

# Ejemplo de Menú

## Desayuno

cereal de grano integral  
leche baja en grasa  
dar leche entera a los niños  
menores de 2 años de edad  
banano pequeño

## Bocadillo

galletas, graham  
rodajas de manzana

## Almuerzo

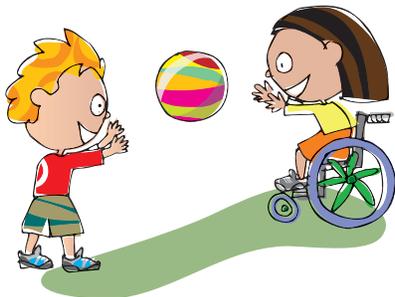
cubitos de pavo y queso  
galletas de grano integral  
habichuelas (ejotes) verdes  
melón  
leche baja en grasa

## Bocadillo

yogur

## Cena

pollo  
brócoli cocinado  
fideos simples  
leche baja en grasa  
galleta de avena, pequeña



# Consejos para Alimentar a Su Niño

-  A la edad de un año, todos los líquidos se deben ofrecer en un vaso. ¡Solamente en un vaso!
-  Si su niño tiene sed entre las comidas y bocadillos ofrézcale agua.
-  La hora de la comida debe ser un momento tranquilo y feliz. Sea un buen ejemplo para sus hijos.
-  Deje que el apetito del niño sea su guía. No force a su niño a comer. Es normal que el apetito de su niño varíe de día a día. No se preocupe si su niño está fastidioso y rechaza comer.
-  Es de esperarse que el crecimiento y el apetito de su niño disminuya alrededor de los 2 años de edad.
-  Los gustos cambian. Los alimentos que antes rechazaba, después los aceptará. Siga ofreciendo alimentos variados a su niño.
-  Durante los años pre-escolares, su niño querrá comer los mismos alimentos por varios días. No se preocupe; usualmente estas "etapas de antojos" son cortas.
-  El ejercicio y los juegos activos se deben fomentar todos los días. Esto ayuda a su niño a crecer de una manera saludable.

New Jersey WIC Services (Servicios de WIC de New Jersey) 2012



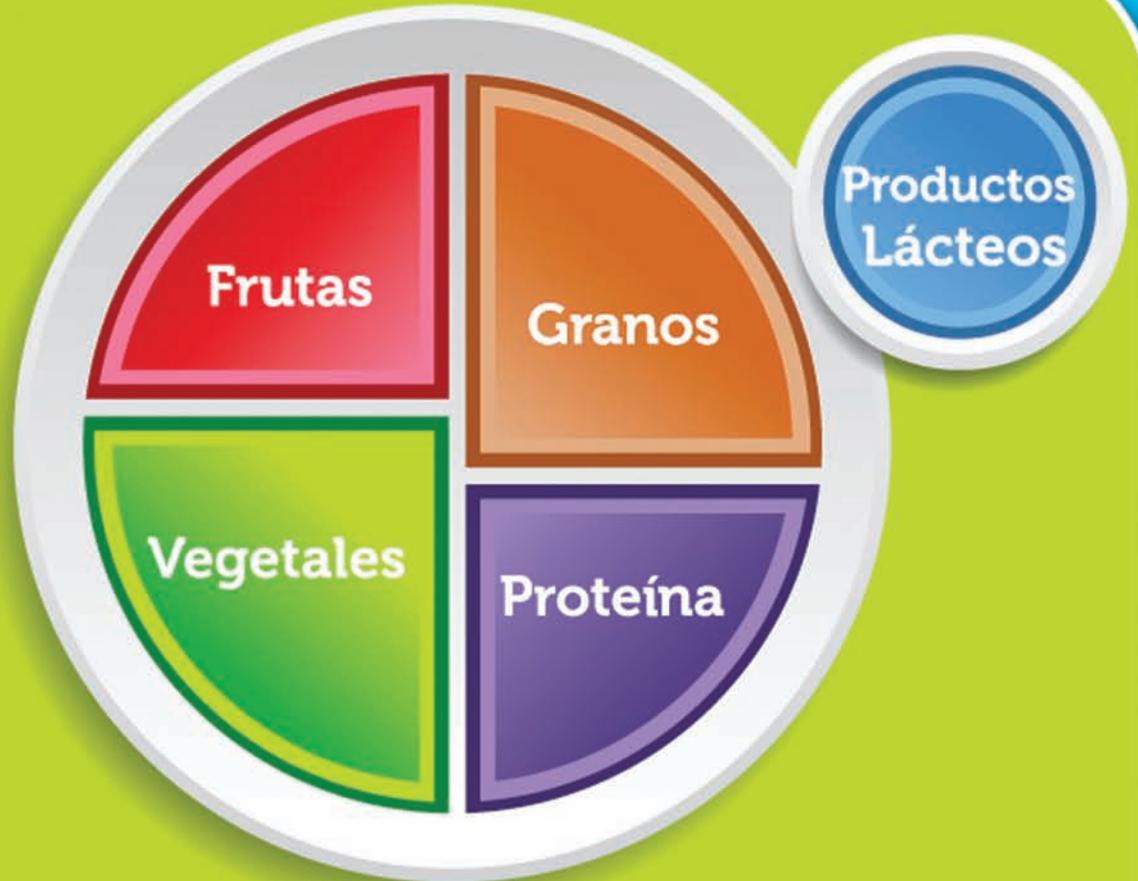
CI807

# Alimentos Para Su Niño

## De 1 a 3 Años



## Consejos Para



# MiPlato

Choose **MyPlate.gov**

Elija actividades que le gusten y haga cada una de ellas al menos por diez minutos a la vez. Todo esto cuenta, y los beneficios de salud aumentan a medida que usted dedique más tiempo para estar activo.



## PRODUCTOS LÁCTEOS

### 2 porciones diarias:

- 1 taza de leche
- 8 onzas de yogur
- 1 ½ onza de queso

## GRANOS

### 3-5 porciones diarias:

- 1 rebanada de pan
- ½ taza de arroz o pasta o cereal de avena
- 1 tortilla de 6 pulgadas
- 4 galletas de sal

## FRUTA

### 2-3 porciones diarias:

- 1 fruta pequeña
- 4 onzas de jugo
- 1/2 taza de fruta

## VERDURAS

### 1-1 ½ tazas diarias:

- Coma una variedad
- 1/2 taza de verdura cocinada
- 1 taza de verdura cruda

## CARNES Y FRIJOLES

### 2-4 porciones diarias:

- 1 huevo
- 1 onza de carne, pollo o pescado
- ½ taza de frijoles (habichuelas)
- 1 cucharada de mantequilla de maní (cacañuete)

