

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



*La buena nutrición es fundamental para sostener el crecimiento saludable 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. No se debería 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 y porciones:

- Cereales, como el pan o el cereal de desayuno (al menos la mitad debe ser de cereal integral): 3 a 5 onzas
- Vegetales de diversos colores: 1 a 2 tazas
- Frutas (más frutas enteras o trozos que jugo): 1 a 1,5 tazas
- Leche o productos lácteos (de poca grasa para la mayoría de los niños): 2 tazas
- Carne u otra proteína, inclusive frijoles, huevos y mantequilla de maní (cacahuete): 2 a 5 onzas
- Aceites de frutos secos o aceite de cocinar: 3 cucharaditas

## ¿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 resulta necesario comer “comida rápida” a causa de horarios muy ocupados, hable de antemano con los niños sobre tomar decisiones saludables. También se puede...

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

*Las opiniones, recursos y referencias presentados en esta Página de consejos están destinados solamente a presentar información y no deben considerarse ni usarse como sustituto del consejo, el diagnóstico ni el tratamiento médico. Aconsejamos que los padres pidan consejos al proveedor de atención médica de su hijo sobre el peso y la forma física más saludables del niño.*

**English Title: Eating Right = Healthy Children!**



29 Children's Research Center  
University of Illinois at Urbana-Champaign  
51 Gerty Dr. • Champaign, IL 61820-7469  
Telephone: 217-333-1386 • Fax: 217-244-7732  
Toll-free: 877-275-3227  
Email: [iel@illinois.edu](mailto:iel@illinois.edu)  
Internet: <http://illinoisearlylearning.org>

