

¿Cuánto necesita comer mi hijo?

1. ¿Cuánta comida es suficiente y cuánta es demasiada?
Los niños deben comer 3 comidas al día y 2-3 refrigerios nutritivos durante el día, si los quieren.

2. **Maneras sencillas de determinar el tamaño de la porción que le debe dar a su hijo:**

- ◆ **1 cucharada sopera por año de edad de alimentos sólidos** que se pueden medir fácilmente.
- ◆ **1/4th a 1/3rd de la porción de un adulto en el caso de comidas que no se miden fácilmente**, como el pan y la leche.



3. **Existen algunas frutas, cereales y carnes puede servirle de guía. Otra manera de guiarse es colocando los alimentos en tres grupos: Go (Adelante), Slow (Precaución) y Whoa (Alto).directrices.** La pirámide de los alimentos para las porciones diarias de verduras, Los Institutos Nacionales de la Salud (National Institutes of Health) sugieren que los preadolescentes comiencen a pensar en las categorías a las que pertenecen los diferentes alimentos.

Más información en: http://kidshealth.org/kid/stay_healthy/food/go_slow_whoa.html.

- ◆ **Alimentos del grupo Go:** Estos alimentos se pueden comer casi cuando sea. Son los más saludables. Ejemplo: leche descremada y semidescremada.
 - ◆ **Alimentos del grupo Slow:** Estos son alimentos que se pueden comer de vez en cuando. No son alimentos que se deben evitar, pero no se deben comer todos los días. Ejemplo: waffles.
 - ◆ **Alimentos del grupo Whoa:** Estos son los alimentos que nos ponen a pensar ¿me lo como? Los alimentos Whoa son los menos saludables y los que pueden causar problemas de peso, especialmente si los comen con frecuencia. Los alimentos del grupo Whoa sólo se deben comer muy de vez en cuando. Ejemplo: Papas a la francesa.
4. **La cantidad depende de cada niño, su edad, la cantidad de actividad que realiza y qué tan grande o tan chiquito está.** Siempre permita que su hijo **deje** de comer cuando está **satisfecho**.
5. **No es una buena idea usar comida como premio.** Podría comer demasiado y ponerse obeso.
6. **Anime a su hijo a aprender a comer una dieta nutritiva y bien balanceada.** Los buenos hábitos que se aprenden en la infancia pueden conducir a una vida larga y sana.
7. Tenga en cuenta que los gustos cambian frecuentemente, por lo que debe prepararse para recurrir a su creatividad en la cocina y ofrecerle alimentos que rechazó en el pasado.

Estamos aquí para ayudar. Para aprender más sobre los programas y servicios que brinda UIC-Cuidado Especializado Para Niños, visita nuestra página de internet:

dsc.uic.edu o “me gusta” en



[facebook.com/dsc.uic.edu](https://www.facebook.com/dsc.uic.edu)