

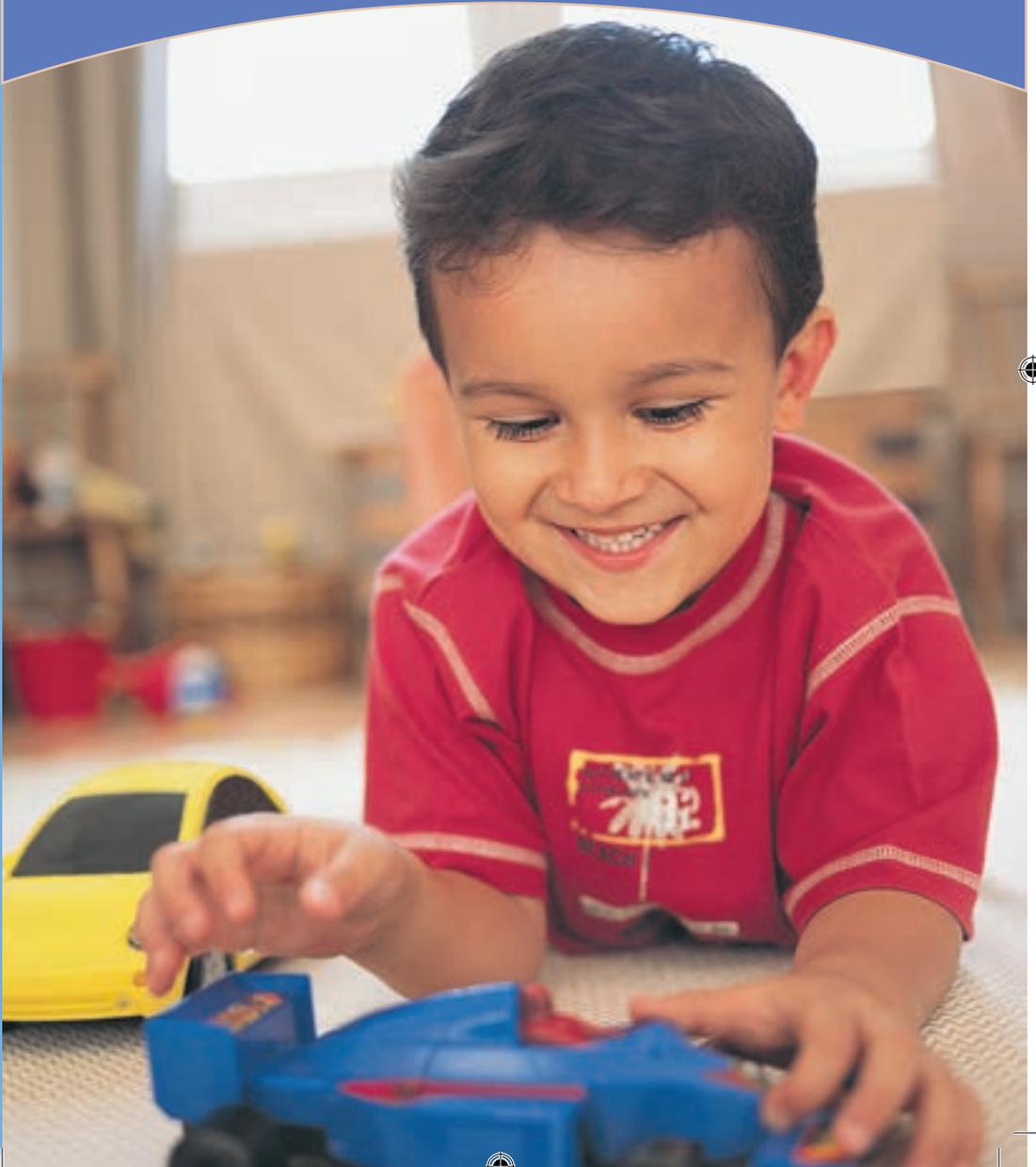


DEPARTAMENTO DEL ESTADO DE MISSISSIPPI DE LA SALUD

WIC - Programa de los Infantes, de los Niños y de las Mujeres.

# Alimentando A Su Niño

## 3-5 Años



## Ofrezca 3 comidas y 2-3 bocados a su niño cada día.

Las cantidades totales de alimentos servidos durante el día deben agregar hasta:

Los Panes/ Cereales	Los Vegetales	Las frutas	La Leche	La Carne/ Frijoles
4–5 onzas	1½ tazas	1–1½ tazas	2 tazas	3–4 onzas



### ¿Qué cuenta como 1 onza de cereales?

- 1 rebanada de pan
- ½ taza de arroz, pasta o gachas de avena cocinadas
- 1 taza de cereal “listo a comer”
- 5-7 galletas de sal
- 1 tortilla de 6 pulgadas

### ¿Qué cuenta como una porción de ½ taza de vegetales?

- ½ taza de vegetales cocinados
- ½ taza de jugo vegetal (ej. jugo de tomate)
- 1 taza de lechuga o vegetales verdes y frondosos
- 1 espiga pequeña de maíz.

### ¿Qué cuenta como una porción de ½ taza de frutas?

- ½ taza de 100% jugo de fruta
- ½ taza de fruta tajada
- 4 oz. pota de manzanas
- 16 uvas pequeñas, sin semillas
- ¼ taza de pasas

### ¿Qué cuenta como porción de ½ taza de leche?

- ½ taza de leche
- ½ taza de yogur
- 1 rebanada de queso

### ¿Qué cuenta como 1 onza de carne/proteína?

- 1 onza de carne o pescados cocinados
- ½ croqueta de carne de la hamburguesa
- 1 pierna pequeña de pollo
- ¼ taza de habas o guisantes cocinados
- 1 cuchara de mantequilla de cacahuete



### Consejo a recordar:

- Algunos alimentos, como los caramelos, “Kool-Aid,” y las tortas no caben en cualquier grupo. Estos “suplementos” son principalmente grasa o azúcar. Limite el consumo de su niño de éstos
- Sirva las porciones del tamaño del niño y deje a su niño pedir más
- Es normal para que el apetito de un niño cambie a partir de día al día
- Padres, fíjense un buen ejemplo. Coman bien, sean activo, y animen a su familia participar
- Los niños menor de 4 años pueden estrangularse en los alimentos como los perros calientes, las pasas, las palomitas, las zanahorias crudas, y las uvas. Evite estos tipos de alimentos o cortelos en pedazos muy pequeños.

## Menú Ejemplo

### Desayuno

- ½ taza de cereal con
- ½ taza de leche sin grasa
- ½ taza de piña tajada

### Bocado

- ½ taza de leche desnatada
- ¼ taza de pasas

### Almuerzo

- ½ taza de tallarines del espagueti
- ½ taza de salsa de tomate con res magra
- ½ taza de maíz cocinado
- ¼ taza de guisantes
- ½ taza de leche desnatada

### Bocado

- 1 rebanada de queso
- 5 galletas de trigo entero
- ½ taza de jugo



### Cena

- 2 piernas pequeñas cocinadas de pollo
- ¼ taza de arroz cocinado
- ½ taza brócoli cocido al vapor
- ½ taza de zanahorias cocinadas

### Bocado

- 4 galletas pequeñas de harina de trigo entero
- ½ taza de jugo



DEPARTAMENTO DEL ESTADO DE MISSISSIPPI DE LA SALUD

[www.HealthyMS.com](http://www.HealthyMS.com)



El Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (por sus siglas en inglés “USDA”) prohíbe la discriminación contra sus clientes, empleados y solicitantes de empleo por raza, color, origen nacional, edad, discapacidad, sexo, identidad de género, religión, represalias y, según corresponda, convicciones políticas, estado civil, estado familiar or paternal, orientación sexual, o si los ingresos de una persona previenen en su totalidad o en parte de un programa de asistencia pública, o información genética protegida de empleo o de cualquier programa o actividad realizada o financiada por el Departamento. (No todos los criterios prohibidos se aplicaran a todos los programas y/o actividades laborales).

Si desea presentar una queja por discriminación del programa de Derechos Civiles, complete el USDA Program Discrimination Complaint Form (formulario de quejas por discriminación del programa del USDA), que puede encontrar en internet en [http://www.ascr.usda.gov/complaint\\_filing\\_cust.html](http://www.ascr.usda.gov/complaint_filing_cust.html), o en cualquier oficina del USDA, o llame al (866) 632-9992 para solicitar el formulario. También puede escribir un carta con toda la información solicitada en el formulario. Envíenos su formulario de queja completo o carta por correo postal a U.S. Department of Agriculture, Director, Office of Adjudication, 1400 Independence Avenue, S.W., Washington, D.C. 20250-9410, by fax (202) 690-7442 o por correo electrónico a [program.intake@usda.gov](mailto:program.intake@usda.gov).

Las personas sordas, con dificultades auditivas, o con discapacidad del habla pueden contactar al USDA por medio del Federal Relay Service (Servicio federal de transmisión) al (800) 877-8339 o (800) 845-6136 (en español).

El USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades.