



# La iniciativa de Kohl's para comenzar bien la infancia

## Pautas de alimentación

4 - 5 años

Su hijo de 4 a 5 años se está volviendo cada vez más independiente. Debería comer los mismos alimentos que el resto de la familia. Ofrezca alimentos nutritivos en un ambiente tranquilo.

### ¿QUÉ DEBO OFRECERLE DE COMER CADA DÍA?

#### Frutas y verduras (5 porciones al día)

##### Ideas:

4-5 fresas cortadas  
 ½ taza de bayas o mango picado  
 ½ taza de brócoli, guisantes o maíz cocidos

#### Granos: Arroz, avena, pan... (3-5 porciones al día)

##### Ideas:

½ taza de arroz o avena cocida  
 5 galletas de trigo integral  
 ½ taza de pasta cocida

#### Proteína: Carne, frijoles, huevos...

#### (2-4 porciones al día)

##### Ideas:

1 onza de carne cocida  
 1 cucharada de mantequilla de maní  
 ¼ taza de lentejas

#### Lácteos: Leche, queso, yogur...

#### (2-3 porciones al día)

##### Ideas:

½ taza de leche  
 3-4 cubos de queso del tamaño de un dado  
 4 onzas de yogur

### CONSEJOS

- 1 Ofrezca una gama de alimentos saludables y limite los alimentos procesados y las bebidas azucaradas.
- 2 Porciones pequeñas para niños pequeños.
- 3 Ofrezca horas de comida regulares y siéntese y coma con su hijo. Trate de tener comidas familiares tan a menudo como pueda.
- 4 No espere que los niños limpien sus platos.
- 5 Enseñe modales en la mesa.
- 6 Evite los postres y los dulces como premio.
- 7 Los niños hacen lo que usted hace y comen lo que usted come, así que sea un buen ejemplo con elecciones saludables.
- 8 Apague la televisión y las pantallas durante las comidas y limite el uso de las pantallas durante el día.

Trate de incluir a su hijo en la elección de alimentos y en la preparación de la comida. Su niño de 4-5 años puede ayudar a poner la mesa, preparar bocadillos, e incluso con recetas simples.