

Edades de 4–8 años

Cuando sus niños comiencen la escuela, asegúrese de que coman un desayuno saludable. Los niños que no desayunan no hacen tan bien en la escuela como los niños que desayunan.

Consejos para las comidas

- Haga que las horas de las comidas sean una experiencia agradable. Evite las críticas y las luchas por poder con la comida.
- Si su niño es muy especial con la comida o se rehúsa a comer, continúe ofreciéndole bocadillos saludables.
- Si está preocupada por la dieta de su niño, considere dar a su niño un complemento de vitaminas y de minerales.
- Ofrezca tres comidas y bocadillos bien balanceados como sea necesario. Estimule alimentos distintos, pero no se preocupe si su niño insiste en comer sólo ciertos alimentos.



- Sirva frutas frescas en vez de jugos de frutas y bebidas de frutas.
- Sirva porciones en platos más pequeños.
- Lea las etiquetas de los alimentos.
- Use métodos para cocinar bajo en grasa: hornear, asar, cocinar a la parrilla, cocinar al vapor o hervir. Use grasas saludables (aceite de canola o de oliva) al cocinar y quite la piel del pollo o del pavo antes de servirlo.
- No obligue a su niño a acabarse toda la comida del plato.
- Limite las comidas sin mucho nutrición, tales como gaseosas, papitas fritas, galletas, caramelos y comidas rápidas.

a b c d e f g h i j k l m n o p q r s t u v w x y z

Referencias:

Committee on Dietary Reference Intakes. *Dietary Reference Intakes for Energy, Carbohydrate, Fiber, Fat, Fatty Acids, Cholesterol, Protein, and Amino Acids*. Washington, D.C.: National Academies Press, 2002.

Cooper, Kenneth. *Fit Kids*. Nashville: Broadman & Holman Publishers, 1999.

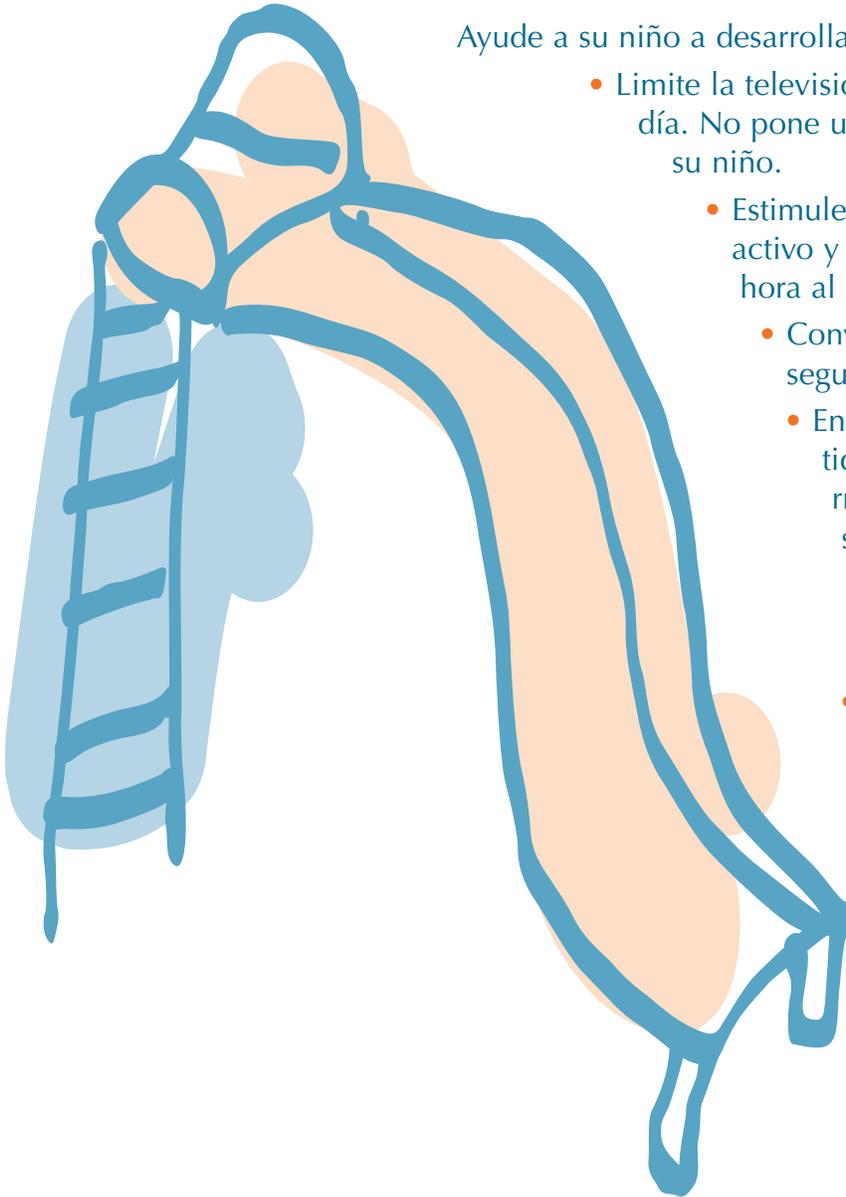
Mahan, L. Kathleen, y Escott-Stump, Sylvia. *Krause's Food, Nutrition and Diet Therapy*. Philadelphia: W. B. Saunders, 2000.



Actividad física para los niños de 4–8 años

Ayude a su niño a desarrollar hábitos sanos:

- Limite la televisión a no más de una hora al día. No ponga una televisión en el cuarto de su niño.
- Estimule a su niño a mantenerse activo y a jugar por lo menos una hora al día.
 - Conviértase en un modelo a seguir y juegue con su niño.
 - Enfóquese en actividades divertidas y en juegos que desarrollen las actividades físicas sencillas, tales como correr, saltar, nadar, hacer acrobacias, bailar, y tirar y coger una pelota.
 - A los 6 años su niño puede jugar kickball, fútbol para principiantes, T-ball o béisbol.



Tamaños de las porciones adecuados para la edad

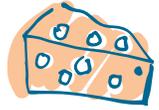


Tamaños de las porciones de verduras (3–5 porciones/día)

Verduras cocidas $\frac{1}{4}$ – $\frac{1}{2}$ taza
Algunos pedazos crudos

Tamaños de las porciones de leche (3–4 porciones/día)

Queso $\frac{1}{2}$ –1 onza
Leche $\frac{3}{4}$ taza (6 onzas)
Yogur $\frac{3}{4}$ –1 taza



Tamaños de las porciones de frutas (2–4 porciones/día)

Frutas frescas $\frac{1}{2}$ –1 pequeña
Frutas enlatadas,
sin añadir azúcar $\frac{1}{3}$ – $\frac{1}{2}$ taza



Tamaños de las porciones de grasa (2–3 porciones/día)

Aguacate, pequeño $\frac{1}{8}$
Queso crema 1 cucharada
Margarina, suave 1 cucharadita
Mayonesa 1 cucharadita
Aderezo para ensalada 1 cucharada
Crema agria 2 cucharadas



Tamaños de las porciones de carne (2–3 porciones/día)

Frijoles $\frac{1}{2}$ –1 taza
Res, pollo, pescado (cocidos) 1– $1\frac{1}{2}$ onzas
Claros de huevo 2
Huevos 1
Mantequilla de cacahuete 2 cucharadas



Tamaños de las porciones de granos (6 o más porciones/día)

Bagel, pequeña $\frac{1}{2}$
Pan 1 rebanada
Cereal, frío $\frac{3}{4}$ –1 taza
Cereal, cocido $\frac{1}{3}$ – $\frac{1}{2}$ taza
Galletas, graham 3
Galletas, saladas 6
Pasta, cocida $\frac{1}{3}$ – $\frac{1}{2}$ taza
Arroz, cocido $\frac{1}{3}$ – $\frac{1}{2}$ taza
Tortilla, maíz 1



Ofrezca alimentos de granos enteros todos los días

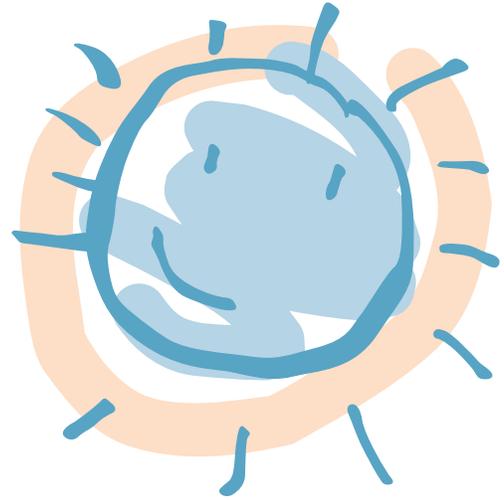
Estimule a los niños para que beban agua. Los niños no deben calmar su sed con gaseosas, bebidas de frutas o jugos de frutas.

Dependiendo de la cantidad de actividad física que hacen, los niños pueden comer más o menos que las cantidades de alimentos recomendadas en la dieta bien balanceada de muestra.

Dieta bien balanceada de muestra: Edades de 4–8 años

Desayuno

- 1 rebanada de pan tostado de trigo integral
- 1 taza de Cheerios
- 6 onzas de leche (1 por ciento o sin grasa)
- ½ plátano
- 2 claras de huevo (hervido o revuelto con aerosol para cocinar)
- 1 cucharadita de margarina



Bocadillo para la mañana

- ½ taza de yogur sin grasa
- Agua

Almuerzo

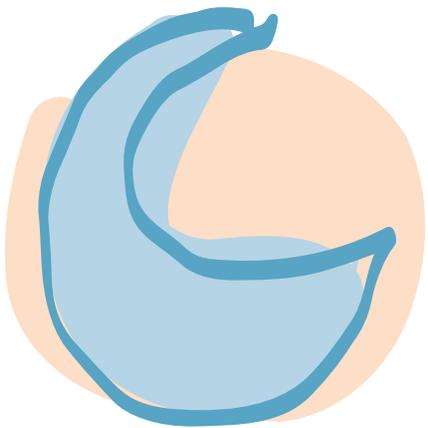
- 2 rebanadas de pan de trigo integral
- 3–4 zanahorias pequeñas
- 1 manzana pequeña
- 6 onzas de leche (1 por ciento o sin grasa)
- 2 onzas de pollo asado
- 1 cucharadita de mayonesa

Bocadillo para la tarde

- 1 tortilla de maíz
- 1 onza de queso bajo en grasa
- Agua

Cena

- 1 tortilla de maíz
- 1 taza de arroz
- 1 mango pequeño
- 6 onzas de leche (1 por ciento o sin grasa)
- 2 onzas de empanada de carne de res molida extra magra
- ½ taza de espinacas cocidas
- 1 cucharadita de margarina



Bocadillo para la hora de dormir

Escoja bocadillos saludables según sea necesario