

Su niño (a) ha crecido y ha aprendido mucho en los últimos cinco años. ¿Qué necesita ahora para seguir creciendo, desarrollándose y aprendiendo?

Alimentos Lácteos

La leche descremada o 1% es la mejor para la mayoría de los niños. Dele otros alimentos lácteos como yogur, queso, requesón y yogur. Los alimentos lácteos son ricos en proteínas, calcio, vitamina D y buenos para la salud, los huesos, los dientes, los músculos y los nervios.

Frutas y Verduras/Vegetales

Haga la mitad de sus platos de frutas y verduras/vegetales. Dé zanahorias de merienda, ponga bananas/guineos en el cereal y ofrezca ensaladas con las comidas. Las frutas y verduras/vegetales son ricos en vitaminas, minerales, fibra y defienden contra los cánceres.

También es Importante para los Niños de Cinco Años

- Ofrecerle tres comidas saludables y tres meriendas al día.
- Dejarle que le ayude en la cocina y enseñarle seguridad en la cocina.
- Comer juntos como la familia.
- Animarlo a que juegue y sea activo diariamente.
- Limitarle el tiempo en la pantalla (TV, IPad, computadora, etc.) a una hora al día.
- Cepillar los dientes después de las comidas.

Preparando a su Niño para la Escuela

- Lean junto.
- Cuenten cosas juntos.
- Hablen de formas, tamaños y colores.
- No dejen de desayunar y ponga una hora para acostarse.



**¡Los tamaños de las porciones varían dependiendo del tamaño del estómago!
Sírvala 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 1/4 taza de Frijoles/Habichuelas cocidas 1 huevo 1 cucharada 1 cucharada
Leche, Yogur, y Queso	5	4 onzas o 3/4 onzas de queso

Mi Plato de Desayuno



Department of Health

Women, Infants, and Children Program (WIC)

Esta entidad es un proveedor que brinda igualdad de oportunidades