

ALIMENTACIÓN SALUDABLE para niños pequeños



Guía para niños de 3 a 5 años de edad

Su hijo(a) necesita comidas y bocadillos que le den energía suficiente para crecer, desarrollarse y hacer actividades físicas.

PLANIFICACIÓN DE COMIDAS PARA NIÑOS PEQUEÑOS

La buena nutrición es importante para la salud de su hijo. Como padre o cuidador, usted tiene un papel muy importante para ayudar a que su hijo forme hábitos alimentarios saludables.

- Ofrezca a su hijo tres comidas y dos bocadillos al día para ayudarlo a crecer, aprender y a estar activo.
- La dieta diaria de su hijo debe incluir alimentos de todos los grupos.
- Ofrezcale alimentos de distintos colores, gustos, formas y texturas.
- Con los alimentos favoritos, incluya otros nuevos alimentos o que no le hayan gustado.
- Consulte el folleto *Los retos de la alimentación* de Kaiser Permanente si su hijo no quiere comer.

Energía desde el primer bocado

Asegúrese de ofrecer a su hijo alimentos saludables todos los días, en especial en el desayuno. **A los niños que no desayunan no les va tan bien en la escuela como a los niños que sí lo hacen.**

Los niños pequeños deben dormir entre 11 y 13 horas por día para estar saludables y poder aprender y crecer.



Enséñele buenos hábitos alimentarios

Formar hábitos alimentarios saludables desde pequeños puede prevenir futuros problemas de salud, tales como enfermedad del corazón, obesidad, diabetes y presión arterial alta.

- Enséñele buenos hábitos alimentarios haciendo que comer sea divertido y agradable.
- Siempre que pueda, coma con su hijo y sea un buen ejemplo.
- Deje que su hijo lo vea disfrutando de las frutas, verduras y granos enteros en las comidas y los bocadillos.

Los niños pequeños tienen el estómago pequeño y se llenan rápidamente. Sirva el alimento en tazones, platos y recipientes pequeños. Las cantidades pequeñas facilitan y hacen que sea más divertido comer.

ADOpte UN ESTILO DE CRIANZA JUSTO EN LA MESA

Cuando hablamos de la alimentación, ¿cómo se puede saber cuándo debemos poner límites y cuándo podemos ofrecer opciones? Las sugerencias a continuación son útiles para comenzar. ¡Algunas la sorprenderán!

Los padres planifican, preparan y proveen una buena alimentación

- Planifican que alimentos se servirán, donde se servirá la comida y a qué hora.
- Preparan opciones saludables para las comidas y los bocadillos.
- Proveen un ambiente agradable.
- Planee actividades físicas y establezca las reglas para los comportamientos sedentarios, tales como jugar videojuegos y mirar televisión por no más de 1 hora al día.

Los niños tienen derecho a decidir: cuando, qué y cuánto comerán

- Deciden si comerán o no comerán
- Dicen qué comer entre una variedad de opciones saludables.
- Deciden cuánto comer en horarios fijos de las comidas y los bocadillos.

HÁBITOS SALUDABLES

Los niños pequeños siempre están tratando de hacer más cosas solos y de hacerlo a su manera. Es posible que se nieguen a comer un cierto alimento o que no quieran comer nada. Tal vez crea que su hijo es muy caprichoso para comer. No se preocupe. Esto es parte normal del crecimiento.

Marque las cosas que está dispuesto a intentar para involucrar a su hijo en la planificación de comidas.

- Dejar que su hijo corte con la mano la lechuga y las verduras de hoja verde para las ensaladas.
- Dejar que su hijo elija una verdura o una fruta como bocadillo o para servirla con la comida.
- Pedir a su hijo que prepare guacamole, darle un pasapurés y un tazón con un aguacate pelado y sin la semilla.
- Darle a su hijo un cronómetro. Pídale que le avise cuando sea la hora de sacar un plato del horno.
- Pedirle a su hijo que lave las frutas y verduras.
- Dejar que su hijo elija ingredientes saludables para una pizza casera.
- Pedirle a su hijo que ponga la mesa, que seque los platos o que recoja la mesa con su ayuda.
- Los niños pueden separar, agregar y mezclar ingredientes muy bien.
- ¡Asegúrese de contarle a los demás lo que hizo el “ayudante de cocina” para preparar la comida!



RESPUESTAS A PREGUNTAS FRECUENTES SOBRE LA ALIMENTACIÓN DE LOS NIÑOS PEQUEÑOS

¿Qué hago si mi hijo(a) sólo quiere comer el mismo alimento?

- Eso es normal a esta edad.
- Deje que su hijo coma el alimento que le gusta siempre y cuando sea un alimento saludable.
- Ofrezcale otras comidas, también.
- Después de unos días, es probable que su hijo quiera probar otros alimentos.

¿Qué hago si mi hijo(a) no quiere comer lo que le sirvo?

- Trate de servirle por lo menos un alimento que le guste en cada comida, junto con los otros alimentos.
- Deje que le ayude con la comida. A los niños les gusta comer lo que han ayudado a preparar.
- Ofrezcale dos opciones y deje que él o ella elija una.

¿Qué debo hacer si mi hijo(a) no quiere comer?


- Retirarle el plato hasta la hora de la siguiente comida o bocadillo. Programe las comidas y los bocadillos para servirlos cada 2 a 3 horas.
- Procure que su hijo no tome leche, jugo ni bebidas azucaradas entre comidas.

¿Debería preocuparme si mi hijo(a) come poco o se salta comidas?

- No se preocupe si su hijo se salta alguna comida de vez en cuando. Seguramente la compensará en la comida siguiente.
- Los niños pequeños saben cómo alimentarse. Comen cuando tienen hambre y dejan de comer cuando están satisfechos.
- Recuerde, es normal que un niño de 3 a 5 años coma menos. Eso pasa porque su crecimiento físico es más lento después del primer año.

¿QUÉ HAY EN SU BEBIDA?

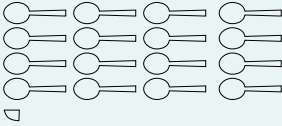
Las bebidas azucaradas son una de las principales causas de aumento de peso y obesidad.

 = 1 cucharadita de azúcar



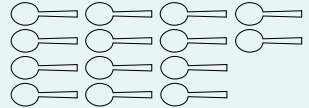
Cola

20 onzas =
240 calorías
16¼ cucharaditas de
azúcar



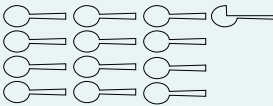
Jugo 100% de naranja

16 onzas =
240 calorías
14 cucharaditas de
azúcar



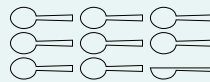
Jugo de frutas

16 onzas =
210 calorías
12¾ cucharaditas de
azúcar



Bebida para deportistas

20 onzas =
130 calorías
8½ cucharaditas de
azúcar



QUÉ DEBERÍA TOMAR SU HIJO

En lugar de bebidas azucaradas, elija opciones más saludables

- Asegúrese de que su hijo tome mucha agua durante todo el día, en especial entre las comidas y los bocadillos.
- escoja agua mineral saborizada sin calorías o agua con esencias.
- Su hijo necesita de 2 a 3 tazas (de 16 a 24 onzas) de leche sin grasa o baja en grasa (1%) al día.
- Limite la leche con chocolate.
- En lugar de jugos 100% de fruta, escoja frutas enteras.
- Evite el ponche, los refrescos, jugos de frutas, bebidas para deportistas, licuados, batidos y otras bebidas con azúcar agregado.
- Para beber, su hijo debe usar una taza y no un biberón.

REQUISITOS DE CALCIO

A los 3 años: 700 mg (cuatro porciones de ½ taza de leche sin grasa o baja en grasa (1%), yogur, queso o leche de soya, almendras u otro sustituto de leche fortificado con calcio sin endulzar).

De 4 a 5 años: 1,000 mg (seis porciones de ½ taza de leche sin grasa o baja en grasa (1%), yogur, queso o leche de soya, almendras u otro sustituto de leche fortificado con calcio sin endulzar).

También puede ofrecerle otros alimentos ricos en calcio, tal como el brócoli.



SI SU HIJO TIENE SOBREPESO

- Los niños no deben ponerse a dieta. Para muchos niños, la meta es mantener su peso mientras crecen.
- Ofrézcales tres comidas saludables al día y los bocadillos saludables que necesite.
- **Evite las calorías extra de los refrescos, bebidas de frutas, bebidas para deportistas y licuados.**
- Evite alimentos fritos y demasiado azucarados.
- escoja alimentos de la lista “Elige más a menudo” de la “Guía de alimentación saludable”.
- Sirva los alimentos en recipientes, platos y vasos más pequeños.
- Para apoyar la autoestima de su hijo, acepte, elogie, apoye, valore y escuche a su hijo.
- Es muy importante que realice actividad física. Vea la sección “Actividad física”.

BOCADILLOS

Hay algunos bocadillos saludables que puede ofrecerle en vez de papitas, nachos, papas fritas, galletas dulces o golosinas. **Para evitar que se ahoguen, los niños de 3 años deben evitar comer uvas enteras, palomitas de maíz y frutos secos.**

Marque los que está dispuesto a probar.

- Cualquier fruta o verdura frescas
- Manzanas con mantequilla de almendra
- Moras azules y nueces
- Palitos de zanahoria y apio con *hummus*
- Palitos de zanahoria con aderezo tipo Ranch bajo en grasa
- Palitos de apio o galletas saladas integrales con mantequilla de cacahuete y pasas
- Chips horneados de tortilla con salsa
- Cereales (bajos en azúcar) con leche sin grasa
- Quesón con piña
- Chabacanos secos
- Un puñado de nueces o frutas secas
- Huevo duro con pan integral tostado
- Licuado de frutas con leche de almendras con vainilla sin endulzar
- Plátanos o uvas congeladas
- Medio pan de pita relleno con ensalada de atún
- Yogur griego natural (sin grasa o con 1%) con bayas
- Palomitas de maíz (infladas con aire o con una pequeña cantidad de aceite)
- Licuado con plátano, bayas, nueces, espinaca y leche de almendras sin endulzar
- Sopa con galletas saladas integrales
- Palitos de queso con galletas saladas integrales
- Rebanada de pavo con pan integral
- Tortilla integral con *dip* de frijoles
- Tortilla integral con verduras y *hummus*



ACTIVIDAD FÍSICA

Ayude a su hijo a desarrollar hábitos saludables

- Aliente a su hijo a que esté activo y juegue por lo menos 1 hora al día.
- Dé el ejemplo y sea una familia activa.
- Concéntrese en actividades y juegos divertidos que desarrollen capacidades físicas sencillas, tales como correr, saltar, nadar, dar volteretas, bailar y arrojar y atrapar una pelota.
- Limite el tiempo que pasa frente al televisor a menos de 1 hora al día.
- No ponga un televisor en el dormitorio del niño.
- Apague el televisor, las tabletas y los teléfonos durante las comidas.
- No use como niñera al televisor, los DVD, los juegos de computadora o los juegos electrónicos. Juegue con su hijo.

MENÚ SUGERIDO

Desayuno

- 1/3 de taza de avena
- 1/3 de taza de leche (1% o sin grasa) o leche alternativa sin azúcar
- 2 cucharadas de pasas
- 1/2 de taza de leche (1% o sin grasa)

Bocadillo de la mañana

- Galletas saladas integrales con mantequilla de cacahuete
- Agua

Almuerzo

- 1 rebanada de pan de trigo integral (cortada por la mitad)
- 1 cucharadita de mayonesa
- Rebanada de tomate y lechuga
- 1 onza de pavo asado
- 1/2 taza de brócoli cocido

- 1 manzana pequeña, cortada
- 1/2 taza de leche (1% o sin grasa)

Bocadillo de la tarde

- 1/2 mango pequeño
- 1/2 taza de yogur
- Agua

Cena

- 1/2 taza de arroz integral cocido
- 2 onzas de muslo de pollo (deshuesado y sin piel)
- 1/4 de taza de zanahorias cocidas
- 1/2 taza de leche (1% o sin grasa)

Bocadillo de la noche

- 1 rebanada de pan de trigo integral
- 1/2 taza de *hummus*

GUÍA DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE



Grupo de alimentos: verduras sin almidón

(de 3 porciones diarias)

1 porción =

½ taza cocidas

1 taza crudas

Elige más a menudo

- brócoli
- zanahorias
- coliflor
- apio
- ejotes
- pimientos
- ensalada
- chícharos dulces
- espinacas
- tomates
- calabacita

Elige menos a menudo

- verduras con mantequilla, queso, o salsa de crema
- verduras fritas



Grupo de alimentos: frutas

(de 2 porciones diarias)

1 porción =

1 fruta pequeña

½ taza cortada, enlatada o congelada

1 taza de bayas o de melón

¼ taza de frutas secas

Elige más a menudo

- manzanas
- plátanos
- moras azules
- melón
- chabacanos secos
- uvas
- naranjas
- peras
- pasas
- fresas
- sandía
- taza de fruta enlatada en su propio jugo

Elige menos a menudo

- licuados con jugo y azúcar añadida
- frutas enlatadas en jarabe
- frutas secas con azúcar agregada
- jugo





**Grupo de alimentos:
granos enteros y verduras con almidón**

(de 6 porciones diarias)

1 porción =

1 rebanada de pan

½ muffin inglés, bagel o panecillo

¾ taza de cereal frío

½ taza de cereal cocido

½ taza de arroz o fideos

½ taza de verduras con almidón

1 tortilla pequeña

6 galletas saladas pequeñas

Elige más a menudo

- granos enteros: panes, pita, tortillas, bagels, muffin inglés
- cereales integrales fríos o calientes sin azúcar
- galletas saladas integrales
- arroz integral o salvaje
- maíz
- chícharos
- camotes
- quinoa

Elige menos a menudo

- biscuits
- cuernito (croissant)
- muffins
- granola
- cereales con azúcar añadida
- tortillas de harina blanca
- arroz blanco
- galletas saladas (con queso, mantequilla, etc.)
- papas fritas
- papas ralladas (tipo hash browns)



**Grupo de alimentos:
leche, yogur, queso**

(de 4 a 6 porciones diarias)

1 porción =

1 onzas de queso

½ taza de (4 onzas) de leche o yogur

Elige más a menudo

- leche baja en grasa (1%) o sin grasa
- yogur bajo en grasa (1%) o sin grasa sin azúcar añadida
- leche de soja, almendra sin endulzante, fortificada con calcio u otro sustituto de la leche
- queso bajo en grasa
- palitos de queso

Elige menos a menudo

- crema
- leche entera
- leche al 2%
- yogur de leche entera sin azúcar añadida
- batidos de leche
- quesos regular
- alimentos procesados con queso



Grupo de alimentos:
carne, aves,
pescado, frijoles,
frutos secos

(de 2 a 4 onzas/porciones diarias)

1 porción =

1 onza de carne

1 huevo

2 cucharadas de mantequilla de
frutos secos

½ taza de frijoles, chícharos,
lentejas o hummus

Elige más a menudo

- pescado fresco
- atún ligero (en agua)
- pollo y pavo sin piel
- huevos
- mantequilla de cacahuate estilo natural
- mantequilla de frutos secos
- frijoles
- chícharos
- lentejas
- hummus
- carnes frías magras

Elige menos a menudo

- carnes con alto contenido en grasa
- hot dogs
- hamburguesas
- carnes frías
- mortadela
- carnes, pollo o pescado fritos
- costillas de cerdo
- pastrami
- salchichas
- tocino



Grupo de alimentos:
grasas y
aceites

(de 1 a 3 porciones diarias)

1 porción =

1 cucharadita de aceite, margarina, mantequilla o mayonesa

1 cucharada de aderezo para ensalada o queso crema

2 cucharadas de aguacate, frutos secos o mantequilla de cacahuate

1½ cucharadas de semillas

Elige más a menudo

- aceite de oliva o canola
- mayonesa
- aderezo para ensaladas
- frutos secos y mantequillas de frutos secos
- semillas (chia, flax)
- aguacate

Elige menos a menudo

- mantequilla
- margarina
- manteca
- grasa de tocino
- queso crema
- crema agria
- manteca vegetal



Grupo de alimentos: comidas rápidas

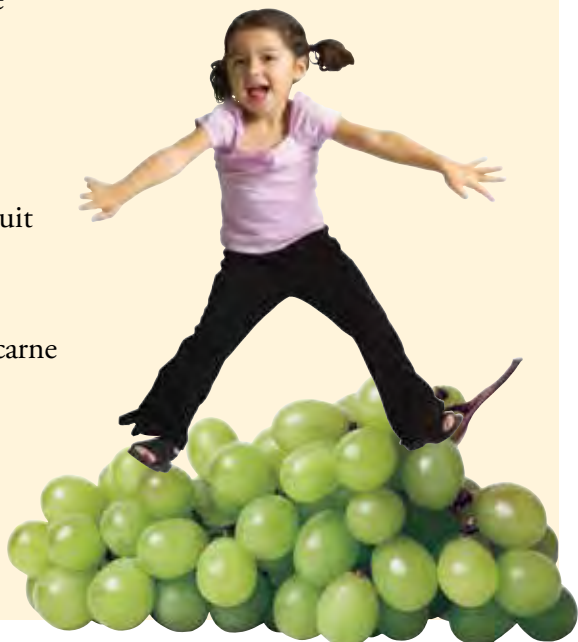
(Limita a 1 ó 2
veces a la semana)

Elige más a menudo

- ensalada
- papas al horno
- sándwich pequeño de rosbif, pavo o pollo
- hamburguesa pequeña
- pizza de queso o verduras
- tazón de arroz integral y verduras
- burrito de frijoles y arroz integral
- agua

Elige menos a menudo

- papas fritas
- papas fritas con queso y chile
- aros de cebolla
- hamburguesa de queso
- hamburguesa grande
- hot dogs
- sándwich de cuernitos o biscuit
- pollo o pescado frito
- tacos fritos
- pizza de pepperoni o de otra carne
- bebidas azucaradas
- porciones súper grandes





Healthy Eating for Young Children: Ages 3 to 5 Years Old

©2012 Southern California Permanente Medical Group. Todos los derechos reservados.

Centro para una Vida Sana

MH1519 (8/16)

kp.org/espanol