

# Guía de alimentación infantil (4 y 5 años): tamaños de las porciones y planificación de las comidas

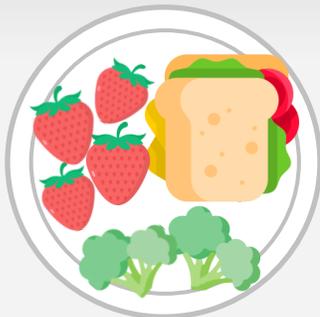
Es normal estresarse cuando su hijo en edad preescolar come menos de lo esperado. Es posible que a su hijo le gusten más algunos alimentos que otros. A veces directamente puede negarse a comer ciertos alimentos. El estómago de los niños es más pequeño que el de los adultos, por lo que su hijo puede comer mucho un día y muy poco el siguiente. **¡Usted conoce a su hijo mejor que nadie! En esta guía, encontrará consejos útiles para darle de comer a su hijo.**

## ¿Qué influye en la cantidad de comida que come su hijo?

**Muchos factores pueden afectar el apetito de su hijo:**

- El grado de actividad que tiene
- Cuánto comió más temprano en el mismo día
- Cuánto tiempo pasó entre la última comida, tentempié o bebida
- Situaciones de estrés relacionadas con el momento de la comida
- Problemas digestivos o estomacales o incapacidad de defecar
- Usar alguna pantalla mientras come

## Alimentación de niños en edad preescolar: su papel versus el papel de su hijo



Cuánto **cree** que su hijo necesita comer



Cuánto sabe su hijo que **necesita** comer

**Como padre o madre, a usted le corresponde decidir:**



**Qué** va a comer su hijo



**Cuándo** va a comer su hijo



**Dónde** va a comer su hijo

**Durante las comidas, a su hijo le corresponde decidir:**



**Cuánto** desea comer

**Consejos útiles:**



Asegúrese de que en el menú siempre haya al menos un alimento que a su hijo le guste comer. No haga otra comida si su hijo se niega a comer lo que sirvió. Su hijo podrá volver a comer en el momento de la próxima comida o tentempié.

# Grupos alimentarios y tamaños de porciones recomendados

Grupos alimentarios	Total de porciones (por día)	El tamaño de cada porción debe ser:
Leche/lácteos	4-6	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 3/4 de taza de leche o yogur</li> <li>• 4-8 cubos de queso o 1 rebanada de queso</li> </ul>
Proteína	2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 cucharadas de carne de res, cerdo, ave o pescado</li> <li>• 4-5 cucharadas de frijoles o frutos secos picados</li> <li>• 1 huevo pequeño</li> </ul>
Cereales	6	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 rebanada de pan</li> <li>• 1/2 bagel o panecillo</li> <li>• 1/2 taza de arroz, pasta, cereal cocido o cereal listo para comer</li> </ul>
Verduras	2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1/4 - 1/2 de taza de verduras troceadas frescas, cocidas o enlatadas</li> </ul>
Frutas	2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1/2 - 1 fruta pequeña o 1/2 taza de frutos rojos</li> <li>• 1/4 - 1/2 de taza de frutas troceadas frescas, cocidas o enlatadas</li> </ul>
Grasas y aceites	3	1 cucharadita de manteca o aceite agregado.
Agua	Incorpore agua en las comidas y durante el día. El objetivo es tomar 5 vasos por día.	

## Aproveche cada comida o tentempié como una "oportunidad para comer" cada 3-4 horas.

Un lapso de tiempo razonable para sentarse a comer debe ser de hasta 30-40 minutos Para los tentempiés, no más de 20-30 minutos.

### ¡Aquí le compartimos un menú de ejemplo!



**Desayuno:** 3/4 de taza de avena, 1/4 de taza de pasas de uva, 3/4 de taza de leche al 1 %.

**Tentempié matutino:** 1/2 sándwich de mantequilla de maní y jalea: 1 rebanada de pan de trigo integral, 1 cucharada de mantequilla de maní, 1 cucharadita de jalea, 1 mandarina, 3/4 de vaso de agua.

**Almuerzo:** 1 rebanada de queso, 1/2 taza de zanahorias al vapor, 1 plátano pequeño, 1/2 taza de leche al 1 %, 1/2 vaso de agua.

**Merienda:** 3/4 de taza de yogur, 1/4 de granola, 1/4 de taza de fresas, 1/2 vaso de agua.

**Cena:** 1/4 de taza de pollo, 2 cucharadas de judías verdes, 1/4 de taza de puré de patatas, 1 panecillo integral pequeño, 1 cucharadita de mantequilla, 3/4 de taza de leche al 1 %, 1/2 vaso de agua.

**Tentempié nocturno:** 1/2 taza de puré de manzana, 5 galletas integrales, 1 huevo pequeño, 1/2 vaso de agua.