



# GUÍA DE ALIMENTACIÓN INFANTIL



## CONSEJOS PARA UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

### DEJE QUE SU HIJO ELIJA CUÁNTO COMER

El apetito de los niños varía día a día. Es posible que algunos días coman menos que las cantidades recomendadas y que otros días quieran más. Deje que su hijo elija cuánto comer.

### OFREZCA AGUA ENTRE COMIDAS

Si su hijo tiene sed durante el día, ofrézcale agua. Si los niños quieren leche o jugo, tenga en cuenta que solo necesitan 2 tazas de leche por día para obtener el calcio necesario y que solo deberían tomar ½ taza de jugo o 4 onzas por día .

### PROPORCIONE A LOS NIÑOS COMIDAS Y SNACKS PEQUEÑOS Y FRECUENTES






Si les ofrece snacks, asegúrese de que sea al menos 2 horas antes de las comidas principales del día, de modo que su hijo tenga hambre a la hora de comer.

### ASEGÚRESE DE QUE LA HORA DE COMER SEA SEGURA

Los niños se atragantan fácilmente con algunos alimentos. Corte la comida en trocitos que tengan el tamaño de un bocado y quite las semillas, la piel y los huesos pequeños. Los niños deben comer sentados y siempre deberían estar supervisados.

### COMAN JUNTOS

Hablen entre ustedes y hagan de la hora de comer un momento familiar.

Grupo de alimentos	2 años de edad	3 años de edad	4-5 años de edad	Ración recomendada
<b>Frutas:</b> Enfóquese en las frutas enteras 	1 taza	1-1½ tazas	1-1½ tazas	½ taza de fruta = <ul style="list-style-type: none"> <li>• ½ taza de fruta pisada, rebanada o troceada</li> <li>• ½ taza de jugo de frutas 100% natural</li> <li>• ½ banana pequeña</li> <li>• 4-5 fresas grandes</li> </ul>
<b>Verduras:</b> Coma verduras variadas 	1 taza	1-1½ tazas	1½-2 tazas	½ taza de verduras = <ul style="list-style-type: none"> <li>• ½ taza de verdura pisada, rebanada o troceada</li> <li>• 1 taza de vegetales de hoja verde crudos</li> <li>• ½ taza de jugo de verduras</li> <li>• 1 mazorca de maíz pequeña</li> </ul>
<b>Granos:</b> Asegúrese de que la mitad de los granos sean integrales 	3 onzas	3-5 onzas	4-5 onzas	1 onza de granos = <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 rebanada de pan</li> <li>• 1 taza de cereal instantáneo</li> <li>• ½ taza de avena cocida, arroz o pasta</li> <li>• 1 tortilla (6" de ancho)</li> </ul>
<b>Comidas con proteína:</b> Varíe su rutina de proteínas 	2 onzas	2-4 onzas	3-5 onzas	1 onza de comidas con proteína = <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 onza de carne, carne blanca o mariscos cocidos</li> <li>• 1 huevo</li> <li>• 1 cucharada de mantequilla de cacahuate</li> <li>• ¼ taza de frijoles o arvejas cocidas</li> </ul>
<b>Lácteos:</b> Elija leche o yogur bajos en grasas o descremados 	2 tazas	2-2½ tazas	2½ tazas	½ taza de lácteos = <ul style="list-style-type: none"> <li>• ½ taza de leche</li> <li>• 4 onzas de yogur</li> <li>• ¾ onzas de queso</li> </ul>

Para obtener más información sobre WIC y buscar una clínica cerca suya, visite [signupwic.com](http://signupwic.com).

WIC es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades. Lea la declaración completa sobre sus derechos civiles en [www.fns.usda.gov/civil-rights/usda-nondiscrimination-statement-other-fns-programs](http://www.fns.usda.gov/civil-rights/usda-nondiscrimination-statement-other-fns-programs).



Programa WIC de Idaho • Formulario WIC 346 • 11/2022  
 Adaptado con permiso de materiales proporcionados por Iowa WIC



IDAHO DEPARTMENT OF  
**HEALTH & WELFARE**  
 DIVISION OF PUBLIC HEALTH

