



NOTICIAS DE NUTRICION PARA LA FAMILIA

Comida para Niños

Querida Ama de Casa,

En la salud de los niños son muchas las cosas que toman parte. Ellos necesitan dormir y descansar lo suficiente. Ellos necesitan jugar lo suficiente en el sol y al aire fresco. Ellos necesitan comer comidas que les dará a su cuerpo lo que necesita. Los niños necesitan alimentos que:

- *Les hará crecer*
- *Construirán músculos, huesos, sangre y dientes fuertes*
- *Mantenga su cuerpo en buen estado*
- *Les da energía para jugar y trabajar*

El reverso de esta carta le informará sobre las comidas que los niños necesitan.

Atentamente,

Nombre y título



NECESIDADES ALIMENTICIAS DE LOS NIÑOS

Para cuando su niño tenga seis meses ya estará comiendo de los 4 grupos básicos de comidas. Sus porciones, desde luego, serán más pequeñas que las de usted, pero el número de porciones serán las mismas.

No hay razón por que agregar sal a la comida de su niño.

GRUPO DE LECHE: Use 2-3 tazas de leche por día.

GRUPO DE FRUTAS Y VEGETALES: Incluya 4 o más porciones. Incluya una porción de alimentos altos en vitamina C (jugos de naranja o tomate) o una fruta. También tenga una porción de algún vegetal verde oscuro o amarillo como fuente de vitamina A.

GRUPO DE PAN Y CEREALES: Incluya de 2-4 o más porciones cada día. Cereales enriquecidos instantáneos o rápidos de cocinar son excelentes fuentes de hierro.

MAS INFORMACION . . .



carne,
aves, pescado
y otras
comidas con proteína



leche, queso, helado

¡RECUERDE!

- Introduzca comidas nuevas en pequeñas cantidades, una a la vez, con una sonrisa. Comidas “Calientes” deben servirse solamente un poco calientes o tibias, y las comidas “Frías” se les debe remover el frío.
- Colores atraen a los bebés o a los niños jovencitos. Gelatina, roja o amarilla, es una comida que hasta un bebé puede disfrutarla.
- La nutrición de la familia es una preocupación para las amas de casa de todo lugar, no importa cuanto dinero tengan para gastos o donde vivan. Cada persona necesita comida de cada grupo cada día.

Esta publicación fue preparada por especialistas de Extensión en comestibles y nutrición, Sistema de la Universidad de Texas A&M, de material desarrollado por M. Katherine Beavers, ex-especialista de Extensión en comestibles y nutrición, ENP-A, Sistema de la Universidad de Texas A&M.