

Consejos Nutricionales  
para Niños de  
2 a 5 Años



# Alimentación Sana para Tu Pequeño Niño



# ¿Qué hago para que mi hijo en edad preescolar crezca sanamente?

Enseñarle a su hijo hábitos alimenticios saludables desde que es pequeño puede ayudar a que prefiera los alimentos nutritivos. Sirva alimentos de todos los cinco grupos alimenticios y menos alimentos con alto contenido de azúcar o sal. Su hijo tendrá menos probabilidades de subir mucho de peso, padecer diabetes o enfermedades cardíacas.



## Consejos para comer en familia:

- Haga tiempo para el desayuno, el almuerzo y la cena todos los días.
- Ofrezca a todos los mismos alimentos para elegir.
- Piense que las comidas son momentos agradables para relajarse juntos en la mesa y platicar.

Asegúrese de que haya tiempo para tomar siestas y para dormir en la noche, de manera que su niño duerma de 11 a 13 horas al día.



Aliente la actividad física y el juego durante todo el día.



Limite a menos de una hora al día el tiempo que su hijo pasa frente a pantallas.

Más consejos para que su hijo en edad preescolar crezca sanamente.

Usted es el mejor maestro de su hijo.



Más información sobre cómo poner el ejemplo eligiendo lo más saludable en: [HealthyEating.org/Healthy-Kids](https://www.healthyeating.org/healthy-kids)

# ¿Cómo puedo ayudar a que mi hijo tome decisiones saludables?

Los niños pequeños a menudo rechazan los nuevos alimentos. Es algo normal y común.



## Lo que le toca hacer a usted:



Establezca **HORARIOS** regulares para comer.



Póngale a su hijo un buen **EJEMPLO** al comer los mismos alimentos que le sirva a él.



**SIRVA** alimentos de los 5 grupos alimenticios.

## Lo que le toca hacer a su hijo:



Elegir **QUÉ** comer o no comer.



Elegir **CUÁNTO** comer.



## Deje atrás las batallas a la hora de la comida.



Conozca más sobre esta nueva forma de alimentación:

[HealthyEating.org/Preschool](https://www.healthyeating.org/preschool)

# ¿Cuánta comida debo ofrecer cada

## ¿Cuántas porciones al día?\*

## ¿Qué cuenta como una porción?

### Lácteos

Leche, Yogur, Queso

- 2 años: **4 porciones**
- 3 años: **4 porciones**
- 4–5 años: **5 porciones**

- ½ taza de leche sin grasa o leche 1% grasa
- 4 onzas de yogur
- 1 palito de queso
- 1 taza de queso cottage
- ¾ de onza de queso

### Verduras

- 2 años: **2 porciones**
- 3 años: **2 porciones**
- 4–5 años: **3 porciones**

- 1 taza de hojas verdes
- 1 pimiento pequeño
- 6 zanahorias bebés
- ½ taza de verduras como brócoli, elote
- ⅓ aguacate mediano

### Frutas

- 2 años: **2 porciones**
- 3 años: **2 porciones**
- 4–5 años: **2 porciones**

- ½ plátano mediano
- 1 naranja o manzana pequeña
- ½ taza de bayas, mango, melón
- 16 uvas (cortadas por la mitad para evitar la asfixia)
- ¼ taza de pasas o otras frutas secas

### Granos

Panes, Cereales, Pasta

- 2 años: **4 porciones**
- 3 años: **4 porciones**
- 4–5 años: **4 porciones**

- 1 rebanada de pan
- 1 taza de cereal seco
- ½ taza avena cocida, arroz, pasta
- 1 tortilla pequeña (6 pulgadas de diámetro)
- 6 galletas saladas pequeñas

### Proteína

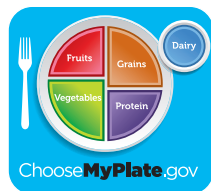
Carne, Frijoles, Nueces

- 2 años: **4 porciones**
- 3 años: **4 porciones**
- 4–5 años: **4 porciones**

- 2 cucharadas de carne de res, pollo, pavo, pescado
- 4 cucharadas de frijoles cocidos, tofu
- 1 huevo
- 1 cucharada de crema de cacahuete

\* Las recomendaciones se basan en una dieta de 1,200 calorías.

# día?



## ¿Qué pequeños cambios puedo hacer cada día?

- Ofrezca yogur o queso como bocadillos entre comidas.
- Si su hijo es intolerante a la lactosa, ofrézcale un poquito de leche con las comidas.
- Beber leche desde pequeño puede ayudarlo a alcanzar su pleno potencial de estatura cuando sea grande.



Ofrezca productos lácteos sin grasa o con 1% de grasa todos los días.

- Asegúrese que su hijo lo vea comiendo verduras.
- Coma verduras crudas acompañadas con un aderezo, o cocidas con mantequilla para darles sabor.
- Involucre a los niños para que le ayuden a preparar los bocadillos de verduras.



Coma alimentos de muchos colores diferentes todos los días.

- Ofrezca frutas más a menudo que jugos de fruta.
- Rebane la fruta para que sea más fácil de comer.
- La fruta es el dulce de la naturaleza. Sírvala como postre.



Coma más frutas frescas, congeladas y enlatadas en sus propios jugos.

- Cambie a los granos enteros. Busque las etiquetas que digan 100% de trigo entero o integral.
- Entretenga a su hijo con juguetes en lugar de darle cereales secos o galletas.



Reemplace por lo menos la mitad de sus granos a granos enteros.

- Quétele la piel y toda la grasa que vea en la carne y el pollo.
- Para variar un poco la dieta, a veces sirva frijoles, pescado y nueces en lugar de carne. Estos alimentos tienen grasas saludables.



Elija carnes y pollo magros, frijoles, chicharos, nueces y semillas.



# ¿Qué hago si mi hijo es quisquilloso para comer?

Los niños pequeños a menudo parecen ser quisquillosos para comer. Esto es normal, ya que están tratando de hacer más cosas solos.

## Consejos para lidiar con niños quisquillosos



**Dele a probar un nuevo alimento a la vez** sin presionarlo para que se lo coma.



**Ponga un plato sobre la mesa con los alimentos que desea que pruebe.** Proporcíóneles a todos un plato vacío y ofrézcales porciones muy pequeñas.



A la hora de la comida o los bocadillos, **sirva alimentos que su hijo ya conoce** como panes, frutas y leche para que siempre haya algo que pueda comer.



**Siga ofreciéndole a su hijo lo que usted come.** Al ver que usted disfruta de los alimentos, es más probable que él los quiera probar.

# ¿Qué bebidas le debo dar a mi hijo?



**Sirva agua** entre las comidas para que su hijo se mantenga hidratado.



**Limite el jugo 100% de frutas a ½ taza (4 onzas) al día.** Sirva frutas en lugar de jugo la mayor parte del tiempo. Mantenga un recipiente con fruta en el mostrador de la cocina.



**Evite ofrecer bebidas azucaradas**

como las bebidas deportivas, refrescos o bebidas con sabor a fruta. Contienen azúcar adicional y no son una fuente de buena nutrición.

Los 9 nutrientes esenciales de la leche le proporcionan una nutrición balanceada a su hijo.

## Menor de un año:

Dele leche materna (preferentemente) o fórmula fortificada con hierro.

## 1-2 años de edad:

Sírvale leche entera, necesaria para el desarrollo del cerebro.

## Mayor de 2 años:

Sírvale leche baja en grasa (1%) o sin grasa.



½ taza =  
4 onzas

¿Necesita ideas para preparar comidas rápidas y balanceadas para una buena nutrición?



### **Plato arcoíris que no requiere cocinarse**

**Lácteos:** Queso

**Verduras:** Zanahorias y lechuga

**Frutas:** Arándanos

**Granos:** Pan integral

**Proteína:** Nueces y pavo



### **Verduras de colores y pasta**

**Lácteos:** Aderezo de yogur natural

**Verduras:** Chicharos y zanahorias

**Granos:** Pasta

**Proteína:** Pollo



### **Burritos de carne, verduras y queso**

**Lácteos:** Queso

**Verduras:** Lechuga y tomate

**Granos:** Tortilla

**Proteína:** Carne molida o frijoles

Los niños tienen estómagos pequeños pero están creciendo rápidamente, por lo que necesitan comer a menudo.

Planear las comidas y los bocadillos puede hacer más fácil que todos los días se incluyan los 5 grupos alimenticios.

Este programa se alinea con la Guía Dietética para los Estadounidenses. Es uno de los muchos recursos de educación nutricional ofrecidos por el Dairy Council of California para estudiantes y adultos, a fin de mejorar los hábitos alimenticios. Para obtener más información y recursos adicionales, visite [HealthyEating.org](http://HealthyEating.org).