Mensaje para Padres que Tienen PEQUEÑINES

¿ Cómo saben si su pequeñín está comiendo bastante o tal vez demasiado ?

Su hijo probablemente está comiendo bastante si él/ella está lleno de energía, está creciendo, y parece ser saludable. Su niño sabe cuánto comer. Probablemente comerá la cantidad corecta de comida si no es forzado ni es sobomado. *Los niños sanos usualmente comen cuándo tienen hambre y paran comer cuándo están llenos.*

Ud. puede ayudarle a su niño por hacer lo siguiente:

— **Ud.decida** cuáles comidas a ofrecer. Ofrezca comidas saludables la mayor parte del tiempo, y plane tiempos de cenas/bocados regulares.

— **Déjale a su niño escoger** de las opciones que son ofrecidas. **Déjale decidir** cuánto comer o si quiere comer.

¡Estos consejos son un desafío! Para ayudarle con este desafío, nosotros estamos también ofreciendo algunas pautas para darle a Ud. una idea de dónde empezar con las porciones—sugerencias de cantidades de comida a ofrecer a su niño. Estas pautas están en la espalda de esta página. ¡Son un buen principio!

	Niño, 1-2	Niño, 3-5	Adulto
Granos			
Pan	1/2 raja	1/2 raja	1 raja
Cereal, cocinado	1/4 taza	1/4 taza	1/2 taza
Cereal, seco	1/4 taza (1/3 onza)	1/3 taza (1/2 onza)	3/4 taza (1 onza)
Arroz o pasta	1/4 taza, cocinada	1/4 taza, cocinada	1/2 taza cocinada
Vegetale			
Vegetale o jugo (100%)	1/4 taza	1/2 taza	3/4 taza
Frutas			
Fruta o jugo (100%)	1/4 taza	1/2 taza	3/4 taza
Leche, Queso, Yogur			
Leche	1/2 taza	1/2 – 3/4 taza	1 taza
Queso	1 onza	1-1/2 onzas	2 onzas
Yogur	2 – 4 onzas	2 – 6 onzas	8 onzas
Carne de res, carne de aves caseras, pez, frijoles, heuvos, nueces	1 onza	1-1/2 onzas	2 onzas

Las Grasas, Los Petróleos, y Los Dulces

— Los dulces: solamente cantidades limitadas

— Antes de la edad de 2 años, no recomendamos ningunas restricciones de grasa para los niños. Para los que tienen más que 2 años, podemos empezar a ofrecer comidas que son más moderes en grasa, como leche de contenido bajo de grasa en lugar de leche entera.

Estas porciones son basadas en recomendaciones de la Asociación Dietética de los EEUU para adultos. También, son basadas en porciones recomendadas por el Programa de Comidas para los Niños y los Adultos (CACFP).

(Oranges ~ Lesson 1) How Can You Tell If Your Toddler Is Eating Enough Or Maybe Too Much?

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Programa de Cupones para Alimentos del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA para sus siglas en inglés).