

Menú Ejemplo

Desayuno

- 1 taza de leche baja en grasa
- ¾ de taza de cereal de grano integral
- 1 banana pequeña

Aperitivo/snack

- ¾ de taza de yogur
- 1 galleta graham
- 3 o 4 palitos de zanahoria

Almuerzo

- ½ sándwich de mantequilla de mani y mermelada en pan de trigo integral
- 1 taza de ensalada con aderezo (dressing)
- ½ taza de rodajitas de naranja
- ½ taza de jugo 100%

Aperitivo/snack

- 1 onza de queso
- 5 galletas de trigo
- 3 rodajitas de pimiento verde (chile dulce)

Cena

- 2-3 onzas de pollo asado
- ½ taza de frijoles verdes (ejotes)
- ½ taza de batata (camotes)
- 1 taza de leche baja en grasa
- 1 galleta de avena (oatmeal)



Consejos para Alimentar a Su Niño

- Ofrezca una variedad de alimentos en un horario regular de comidas y bocadillos. A los niños les gusta tener un horario rutinario para comer.
- A los niños les gusta comer con la familia y quieren comer lo que usted come. Establezca un buen ejemplo para su niño.
- Deje que el apetito de su niño sea su guía, ya que el apetito de su niño puede variar día a día. No fuerze a su niño a comer.
- Los niños necesitan bocadillos saludables entre las comidas.
- Los gustos cambian. Los alimentos que se rechazaron alguna vez, pueden ser aceptados después. Continúe ofreciendo diferentes alimentos a su niño.
- Su niño puede que quiera comer los mismos alimentos por varios días. No se preocupe, esto es un comportamiento normal para su edad.
- Ayudar con las comidas y bocadillos puede ser divertido para los niños, y su niño es más probable que coma alimentos que él/ella haya ayudado a preparar.
- Se deben fomentar juegos y ejercicios activos todos los días. Esto ayuda a que su niño crezca de una manera saludable.

New Jersey WIC Services (Servicios de WIC de New Jersey) 2012



Alimentos Para Su Niño 4 a 6 Años



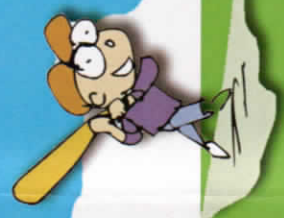
Consejos Para



MiPlato
ChooseMyPlate.gov

Elija actividades que le gusten y haga cada una de ellas por lo menos durante 10 minutos por vez. Todo ello se acumula y los beneficios de salud aumentan a medida que dedica más tiempo a estar activo.

Niños y adolescentes:
60 minutos o más al día.



Asegúrese de que por lo menos la mitad de los granos consumidos sean integrales.

❖ Haga que la mitad de su plato contenga frutas y vegetales.

❖ Cambie a leche descremada o con 1% de grasa.

❖ Reduzca las calorías al beber agua.

