

Lo Que Su Niño(a) de 4 Años de Edad Necesita

- Una variedad de alimentos saludables.
- Comidas alegres y relajadas con la familia.
- Juego y ejercicio diario.
- Un buen ejemplo para seguir.
- Rutinas para las horas de comer y merendar.
- Sentirse ser amado.

Sugerencias

- Haga el hábito de comprar frutas y verduras/vegetales en lugar de “junk food” o alimentos de que no son alimenticios como galletas dulces y papitas fritas o “chips”.
- Mantenga frutas y vegetales/verduras limpias y cortadas en el refrigerador para una merienda rápida.
- Cocine comida extra y congele las sobras para otra comida sin complicaciones. El Chile, la salsa de carne, los frijoles/habichuelas y los espaguetis se congelan bien.
- Haga puré de fruta y jugo para hacer tus propias paletas o batidos.
- Ofrezca agua entre las comidas.
- Confié en apetito de su niño(a). No dejes que su niño(a) meriende justo antes de las comidas.
- Deje que durante las compras su niño(a) seleccione un alimento saludable para probar.
- Deje que su niño(a) ayude en la cocina.
- Acuerde y ayude a su niño a cepillarse los dientes después de las comidas.
- Recompense con abrazos y besos en lugar de alimentos.
- Vaya más lento y disfrute del tiempo con la familia durante las comidas. Apague la televisión y otras pantallas al comer.



¡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	3-4	½ taza cocidos; 1 taza crudos 4 onzas de jugo 100%
Carne, Aves, Pescado, Habichuelas/Frijoles secos, Huevos Mantequilla de maní/cacahuete, Nueces/Semillas	3-5	1 onza ¼ taza de Frijoles/Habichuelas cocidas 1 huevo 1 cucharada 1 cucharada
Leche, Yogur, y Queso	5	4 onzas o ¾ onzas de queso

Mi Plato de Cena/Comida



Department of Health

Women, Infants, and Children Program (WIC)

Esta entidad es un proveedor que brinda igualdad de oportunidades.