

# Consejos para alimentar a niños de 4 a 6 años



# Mi Pirámide

Para los niños

MyPyramid.gov



## Granos

Procura que la mitad de los granos que comes sean integrales

## Frutas

Concéntrate en las frutas

## Carnes y frijoles

Limita las grasas en las proteínas

## Verduras

Alterna las verduras

## Leche

Consume alimentos ricos en calcio

## Encuentra el equilibrio entre los alimentos y la diversión



- **Muévete más.** Trata de hacerlo por lo menos 60 minutos todos los días, o casi todos los días
- **Camina, baila, anda en bicicleta, patina.** Todo cuenta. ¡Que maravilloso es eso!



Utilice MiPirámide como su guía.

## ¿Cuánto es una porción?

**Los granos integrales: procure que la mitad de los granos que consume sean integrales**

- 1 tortilla o rebanada de pan
- ½ taza de arroz, pasta o avena cocida
- 1 taza de cereal seco
- 6 galletas saladas

**Frutas: concéntrese en las frutas**

- 1 fruta fresca
- 6 onzas de jugo de fruta
- ¼ taza de pasas o fruta seca

**Verduras: alterne las verduras**

- ½ taza de verduras cocidas o enlatadas
- ½ taza de verduras crudas picadas
- 6 onzas de jugo de verduras

**Leche: consuma alimentos ricos en calcio**

- 1½ onzas de queso
- ¾ taza de yogur
- 1 taza de leche (la leche baja en grasa es una buena elección)

**Carnes y frijoles: limite las grasas en las proteínas**

- 1 pierna de pollo o una porción pequeña de hamburguesa
- 2 a 3 onzas de pescado (límitelo a 2 porciones por semana)
- 2 huevos
- 1 taza de frijoles cocidos
- 4 cucharadas de crema de cacahuete



**P:** Mi hijo a veces se niega a comer ciertos alimentos. ¿Qué debo hacer?

**R:** Ofrezca los alimentos de diferente forma u ofrezca sustitutos.

### ■ Carnes y frijoles:

- Córteles en pedazos pequeños
- Añádalos a la pizza, los espaguetis, las sopas
- Sustitutos: frijoles, lentejas, nueces, huevos, tofu, crema de cacahuete

### ■ Verduras

- Deje que los niños coman las verduras con aderezos saludables como yogur, queso derretido o salsa de aguacate
- Añádalas a la salsa para los espaguetis, las sopas o la pizza
- Sustitutos: frutas

### ■ Leche:

- Haga sopas, salsas y pudines con leche
- Haga licuados saludables con leche, yogur, fruta y hielo
- Sustitutos: queso, yogur, queso cottage

**P:** ¿Qué puedo hacer para ayudar a mi hijo a comer alimentos sanos?

**R:** Sea paciente, dele un buen ejemplo y pruebe los siguientes consejos.

Ofrezca alimentos y bocadillos a horas fijas.

Apague la televisión a la hora de la comida. Los niños pequeños se distraen fácilmente durante la comida.

Permita que su hijo ayude a hacer las compras y a preparar las comidas. Los niños pueden menear, verter, pelar, amasar, medir y mezclar ingredientes.

Premie a su hijo con un abrazo, un beso o su cuento favorito en lugar de con comida.

No compre comida chatarra ni la guarde en la casa.





P: ¿Qué debo hacer los días en los que mi hijo no quiere comer?

R: Mientras que su hijo esté sano y creciendo, no se preocupe si come menos algunos días y más en otros

Los padres deben decidir:

- qué alimentos ofrecer
- cuándo ofrecer los alimentos
- dónde ofrecer los alimentos

Los niños deben decidir:

- qué alimentos comer
- cuántos alimentos van a comer



## ¿Le recuerda esto a su hijo?

- se distrae fácilmente durante la comida
- está más interesado en hablar que comer
- no quiere probar alimentos nuevos
- quiere comer los mismos alimentos una y otra vez
- quiere comer lo que comen sus amigos
- quiere comer alimentos que ve en los comerciales de televisión

Estos son hábitos alimenticios normales para los niños pequeños.

Tenga paciencia; su hijo los dejará atrás.



**P:** ¿Qué debo darle de tomar a mi hijo cuando tiene sed?

**R:** Dele a su hijo bebidas sanas como leche baja en grasa, jugo 100% puro o agua.

## Siga estas pautas:

Limite la leche a 16 onzas al día.

Limite el jugo a 6 onzas al día.

Ofrezca agua con frecuencia.

Evite las bebidas azucaradas o cafeinadas como el ponche de frutas, las bebidas con sabor a frutas, los refrescos gaseosos, el té y el café.

Si su hijo toma demasiado jugo o leche, posiblemente coma menos de los otros alimentos importantes.



**P:** ¿Cómo puedo ayudar a mi hijo a ser físicamente activo?

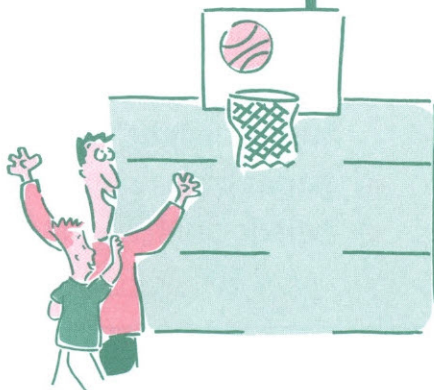
**R:** Dele un buen ejemplo; juegue con su hijo.

Haga que toda la familia participe junta en una actividad. Caminen, anden en bicicleta, bailen, o jueguen a la roña.

Ayude a su hijo a aprender a brincar, balancearse, lanzar, agarrar y saltar.

Invite a amigos o vecinos a que vengan a jugar.

Limite el tiempo que el niño pasa viendo televisión, jugando video juegos, o en la computadora a menos de 2 horas al día.



**P:** ¿Cómo puedo ayudar a mi hijo a tener un peso sano?

**R:** Ayude a su hijo a desarrollar hábitos alimenticios sanos.

Sea activa con su hijo.

No utilice los alimentos como premio o soborno.

Ofrezca estos:

- jugo de fruta (limite a 6 onzas al día)
- fruta fresca
- verduras cocidas o crudas solas
- leche baja en grasa (limite a 16 onzas al día)
- pudín hecho con leche baja en grasa
- panecillos, bagels, galletas saladas, pan tostado hecho con granos integrales

Limite estos:

- refrescos gaseosos, ponche de fruta, Kool-Aid®, Sunny Delight®, Gatorade®, Capri Sun®
- papas fritas, papitas
- helados, dulces, galletas, pays, donas, pasteles

**P:** ¿Hay alimentos que son peligrosos para mi hijo?

**R:** Sí, evite el pescado con un alto contenido de mercurio. El mercurio puede ocasionar problemas en el sistema nervioso y digestivo y en los riñones.

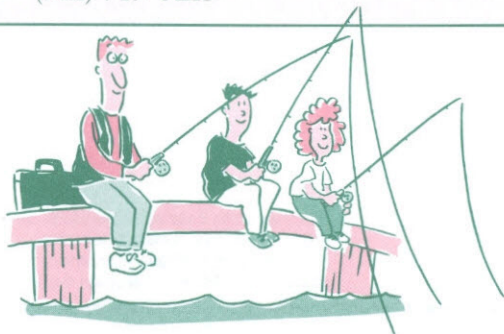
Limite la cantidad de pescado que come su hijo por semana a 2 porciones, contando los mariscos.

No le dé a su hijo tiburón, pez espada, rey caballa o corvinato; podrían contener altas cantidades de mercurio.

Averigüe si el pescado que proviene de los lagos, ríos y áreas costeras de su región es seguro.

Comuníquese con:

- DSHS Seafood Safety Division
- [www.dshs.state.tx.us/seafood](http://www.dshs.state.tx.us/seafood)
- (512) 719-0215





**P:** ¿Qué hará usted para ayudar a su hijo a comer alimentos saludables?

**R:**  Ser paciente y darle un buen ejemplo a mi hijo

Apagar la televisión a la hora de la comida

Limitar el jugo a 6 onzas al día

Ofrecer más verduras

Ofrecer bocadillos sanos como frutas, galletas saladas, yogur, cereal

Limitar el tiempo que el niño pasa viendo televisión

Mi meta para los próximos meses:

---

---

---