

Los niños de tres años de edad están ocupados y tienen sus propias ideas acerca de los alimentos y el comer. Cada día son más independientes y su crecimiento es más lento. Ellos pueden querer que no necesiten tantos alimentos como pensamos. Confíe en su apetito. Los niños saben cuánto necesitan comer. Establezca límites y permita que su niño ayude a hacer decisiones. Pueden que sean melindrosos o que rechacen las comidas. Ésto es muy normal a esta edad. Si ellos no comen una comida, comerán en la siguiente merienda o comida.



Su Trabajo y el Trabajo de Su Niño(a)

Cuando tiene que ver con comer, es bueno acordarse de cuál es su trabajo y cual es el trabajo de su niño(a).

- Su trabajo es darle a su niño(a) una variedad de alimentos saludables en las comidas y en las meriendas. No fuerce a su niño a comer.
- Si su niño(a) le pide comida después de haberse negado a comer, suavemente, recuérdale que pronto será el momento para la merienda.
- Límite alimentos como los dulces, las papitas fritas o “chips” y los refrescos con azúcar o soda.
- El trabajo de su niño(a) es decidir cuales alimentos y cuanto comer. El apetito de su niño cambiará día a día.

Sugerencias

- Ofrezca porciones pequeñas.
- Corte las carnes en tamaños pequeños. Mezcle con otros alimentos.
- Provea una buena fuente de proteínas como huevos, frijoles/habichuelas, mantequilla de maní/cacahuete, carnes y pescados.
- Trate frutas y verduras/vegetales frescos, congelados o enlatados.
- Sirva las comidas y meriendas en la mesa para prevenir ahogo/asfixia.
- Provea una variedad de alimentos saludables cada día. No prepare comidas separadas para su niño(a) quien es difícil para comer.
- Sirva leche de 1%, 1/2% de grasa o descremada (Skim) con las comidas. Si su niño(a) lo que quiere es beber leche and vez de comer, entonces dele la leche después de la comida.
- Dele agua a su niño(a) entre las comidas y meriendas para calmar la sed.
- Coman juntos y sea modelo haciendo selecciones saludables.

¡Los tamaños de las porciones varían dependiendo del tamaño del estómago!
Sírvale a su niño estas cantidades al empezar:

Alimentos	Porciones Diarias	Tamaños de Porción
Pan, Cereal Seco, Cereal, Arroz y Pasta	4-5	1 rebanada 1 taza de cereal seco ½ taza Use más productos de granos integrales.
Fruta	2-3	½ taza cocida; 1 taza fresca 4 onzas de jugo 100%
Vegetales	3	½ taza cocidos; 1 taza crudos 4 onzas de jugo 100%
Carne, Aves, Pescado Habichuelas/Frijoles secos, Huevos Mantequilla de maní/cacahuete	3-4	1 onza ¼ taza de Frijoles/Habichuelas cocidas 1 huevo 1 cucharada
Leche, Yogur, y Queso	4	4 onzas o ¾ onzas de queso

Espere que su niño tenga 4 años de edad para darle nueces, palomitas de maíz o “popcorn” y alimentos pegajosos.

Mi Plato de Almuerzo



**Department of
Health**

Women, Infants, and
Children Program (WIC)

Esta entidad es un proveedor que brinda igualdad de oportunidades