

# Los niños que comen bien ¡gozan de buena salud!



*La buena nutrición es esencial para sostener el crecimiento sano de los niños preescolares y también evitar la obesidad. Los padres y madres pueden ofrecer la comida que los niños necesitan y ayudarlos a desarrollar buenos hábitos de comer. He aquí algunas ideas para ayudar a los niños a comer bien.*

## ¿Qué necesitan los niños de entre 2 y 5 años en la dieta diaria?

La cantidad de comida que su niño necesita depende de su edad, tamaño y nivel de actividad física. Muchos niños comen más algunos días y menos en otros. Usted puede aprender más sobre las cantidades diarias recomendadas para su hijo en MyPlate.gov y healthychildren.org. No se les debe presionar a los niños para que coman más de lo que quieren. Al planear las comidas y meriendas del día para su niño, tenga en cuenta los siguientes grupos alimenticios:

- Granos, como el pan o el cereal de desayuno, al menos la mitad debe ser de grano entero
- Vegetales de diversos colores
- Frutas
- Leche o productos lácteos (inclusive las bebidas a base de plantas), de poca grasa para la mayoría de los niños
- Proteína, como carne, frijoles, huevos o crema de cacahuete (mantequilla de maní)

## ¿Y cuánto de bebidas dulces y postres?

Es mejor que se limiten estos, pero sin prohibir totalmente ningún alimento. Los dulces no se deben dar como “premios” por el buen comportamiento. El agua es la bebida más sana en la mayoría de los casos. Los dulces y refrescos pueden...

- Interferir con el deseo de su niño de alimentos más nutritivos.
- Producir caries.
- Facilitar que su niño consuma demasiadas calorías.

## ¿Cómo pueden los padres enseñar a sus hijos buenos hábitos de comer?

La mejor manera de alentar a los niños a comer bien es un buen ejemplo. Usted puede ofrecer alimentos crudos para evitar los conservantes y la sal, el azúcar y la grasa que se agregan a muchos alimentos procesados. También puede planear que la familia coma al mismo tiempo en casa siempre que sea posible. He aquí algunas ideas adicionales:

- Ofrezca una variedad de alimentos y deje que su hijo ayude a escoger y preparar la comida.
- Anime a su hijo a probar alimentos nuevos.
- Sirva porciones pequeñas y deje que se sirva segundas porciones.
- Ayude a su hijo a reconocer cuando ha comido lo suficiente, y dejar de comer.

## ¿Se puede comer “comida rápida” de vez en cuando?

Cuando coma comida rápida, hable de antemano con los niños sobre cómo tomar decisiones saludables. También se puede...

- Reemplazar los refrescos gaseosos con leche o agua y las papas fritas con fruta.
- Escoger platos cocinados a la parrilla en vez de fritos.

---

Las opiniones, los recursos y las referencias presentados en esta Página de consejos se destinan para fines de informar solamente y no deben considerarse ni utilizarse como sustituto de los consejos, los diagnósticos ni el tratamiento médico. Aconsejamos que los padres y madres busquen la asistencia de un médico u otro proveedor calificado de atención médica si tienen preguntas sobre la salud o las condiciones médicas de su hijo.

---

English Title: Eating Right = Healthy Children

---

Any opinions, findings, conclusions, or recommendations expressed in this tip sheet are those of the author(s) and do not necessarily reflect the views of the Illinois State Board of Education.