

MiPirámide para niños en edad preescolar (2 a 5 años)

MiPirámide para niños en edad preescolar les recuerda a los niños que escojan alimentos sanos y que hagan actividad física todos los días.

Necesidades de nutrición para preescolares

Los niños en edad preescolar necesitan los mismos grupos de alimentos que los adultos, sólo que en cantidades más pequeñas. Si necesitas ayuda para determinar cuánto necesita comer tu hijo para crecer y seguir con energía, visita www.mypyramid.gov/preschoolers o habla con un especialista en nutrición de WIC.

De todos modos, recuerda estos aspectos básicos:

- ➔ La variedad es importante. Anima a tu hijo a comer alimentos de todos los colores cada día. Los colores naranja, verde, rojo, amarillo, azul y morado representan los cinco grupos diferentes más los aceites.
- ➔ Que la mitad de los granos sean integrales. Escoge con más frecuencia granos integrales como pan de trigo integral, cereales hechos con granos integrales, avena y palomitas de maíz bajas en grasa.
- ➔ Varía las verduras. Disfruten las verduras color verde oscuro y naranja como espinacas, brócoli, zanahorias y camotes.
- ➔ Concéntrense en las frutas. Coman frutas frescas, congeladas, en lata o secas en las comidas y durante los refrigerios.
- ➔ Consuman alimentos ricos en calcio para formar huesos fuertes. Sirve leche y yogurt descremados y bajos en grasa varias veces al día.
- ➔ Con proteína y sin grasa. Consuman carne de res, pollo, pavo y pescado magros o bajos en grasa. Prueben también los frijoles secos, guisantes, nueces y semillas.
- ➔ Cámbiales el aceite. Todos necesitamos aceite, pero ayuda a que los niños obtengan el que necesitan del pescado, las nueces y aceites líquidos como el de maíz, soya, canola y aceite de oliva.
- ➔ No beban calorías vacías. Ayuda a los niños a elegir leche y otras bebidas que no tienen como ingredientes azúcar y otros endulzantes en los primeros lugares de la lista de ingredientes.





Ejercicio para niños en edad preescolar

- ➔ El ejercicio ayuda a los niños en edad preescolar a mantenerse saludables y les brinda una salida para su energía natural.
- ➔ Programa al menos 60 minutos de actividad física cada día; no tiene que ser toda de una sola vez.
- ➔ Predica con el ejemplo en lo que se refiere al ejercicio. Mantente activa con tus niños, mascotas y miembros de la familia cada día.

Actividades familiares divertidas en interiores, en exteriores e intermedias:

- Rayuela
- Cuatro cuadrados o Four Square
- Canicas
- Marco Polo
- Capturar la bandera
- Escondidas o escondite
- Luz roja/luz verde
- A la rueda rueda o Ring Around the Rosie
- Pato, Pato, ¡ñato! o Duck Duck Goose
- Cuerda elástica
- La popa
- Rey de la colina
- 500
- Caballo
- Juegos de palmas con tonadillas
- Papa caliente

¡Diviértete!

- ➔ No te olvides de divertirte.
- ➔ La tarea de un niño en edad preescolar es explorar el mundo, y eso incluye aprender sobre alimentos saludables, ayudar a mamá y papá a preparar la comida en la cocina y jugar.
- ➔ Cuanto más se anime a los niños a explorar y experimentar nuevas cosas, más se comprometerán con hábitos saludables. Ayudar a tus niños a practicar hábitos saludables es una aventura!