



Comience de una forma sencilla con **MiPlato**



# Alimentación Saludable para Niños en Edad Preescolar

Una alimentación saludable es importante en todas las edades. Ofrezca a los niños en edad preescolar una variedad de frutas, vegetales, granos, alimentos ricos en proteínas y productos lácteos o derivados de la soya fortificados. En el momento de decidir las comidas y bebidas, elija opciones con muchos nutrientes y bajo contenido de azúcares añadidos, grasa saturada y sodio. Comience con estos consejos:



## Dé el ejemplo de conductas saludables

Los niños en edad preescolar suelen copiar lo que hacen sus padres o cuidadores en la mesa. Si come vegetales, ellos comerán vegetales. Esto es bueno para ambos.



## Piense en sus bebidas

Las bebidas endulzadas con azúcar, como los refrescos y los jugos de frutas, son fuentes de azúcares añadidos que habitualmente tienen un alto contenido de calorías. Las bebidas que no tienen azúcares añadidos, como el agua, la leche sin endulzar y sin grasas o con bajo contenido de grasas (incluidas las opciones con bajo contenido de lactosa o sin lactosa) y las bebidas de soya fortificadas, deberían ser la elección principal para los niños.



## Evite el atragantamiento

Anime a los niños a sentarse a la mesa para las comidas y los meriendas, y no deje que caminen de un lado a otro con comida. [Busque aquí](#) para los alimentos que podrían representar un riesgo de atragantamiento a distintas edades.



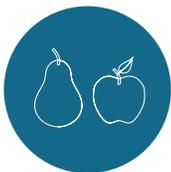
## Pruebe alimentos nuevos

Deje participar a sus hijos en las compras de alimentos en línea y en las tiendas, y deje que elijan una fruta o vegetal nuevo. Esto puede aumentar su interés por probar cosas nuevas.



## Haga participar a los niños

Los niños en edad preescolar pueden ayudar a la hora de la comida lavando los productos, desmenuzando la lechuga, revolviendo las mezclas, buscando los ingredientes o poniendo la mesa.



## Ofrezca opciones

Como los adultos, a los niños en edad preescolar les gusta tener una opinión sobre lo que comen. “¿Una pera o una manzana?” “¿Tostada integral o galletas?” Usted ofrece las opciones saludables, pero ellos eligen.

