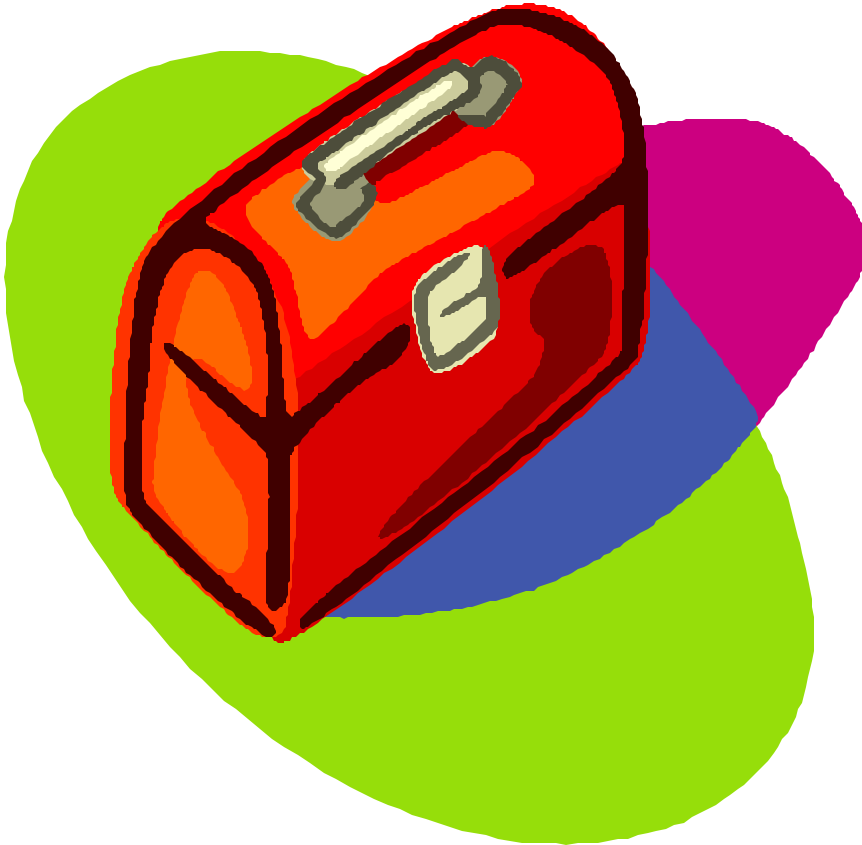


Almuerzos  
Saludables para  
Niños  
Preescolares

# La Lonchera

Folleto

A



## ¿Qué es un almuerzo saludable?

Un almuerzo saludable contiene los nutrientes y la energía que necesitan los niños para crecer, aprender y jugar. Normalmente provee 1/4 a 1/3 de los nutrientes y las calorías que necesitan los niños diariamente.

Como padres ayudamos a nuestros niños a gozar de vidas sanas cada día. El seleccionar alimentos nutritivos para los almuerzos que llevan a la escuela es una manera importante de contribuir a la salud de toda la vida de nuestros niños.



University of California  
Cooperative Extension  
San Luis Obispo County



Este programa se realizó con fondos recibidos de la Proposición 10 a través de la Comisión para Niños y Familias del condado de San Luis Obispo.

La Pirámide de los Alimentos para Niños Pequeños puede ayudarle a escoger los alimentos apropiados en las cantidades adecuadas para su niño.

## La Pirámide de los Alimentos para Niños Pequeños

Una Guía Diaria  
para Niños de 2 a 6  
Años de Edad



### ¿Cuánto es una porción?

#### Grupo de los granos

- 1 rebanada de pan
- ½ taza de arroz o pasta cocido
- ½ taza de cereal cocido
- 1 onza de cereal listo para comer

#### Grupo de las verduras

- ½ taza de verduras en trocitos, crudas o cocidas
- 1 taza de verduras de hojas frondosas crudas

#### Grupo de las frutas

- 1 fruta pequeña
- ¾ taza de jugo
- ½ taza de fruta enlatada
- ¼ taza de fruta seca

#### Grupo de los productos lácteos

- 1 taza de leche o yogur
- 1 ½ onzas de queso

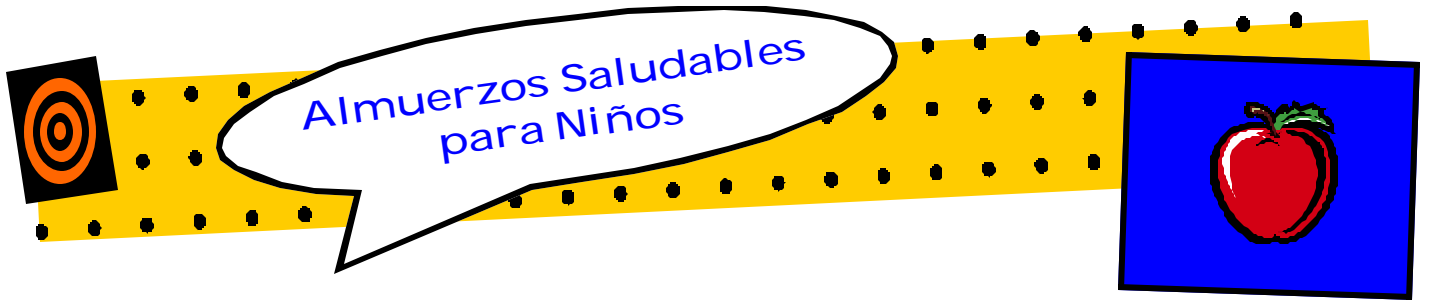
#### Grupo de las carnes

- 2 - 3 onzas de carne magra, pollo o pescado cocido
- 1 taza de frijoles cocidos
- 2 huevos
- 4 cucharadas de crema de cacahuete (mani)

#### Grasas y Dulces

Limite el uso de estos.

*(Estas porciones son para los niños de 4 a 6 años. Ofrézcales a los niños de 2 a 3 años porciones más pequeñas, excepto del grupo de la leche.)*



## ¿Por qué guiarse por *la Pirámide de los Alimentos*?

**Variedad**—Comer diversas clases de alimentos es importante para la buena nutrición. Ningún alimento ni grupo de alimentos provee todos los nutrientes que necesitamos para mantenernos saludables. *La Pirámide de los Alimentos* recomienda que comamos una variedad de alimentos diariamente de todos los cinco grupos.

**Balance**—Los alimentos adecuados en las cantidades apropiadas proporcionarán una dieta balanceada. Seleccione más alimentos de la base de *la Pirámide de los Alimentos* y menos de la punta. De esta manera la alimentación de su niño será rica en vitaminas, minerales y fibra, y tendrá menos grasas y azúcares agregados.

**Cantidad**—*La Pirámide de los Alimentos para Niños Pequeños* también sirve de guía a las cantidades de alimentos que constituyen una alimentación nutritiva. Recomienda porciones pequeñas, apropiadas para niños pequeños.

**Opciones**—Cada grupo tiene una diversidad de alimentos, así que puede escoger los alimentos que más convienen a su familia.

**Grasas y dulces**—La punta de *la Pirámide de los Alimentos* reconoce que pequeñas cantidades de grasas y dulces pueden incluirse en una alimentación sana. En la dieta de un niño comidas tales como sodas, bebidas con sabor a fruta, dulces, galletas, barritas de granola y hojuelas fritas (*chips*) deben comerse sólo de vez en cuando, y siempre en cantidades pequeñas.





## Cómo empacar almuerzos nutritivos

Deje que la Pirámide de los Alimentos le ayude a empacar almuerzos saludables. Incluya selecciones de 4 o 5 de los grupos de alimentos cuando prepare el almuerzo de su niño. ¡Es más fácil de lo que piensa!

### Los siguientes almuerzos incluyen todos los 5 grupos de alimentos:

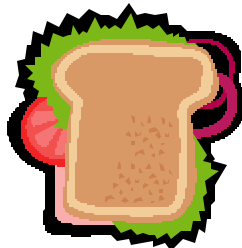
½ Sándwich de pavo (guajalote) y queso  
(grupo de los granos, las carnes y los productos lácteos)  
Tiras de jícama (grupo de las verduras)  
Jugo de naranja de 100% jugo  
(grupo de las frutas)

Crema de cacahuete (maní) untada en galletas Graham  
(grupos de los granos y las carnes)  
Trocitos de piña (grupo de las frutas)  
Zanahorias pequeñas (grupo de las verduras)  
Leche (grupo de los productos lácteos)

### Los siguientes almuerzos incluyen 4 grupos de alimentos:

Tiras de jamón (grupo de las carnes)  
Palitos de pan (grupo de los granos)  
Rebanadas de sandía (grupo de las frutas)  
Ramitos de brócoli (grupo de las verduras)  
Agua

Yogur bajo en grasa  
(grupo de los productos lácteos)  
Galletas saladas (grupo de los granos)  
Tiritas de pimiento dulce (chile campana) rojo  
(grupo de las verduras)  
Jugo de manzana (grupo de las frutas)



## ¿Sabía usted que...?

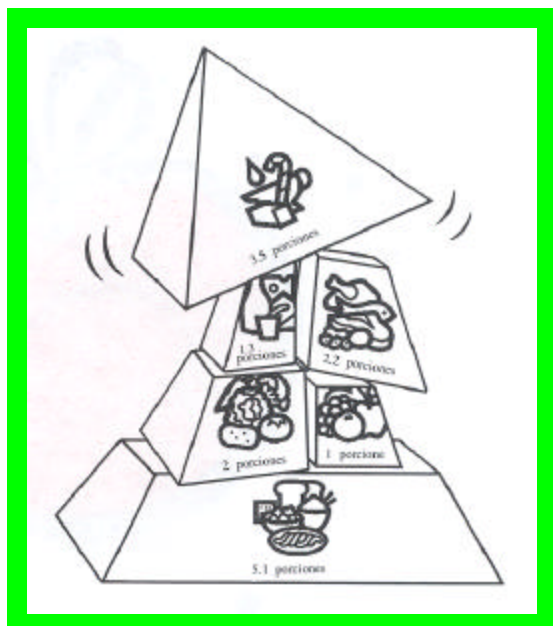
**La mayoría de los niños formarán sus gustos y aversiones en cuanto a la comida antes de asistir al kinder.**

**El aprender a disfrutar de una variedad de comidas saludables durante los años preescolares ayudará a los niños a gozar de buena salud para toda la vida.**

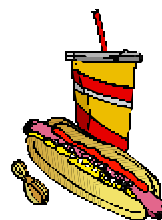
**La mayoría de los padres se preocupan cuando sus niños quieren comer sólo uno o dos alimentos a la vez. Si su niño actúa así, no se preocupe. Tal proceder normalmente durará sólo unos pocos días.**

**Si ofrece a su niño una variedad de alimentos nutritivos todos los días, no tiene que preocuparse demasiado acerca de lo que su niño come en una sola comida o en un solo día.**

## La dieta típica estadounidense



La alimentación que come la mayoría de los estadounidenses contribuye a graves problemas de salud. Una alimentación rica en grasas y calorías pero baja en granos enteros, frutas y verduras nos expone a un mayor riesgo de cáncer, enfermedades cardíacas y la obesidad.



## Sugerencias de los padres

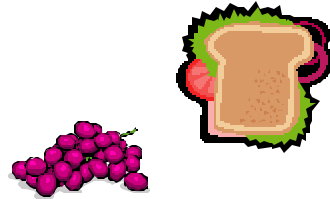


**“Para el almuerzo de mi niño le mando un sándwich, una fruta y una verdura con leche o jugo para tomar”.**

**Una madre de Nipomo**

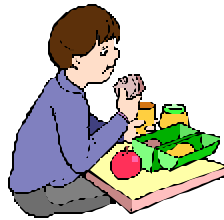
**“Evite la tentación de incluir demasiados bocadillos”.**

**Una madre de San Luis Obispo**



**“El agua sirve muy bien como bebida”.**

**Una madre de Arroyo Grande**



## Más información

**Para más información sobre cómo empacar almuerzos nutritivos para su niño, visite el sitio en la red: [www.usda.gov/cnpp](http://www.usda.gov/cnpp).**

*La Lonchera* es una serie de hojas informativas preparadas para los padres del condado de San Luis Obispo quienes empacan almuerzos para sus niños de edad preescolar. Los temas se basan en una encuesta de padres de niños preescolares y también en una evaluación de los almuerzos empacados por los padres para sus niños de edad preescolar. La meta de estas hojas informativas es ayudar a los padres a empacar almuerzos que sean nutritivos, seguros y apetitosos para los niños preescolares.

La autora agradece la cooperación y apoyo de nueve escuelas de prekinder que participaron en el desarrollo del programa *La Lonchera*.

Autora: Shirley Peterson, MS, RD, Asesora de nutrición y asuntos de la familia y del consumidor, Universidad de California Extensión Cooperativa, Condado de San Luis Obispo. Diseñador: Cheryl May. 2002.

Traducción al español: Beverly Snowden

La Universidad de California prohíbe la discriminación o el hostigamiento de cualquier persona. Esta prohibición abarca razones de raza, color, origen nacional, religión, sexo, incapacidad física o mental, estado de salud (casos de cáncer o de características genéticas) ascendencia, estado civil, edad, orientación sexual, ciudadanía o condición de veterano (veterano con incapacidad específica, veterano de la era de Vietnam o cualquier veterano en servicio activo en una guerra, campaña o expedición para la cual una insignia de campaña haya sido autorizada). La política de la Universidad se propone concordar con las disposiciones de las leyes federales y estatales precedentes. Las preguntas sobre la política antidiscriminatoria de la Universidad pueden dirigirse a: The Affirmative Action/Staff Personnel Services Director, University of California, Agriculture and Natural Resources, 1111 Franklin St., 6th Floor, Oakland, CA 94607-5200 (510) 987-0096.

