

## Alimentación saludable para su hijo en edad preescolar (4 a 5 años)

*[Healthy Feeding for your Preschooler (4-5 years old)]*

### Crear comidas tranquilas:

- A los niños en edad preescolar les encanta la rutina. Sirva las comidas y refrigerios aproximadamente a la misma hora cada día.
- Planifique unos minutos de silencio antes de cada comida. Un niño cansado o emocionado puede tener poco interés en comer.
- Siéntese a la mesa con su hijo durante las comidas y apague la televisión.
- Sírvale a su hijo en edad preescolar la mayoría de los alimentos que el resto de la familia consume.
- Permita que su hijo recoja la comida y se alimente.
- Si su hijo en edad preescolar ha dejado de comer, no lo haga quedarse más tiempo con la esperanza de que coma más. No proponga más de 20 minutos por comida.
- Sirva una variedad de alimentos, incluidos los alimentos que su hijo en edad preescolar se ha negado a comer en el pasado. Es posible que el niño necesite tiempo para acostumbrarse a un nuevo alimento antes de tocarlo, probarlo o comerlo.

### Prevenir asfixia:

- No le dé a su hijo en edad preescolar alimentos difíciles de masticar, como *hot dogs*, uvas enteras, tomates *cherry*, trozos de carne, zanahorias crudas, frutos secos ni palomitas de maíz
- No permita que su hijo camine, corra ni juegue con comida en la boca. Debería estar sentado cuando come.

### Porciones por comida:

#### Desayuno:

Intente una fruta, grano y leche o intente una fruta, grano y carne/otras proteínas

#### Almuerzo:

Objetivo de una porción de cada grupo de alimentos: leche, una fruta/verdura, un grano, y una carne/otra proteína

#### Comida fuerte:

Objetivo de una porción de cada grupo de alimentos: leche, una fruta/verdura, un grano, y una carne/otra proteína

#### Refrigerios (2 por día):

Mezcle un poco para obtener el total de porciones diarias de cada grupo de alimentos.

### Ejemplo de menú:

#### Desayuno:

1/2 taza de cereal, 1/2 taza de leche al 2%, 1 naranja pequeña

#### Almuerzo:

1/2 taza de sándwich de leche, jamón y queso al 2%, 1/2 taza de zanahorias cocidas, 1 plátano pequeño

#### Comida fuerte:

1/2 taza de leche al 2%, 2 onzas de pollo, 1/2 taza de ejotes, 1/2 taza de puré de papas

#### Refrigerios:

1/2 taza de rodajas de manzana con 1 cucharada de mantequilla de frutos secos, 5 galletas saladas cuadradas, 1/2 taza de cubitos de mango, 1/2 taza de yogurt

## Tamaño de las porciones para niños en edad preescolar de 4 a 5 años

Grupos de alimentos	Porciones por día	Ejemplo	Tamaño de la porción
<b>Granos y almidones</b>	5	Rebanada de pan	1 rebanada
		Bollo o <i>Bagel</i>	1/2
		Tortilla de maíz	1 pequeña
		Galletas	5
		Cereal	½ taza
		Arroz	½ taza
		Pasta	½ taza
		Papas o maíz	½ taza
<b>Frutas</b>	2 a 4	Fruta pequeña (ciruela)	1 pequeña
		Cocida o enlatada	1/2 taza
		Jugo	½ taza
<b>Verduras</b>	2 a 4	Cocida o enlatada	½ taza
<b>Lácteos</b>	5	Leche	½ taza
		Yogur	½ taza
		Requesón	½ taza
		Queso rallado	2 cucharada
		Queso	½ rebanada
<b>Carne y otros alimentos ricos en proteínas</b>	4	Carne magra, pollo, pescado	1 onza
		Frijoles (pintos, negros)	¼ taza
		Huevo	1
		Mantequilla de frutos secos	1 cucharada
<b>Grasas</b>	3	Aceite o margarina	1 cucharadita

childrenscolorado.org

**Autor: Nutrición | Aprobado por el comité educativo para las familias y los pacientes | Vigente hasta el 2020**

Esta información se redacta exclusivamente con fines educativos. No pretende sustituir los consejos de su médico de cabecera, diagnosticar, tratar, curar ni prevenir enfermedad alguna. Esta información no debe reemplazar una cita, llamada, consulta o la asesoría de su médico u otro profesional sanitario.