



## Nutrición familiar: Consejos y noticias

### ¿Qué cantidad de alimentos deben comer los niños?

La mayoría de los niños se arregla bien con tres comidas poco abundantes y dos meriendas diarias. El niño debe comer a diario aproximadamente el número de porciones que se recomiendan más abajo. Muchos niños de 4 a 6 años pueden comer porciones de estos tamaños. Ofrezca menos a los de 2 a 3 años, excepto leche. Todos necesitan un total de 2 porciones del grupo lácteo cada día. El apetito varía en los niños pequeños, por lo tanto, es fundamental promediar las cantidades a lo largo de varios días.

### Ofrezca alimentos de los cinco grupos

Trate de ofrecer algunas opciones saludables de cada grupo todos los días de manera que el niño "elija sanamente". El niño puede decidir el tamaño de las porciones, dentro de límites razonables.

Intente servir los siguientes alimentos cada día:

#### Grupo de granos: 6 porciones

Una porción = 1 rebanada de pan o 1/2 taza de arroz o pastas cocidas



#### Grupo de vegetales: 3 porciones

Una porción = 1/2 taza de vegetales trozados o 1 taza de vegetales de hoja



#### Grupo de frutas: 2 porciones

Una porción = 3/4 taza de jugo o 1/2 taza de fruta trozada



#### Grupo lácteo: 2 porciones

Una porción = 1 taza de leche o yogurt, o 2 onzas de queso



#### Grupo de carnes/frijoles/nueces: 2 porciones

Una porción = 2 a 3 onzas de carne magra, pollo o pescado



Nota: 1/2 taza de frijoles secos cocidos, 1 huevo o 2 cucharadas de mantequilla de maní cuenta como media porción

**¡Manténgase en guardia contra el atragantamiento!  
Vigile a los niños mientras comen.**



## La alimentación irregular es normal

La alimentación irregular, así como las huelgas alimenticias, son habituales en los niños de dos a seis años. He aquí dos consejos que pueden ayudarle:

- Si un niño siempre rechaza un alimento, deje pasar un par de semanas e inténtelo de nuevo.
- Si un niño insiste en comer lo mismo todo el tiempo, no hay problema si se trata de un alimento nutritivo y saludable. Sirva una pequeña porción de algo nuevo junto al alimento preferido. Tarde o temprano, el niño lo probará. Tal vez, la próxima semana tenga un nuevo alimento preferido.



## Casi no come

Ésta es una de las frases más frecuentes entre los padres de niños de dos a seis años. Sin embargo, no es motivo de preocupación si, en las revisiones médicas, el pediatra indica que el niño presenta un crecimiento normal. Los niños crecen con rapidez durante la infancia. En los años de edad preescolar, el crecimiento disminuye, al igual que el apetito. Por lo tanto, si un niño apenas prueba bocado durante una comida, no exagere la situación. Mañana tal vez coma mucho más.