

# Alimentación Sana Para su Preescolar

Facilitado la  
Alimentación  
Saludable



| Grupo Alimenticio                   | Raciones Diarias para niños de: |             |             | Equivalencias para las raciones   |
|-------------------------------------|---------------------------------|-------------|-------------|---|
|                                     | 2 años                          | 3 años      | 4 a 5 años  |   |
| Lácteos<br>Leche, Yogur, Queso      | 2 tazas                         | 2 tazas     | 2.5 tazas   | 1 taza de leche o yogur, 1.5 onzas de queso natural, 2 onzas de queso procesado   |
| Verduras                            | 1 taza                          | 1-1.5 tazas | 1.5-2 tazas | 1 taza crudas, enlatadas o cocidas (vea abajo los consejos de seguridad)  |
| Frutas                              | 1 taza                          | 1-1.5 tazas | 1-1.5 tazas | 1 taza enlatadas o frescas (vea abajo los consejos de seguridad), 1 taza de jugo, ½ taza de fruta seca, 1 plátano                 |
| Granos<br>Panes, Cereales, Pasta    | 3 onzas                         | 3-5 onzas   | 4-5 onzas   | Una onza = 1 rebanada de pan, ½ bagel, ½ taza de cereal cocido, pasta o arroz, 1 taza de cereal seco                              |
| Proteína<br>Carne, Frijoles, Nueces | 2 onzas                         | 2-4 onzas   | 3-5 onzas   | Una onza = 1 onza de res, pollo o pescado, 1 huevo, ¼ 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.

## 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.
- \* Servir los alimentos que son triturados o cortados en trozos pequeños.
- \* Pruebe darle la comida en pedazos fáciles de agarrar como trozos de queso medias lunas de manzana.



# 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.

## 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

