

NUTRITION TIDBITS FOR TEACHERS



Información sobre nutrición para docentes

Por Nicole Buhler, Dietista Nutricionista Acreditada (RDN, por sus siglas en inglés)

Qué se debe servir para el ALMUERZO Y LA CENA: Requisitos de comidas para niños en edad preescolar

Los niños que comen bien se desempeñan mejor en la escuela. El ofrecer comidas balanceadas les da a los niños la posibilidad de comer mejor. Una comida balanceada *para el almuerzo y la cena* consta de 5 partes. ¿Saben cuáles son?

5 partes de una comida balanceada

1) Fruta



- Los nutrientes principales en la mayoría de las frutas son la vitamina C, el potasio y la fibra.
- A los niños de 1 a 2 años de edad se les debe ofrecer
 - $\frac{1}{8}$ taza para el almuerzo y la cena

2) Vegetal



- Los vegetales están llenos de potasio y muchas vitaminas y minerales diferentes.
- Es bueno comer una diversa variedad de colores para obtener todas las diferentes vitaminas.
- A los niños de 1 a 2 años de edad se les debe ofrecer
 - $\frac{1}{8}$ taza para el almuerzo y la cena

3) Granos



- Los granos proveen vitaminas B, fibra y energía.
- Escoja opciones de trigo 100% integral cuando sea posible.
- A los niños de 1 a 2 años de edad se les debe ofrecer
 - el equivalente a $\frac{1}{2}$ oz para el almuerzo y la cena
 - (i) $\frac{1}{2}$ tajada de pan o $\frac{1}{4}$ de bagel o 4 galletitas del tamaño de las galletas de soda
 - (ii) $\frac{1}{4}$ taza de fideos, cereal o arroz

4) Proteína



- Los alimentos que tienen proteína contienen minerales como hierro, zinc, magnesio y selenio.
- A los niños de 1 a 2 años de edad se les debe ofrecer
 - 1 oz para el almuerzo y la cena
 - (i) 1 tajada de carne fría, 1 pedazo de carne del tamaño de una caja de fósforos pequeña
 - (ii) 2 cucharadas de crema de cacahuete, $\frac{1}{4}$ taza de frijoles, 1 queso del tamaño de una barrita de queso

5) Lácteos



- Los productos lácteos son la mejor fuente de calcio y vitamina D.
- A los niños de 1 a 2 años de edad se les debe ofrecer
 - 4 oz de leche para el almuerzo y la cena
 - (i) 4 oz es $\frac{1}{2}$ taza