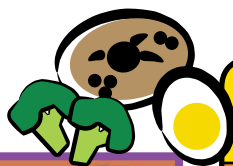
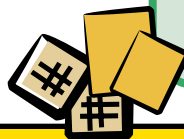


Alimentación Sana Para su Preescolar

Consejos generales para alimentar a un niño pequeño:

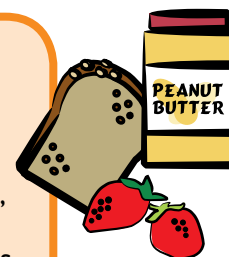
- Use platos que no se rompan.
- Use un plato o tazón con bordes levantados.
- Déle al niño una cuchara para niño y un tenedor pequeño con dientes embotados.
- Asegúrese de que cualquier cosa que le dé para comer esté molida o cortada en piezas pequeñas fáciles de masticar.
- Pruebe darle la comida en pedazos fáciles de agarrar como trozos de queso, medias lunas de manzana o zanahorias cocidas.



Grupo Alimenticio	Raciones Diarias para niños de:			Equivalencias para las raciones
	2 años	3 años	4 a 5 años	
Granos	3 onzas	4 onzas	4-5 onzas	Una onza = 1 rebanada de pan, 1/2 bagel, 1/2 taza de cereal cocido, pasta o arroz, 1 taza de cereal seco.
Verduras	1 taza	1.5 tazas	1.5 tazas	1 taza crudas, enlatadas o cocidas (vea abajo los consejos de seguridad)
Frutas	1 taza	1-1.5 tazas	1.5 tazas	1 taza enlatadas o frescas (vea abajo los consejos de seguridad), 1 taza de jugo, 1/2 taza de fruta seca, 1 plátano
Leche y Productos Lácteos	2 tazas	2 tazas	2 tazas	1 taza de leche o yogur, 1.5 onzas de queso natural, 2 onzas de queso procesado
Carne y Frijoles	2 onzas	3 onzas	3-4 onzas	Una onza = 1 onza de res, pollo o pescado, 1 huevo, 1/4 de taza de frijoles cocidos, 1 cucharada de mantequilla de cacahuete (maní)

Para minimizar el riesgo de atragantamiento, siga estos consejos de seguridad para alimentar a sus niños menores de 4 años:

- Asegúrese de que su niño siempre coma sentado y supervisado por un adulto.
- No permita a su niño hablar, reír o jugar cuando tenga comida o bebida en la boca.
- Evite crudas las frutas y verduras duras como la zanahoria, los tallos de apio o las manzanas muy firmes, que se quiebran en pedazos grandes y pueden causar ahogo.
- Elija cuidadosamente los bocadillos para el carro.
- Nunca le dé a los niños chiquitos, cacahuates (maní), uvas, zanahorias, salchichas enteras o en pedazos grandes, trozos grandes de carne, palomitas o dulces duros. En particular, corte las salchichas y las zanahorias en cuartos a lo largo y luego en pequeños pedazos.
- Pele y rebane las uvas a lo largo ya que las uvas enteras pueden provocar atragantamiento.



meals matter™
www.mealsmatter.org

© 2007 Dairy Council of California, rev 2009

MM/08-09/2,000

Consejos Para Alimentar y Preparar Comida con su Preescolar

Patrones de alimentación y comportamientos

Los niños pequeños buscan la independencia, aunque a veces aún piden ayuda de los mayores.

Es importante que los niños pequeños aprendan a comer solos y disfruten el éxito de lograrlo. Para ello, ¡necesitarán hacer regueros!

Ayudando en la Cocina

Permita que los niños le ayuden a preparar la comida. Es cierto que lleva más tiempo, pero alentará el interés por los alimentos.

Asegúrese de que su niño tenga esté parado en un lugar seguro y que trabaje sobre una superficie firme.



meals matter™
www.mealsmatter.org

© 2007 Dairy Council of California, rev 2009

2 años de edad

- El crecimiento es más lento y el apetito disminuye
- Aprende a llevarse comida a la boca con la cuchara
- Aprende a beber de tazas
- Le gusta alimentarse por si mismo pero necesita ayuda
- Copia a otros y comerá mucha de la comida de casa
- Desarrolla gustos y aversiones; tiene una idea muy clara acerca de comer o no comer
- Le gusta la comida dulce
- Le gusta tocar y jugar con la comida; responde a la textura de los alimentos.
- Se distrae fácilmente

- Juega en el suelo con vasijas, contenedores de plástico y cucharas de madera
- Pasa el mandado a un adulto para que lo guarde
- Imita el cocinar con tazones de plástico y cucharas de niño
- Revuelve la ensalada
- Enjuaga las verduras
- Limpia las latas antes de abrirlas

3 años de edad



- Mejora su control motriz; usa cuchara y tenedor fácilmente
- Come bien las verduras crudas pero es posible que rechace la ensalada
- Puede elegir entre alimentos que se le ofrezcan
- Pide postres y dulces



- Enjuaga las verduras
- Talla las papas
- Nombra y cuenta las comidas
- Habla de cocinar
- Moldea albóndigas (bolitas de carne)
- Desgaja la lechuga
- Usa cuchara para transferir alimentos y los aplasta

4 a 5 años de edad



- Insiste en comer siempre lo mismo o se pone en "huelga de hambre"
- Está influenciado por otros: la televisión, maestros, otros niños
- No le gustan la mayoría de los platillos mezclados ni las salsas espesas
- Se le incrementa el apetito
- Para los 5 años tendrá pocas demandas y seguido aceptará la comida que haya

- Cuenta las cosas
- Saca los chichatos de su vaina
- Pela plátanos
- Desgrana maíz
- Quiebra huevos en un tazón (¡lavarse las manos después!)
- Vierte leche y jugos*
- Ayuda a medir ingredientes
- Mezcla ingredientes
- Sirve el cereal
- Abre paquetes*
- Hace sándwiches*
- Revuelve la ensalada*

*Con la ayuda de un adulto

