

# Comidas saludables con MiPlato



Los preescolares necesitan comidas de los cinco grupos de alimentos para crecer y estar saludables. Los cinco grupos de alimentos de MiPlato son: Vegetales, Frutas, Granos, Alimentos ricos en proteínas y Lácteos.

Es importante planificar comidas y meriendas/snacks que incluyan alimentos y bebidas de todos los grupos de alimentos. Esto ayuda a que su niño consuma los nutrientes que necesita para una buena salud. Ofrezca a su niño alimentos y bebidas con menos azúcares, grasa y sodio añadidos.

## Ayude a su niño a aprender acerca de MiPlato

En el cuidado infantil usamos MiPlato para ayudar a que los niños aprendan acerca de una alimentación saludable. Aquí hay algunas formas fáciles y divertidas con las que puede enseñar acerca de MiPlato en casa:

- Encuentre actividades gratis acerca de MiPlato en <https://teamnutrition.usda.gov>.
- Sea un ejemplo saludable a seguir. Muestre a su niño cómo usted llena la mitad de su plato con vegetales y frutas.
- A la hora de la comida, hable con su niño sobre los alimentos que están comiendo. Nombre los grupos de alimentos de MiPlato que están en su plato.

# Ayude a que su niño disfrute comidas los cinco grupos de alimentos de MiPlato

## Frutas

Ofrezca una variedad de manzanas, melocotones, y bayas.

## Vegetales

Ayude a que su niño descubra una variedad de vegetales. Introduzca vegetales verdes oscuros, rojos y naranjas, frijoles y guisantes, y otros vegetales.

## Granos

Haga que al menos la mitad de los granos para su niño sean granos integrales. Escoja una variedad de alimentos de grano integral como: pan de grano integral, avena, tortillas de grano integral y arroz integral.

## Alimentos ricos en proteínas

Sirva una variedad de alimentos ricos en proteína durante la semana, incluyendo mariscos, frijoles y guisantes. Algunas maneras sabrosas de incluir estas proteínas son: hummus, sopa de frijoles, tacos de pescado o hamburguesas de salmón.

## Lácteos

Ofrezca alimentos lácteos bajos en grasa como, leche, yogur y queso en las comidas y meriendas.

Sirva alimentos en tamaños, formas y texturas apropiadas para reducir el riesgo de atragantamiento. Supervise a su niño durante las comidas y meriendas.

## Actividad para colorear de MiPlato

Hable con su niño acerca de los cinco grupos de alimentos de MiPlato. Luego, haga que su niño coloree MiPlato a continuación.

