

Porciones para niños preescolares



En el cuidado infantil, la cantidad que servimos en las comidas y meriendas/snacks depende de la edad del niño. Una porción razonable para preescolares es más pequeña que para adolescentes o adultos.

La siguiente tabla compara las porciones para adultos y preescolares. Puede parecer que no es mucha comida, pero las cantidades de abajo son las correctas para los pequeños estómagos de los preescolares y la energía que necesitan.

Ejemplos de porciones para adultos y preescolares

	Preescolar	Adulto
Desayuno	<ul style="list-style-type: none"> ½ taza de hojuelas de cereal para desayuno ½ taza de fresas cortadas ¾ taza de leche baja en grasa (1%) 	<ul style="list-style-type: none"> 1 taza de hojuelas de cereal para desayuno 1 rebanada de pan integral ½ taza de fresas cortadas 1 taza de leche baja en grasa (1%)
Cena	<ul style="list-style-type: none"> 1 ½ onzas de pollo horneado ¼ taza de camotes (batata dulce) horneados ¼ taza de arroz integral cocido ¼ taza de ensalada de frutas ¾ taza de leche baja en grasa (1%) 	<ul style="list-style-type: none"> 2 onzas de pollo horneado ½ taza de camotes (batata dulce) horneados ½ taza de arroz integral cocido ½ taza de ensalada de frutas 1 panecillo 1 taza de leche baja en grasa (1%)

Enseñando hábitos alimenticios saludables

Ofrezca porciones de tamaño para preescolares, no para adultos. Esto ayuda a que su niño ponga atención a reconocer si siente hambre o si está lleno. Las cantidades más pequeñas ayudan a que su niño solo coma lo que su cuerpo necesita. Si su niño todavía tiene hambre, puede pedir más. Cuando se le ofrece menos cantidades a su niño, menos comida se desperdicia.

Consejos útiles para dar de comer a su preescolar:

- Use platos y vasos para porciones pequeñas.
- Deje que su niño practique servirse por sí mismo porciones más pequeñas.
- No obligue al niño a terminar todo lo que hay en su plato.

Ejemplos de tamaños de porciones y tipos de comidas

En casa, usted puede usar estas cantidades como una guía general para servir cierto alimento en las comidas. Vea el frente de esta hoja para obtener información de cómo alimentos se pueden servir juntos para formar una comida. El apetito de los niños puede variar día a día. Algunos días ellos pueden comer menos de estas porciones y otros días quieran comer más.

Quando planeo comidas y meriendas, estómagos pequeños necesitan porciones pequeñas.

	Porciones para preescolares
Lácteos	$\frac{3}{4}$ taza de leche $\frac{3}{4}$ taza de yogur 1½ onzas de queso
Vegetales	$\frac{1}{4}$ a $\frac{1}{2}$ taza de vegetales $\frac{1}{2}$ a 1 taza de vegetales de hojas verdes crudas (como una ensalda)
Fruta	$\frac{1}{4}$ a $\frac{1}{2}$ taza de frutas $\frac{1}{8}$ a $\frac{1}{4}$ taza de frutas secas
Granos	$\frac{1}{4}$ taza de arroz cocido o pasta $\frac{1}{2}$ rebanada de pan $\frac{1}{4}$ taza de cereal para desayuno cocido $\frac{1}{2}$ taza de cereal para desayuno listo para comer en hojuelas o aros $\frac{3}{4}$ taza de cereal para desayuno inflado (puffed) listo para comer
Alimentos ricos en proteína	$\frac{1}{2}$ a 1½ onzas de carne magra, aves o pescado $\frac{1}{2}$ a 1½ onzas de tofu $\frac{1}{8}$ a $\frac{3}{8}$ taza de frijoles cocidos 1 a 3 cucharadas de mantequilla de maní (finamente esparcida para evitar atragantamiento) $\frac{1}{4}$ a $\frac{3}{4}$ de huevo grande

