rebanada de pan tostado
1/2 taza de jugo de naranja

MEDIA MAÑANA:

3 - 4 galletas "graham"
1/2 taza de yogur

COMIDA:

1 sandwich con una rebanada de pavo
1 cdta. de mayonesa
1/4 -1/2 taza de rebanadas de duraznos
(melocotones)
1/4 taza de ejotes (habichuelas tiernas)
3/4 taza de leche

EN LA TARDE:

4 - 6 galletas saladas
3/4 onzas de queso
pedacitos de vegetales cocidos

CENA:

3 Cda. de pollo al horno picadito
1/3 -1/2 taza de arroz
1 cdta. de margarina
1/4 taza de zanahorias cocidas
1/4 - 1/2 - taza de salsa de manzana
3/4 taza de leche

MERIENDA DE LA NOCHE:

1/2 plátano pequeño
1/2 taza de cereal seco
1/2 taza de leche

Las meriendas son parte importante de la dieta de su niño. Los niños necesitan comer más frecuentemente ya que sus estómagos son más pequeños y sus necesidades calóricas son más altas. Su niño necesita por lo menos tres comidas y dos ó tres meriendas saludables al día. Asegúrese de que sus meriendas incluyen alimentos nutritivos de los grupos básicos. Las comidas y meriendas deben comerse en la mesa y a horas regulares. Si su niño "pica" durante todo el día, no tendrá hambre para las comidas regulares.

La siguientes guías le ayudarán a proveerle una alimentación balanceada a su niño entre las edades de 3 a 5 años. Recuerde que los grupos básicos de alimentos trabajan en conjunto para ayudarle en su crecimiento y a tener una buena salud. Ningún grupo es más importante que otro.

3-5 Años

Alimento	Porción	Porciones diarias
Grupo de granos:		6 ó más
pan	3/4 - 1 rebanada	
cereales secos	1/2 taza	
cereales cocidos, fideos, arroz	1/3 - 1/2 taza	
galletas	4-6	
Grupo de las frutas:		2-4
frutas frescas	1/2 - 1 pequeña	
frutas enlatadas	1/4 - 1/2 taza	
jugo de frutas	1/2 taza	
Grupo de los vegetales:	1/2 taza	3-5
Grupo de la leche:		4
leche baja en grasa	1/2 - 3/4 taza	
yogurt, queso requesón, queso	1/4 to 1/3 taza	
queso americano	1/2 to 3/4 oz.	
Grupo de las carnes:		2
huevos	1	
carnes cocidas	3-5 Cdas. (1-2 oz.).	
granos secos, chícharos	2-4 Cdas.	
mantequilla de cacahuate (maní)	2 Cdas.	
Grasas, Aceites y Margarina:	1 cdta.	3-4

PREGUNTAS Y RESPUESTAS

¿Cómo hago para que mi niño pruebe alimentos nuevos?

Trate poniendo una pequeña cantidad del alimento nuevo en su plato sin obligarlo o engañarlo para que se lo coma. No se moleste si no lo prueba la primera vez o aún después de intentar varias veces. Puede tomar de 7 a 8 intentos antes de que el niño lo acepte.

¿Qué puedo hacer si mi niño se rehusa a comer vegetales?

Es importante que continúe ofreciéndole vegetales a su niño para que aprenda a comerlos. Recuerde que las frutas contienen muchos de los nutrientes en los vegetales. Trate de darle a su niño más frutas hasta que aprenda a comer vegetales. Puede muy bien tratar de esconder los vegetales cocinándolos bien hasta que sus nutrientes se disuelvan en la salsa para espaguetis. Añadir zanahoria o calabacita rallada a los molletes es otra forma simple de esconderlos. Puede tratar de añadir vegetales rallados a las hamburguesas. Déjese llevar por su imaginación. Si su niño rehusa comer un vegetal, espere varias semanas y vuelva a ofrecérselo de nuevo.

Mi niño parece estar más interesado en jugar con la comida que en comérsela.

¿Qué puedo hacer?

Los niños pequeños hacen mucho reguero cuando comen. Sin embargo, el tirar comida o utensilios al piso puede ser señal de que no tienen hambre. No permita que el niño se quede en la mesa. Puede permitirle regresar a la mesa cuando esté listo para comer o puede esperar hasta la siguiente comida o merienda.

¿Qué puedo hacer si mi niño rehusa comer lo que le ofrezco?

No se convierta en una cocinera de alimentos rápidos para su hijo. Ofrezcale una variedad de alimentos en cada comida y asegúrese de que a su niño le gustará por lo menos uno de los alimento en su plato. Ofrezcale 3 comidas y tres meriendas al día, con dos horas entre cada comida y merienda. No le dé nada de comer o tomar 1 hora antes de las comidas. Si rehusa comer por completo, no lo premie ofreciéndole sus alimentos favoritos. No se morirá de hambre. Cuando tenga hambre comerá lo que usted le sirva.

Dietista: _____

Teléfono: _____