

Tamaños de las porciones: ¿CUÁLES SON LAS CANTIDADES SUGERIDAS?

No tiene que preocuparse si su niño no termina toda la comida en su plato. Los patrones alimentarios saludables se desarrollan con el tiempo. La meta es ofrecer a su niño una variedad de alimentos de cada grupo de alimentos cada día. **Trate de incluir al menos 3 grupos de alimentos en cada comida y al menos 2 grupos de alimentos en cada merienda.** El apetito de su niño cambiará de un día a otro. Eso está bien.

CANTIDADES SUGERIDAS PARA OFRECER CADA DÍA			
	2 años de edad	3 años de edad	4 años de edad
Verduras	1 taza	1 ½ tazas	1 ½ a 2 tazas
Frutas	1 taza	1 a 1 ½ tazas	1 a 1 ½ tazas
Granos	6 cucharadas	8 a 10 cucharadas	8 a 10 cucharadas
Proteína	4 cucharadas	6 a 8 cucharadas	6 a 10 cucharadas
Lácteos	2 tazas	2 tazas	2 ½ tazas



Las porciones se miden en **cucharadas y tazas**

Aquí están algunas imágenes que pueden ayudarle con los tamaños de las porciones.



Tamaños de las porciones: ¿CUÁLES SON LAS CANTIDADES SUGERIDAS?

EJEMPLOS DE COMIDAS PARA UN NIÑO DE 3 AÑOS DE EDAD

IDEAS PARA DESAYUNOS

- ½ huevo duro, 8 arándanos azules, 2 cucharadas cereales
- 1 rebanada pan tostado, 2 cucharadas crema de cacahuete, ½ plátano
- 4 fresas, ½ taza yogur, 2 cucharadas cereales

IDEAS PARA MERIENDAS

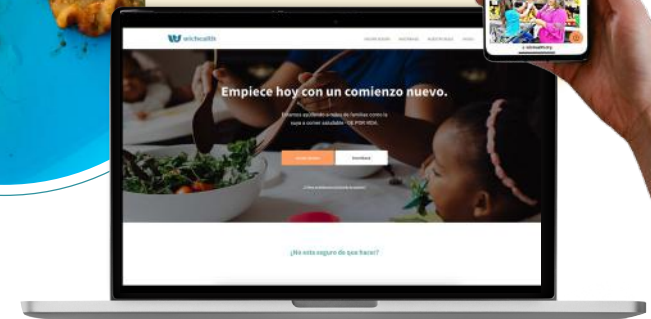
- 2 cucharadas pepino, 1 cucharada aderezo ranch, 4 galletas saladas
- 6 galletas saladas de grano integral, 1 cucharada crema de cacahuete
- 1 queso en tiras (string cheese), ½ naranja

IDEAS PARA ALMUERZOS

- 2 cucharadas pasta con salsa, 2 albóndigas pequeñas, 2 cucharadas chícharos
- ½ sándwich de crema de cacahuete con jalea, 3 mini zanahorias
- 1 rebanada pan, 2 cucharadas atún enlatado, 2 cucharadas pimientos morrones

IDEAS PARA CENAS

- ¼ taza lasaña, 2 cucharadas brócoli
- ½ tortilla, 2 cucharadas lechuga, 2 cucharadas pollo desmenuzado
- 1 cucharada frijoles, 2 cucharadas arroz integral, 2 cucharadas carne picada, 2 a 3 ejotes



Tome esta lección para aprender:

- Los papeles de padres y niños a la hora de comer.
- Ideas para ayudar a que la familia entera disfrute de la misma comida.
- Respuestas a preguntas comunes sobre luchas a la hora de comer.

Para empezar:

- Visite wichealth.org
- Seleccione **Inscríbese**
- Ingrese su información
- Elija un nombre de usuario y una contraseña
- Seleccione **Empezar**
- Elija la categoría: **Alimentar a su niño de 2 a 5 años de edad**
- Elija la lección: **Soluciones para el comer quisquilloso**



El apetito de su niño cambiará de un día a otro. ¡Eso está bien!