



Serie

Folleto A

UNIVERSIDAD DE CALIFORNIA  
Agricultura y Recursos Naturales  
<http://anrcatalog.ucdavis.edu>

Publicación 8107-S

# La Lonchera

## Almuerzos saludables para niños preescolares



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.

### ¿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 los niños necesitan diariamente.

**SHIRLEY PETERSON**, Asesora de nutrición y asuntos de la familia y del consumidor, Extensión Cooperativa de la Universidad de California, Condado de San Luis Obispo.

Traducción al español: Beverly Snowden



UNIVERSIDAD DE CALIFORNIA  
Extensión Cooperativa  
San Luis Obispo County



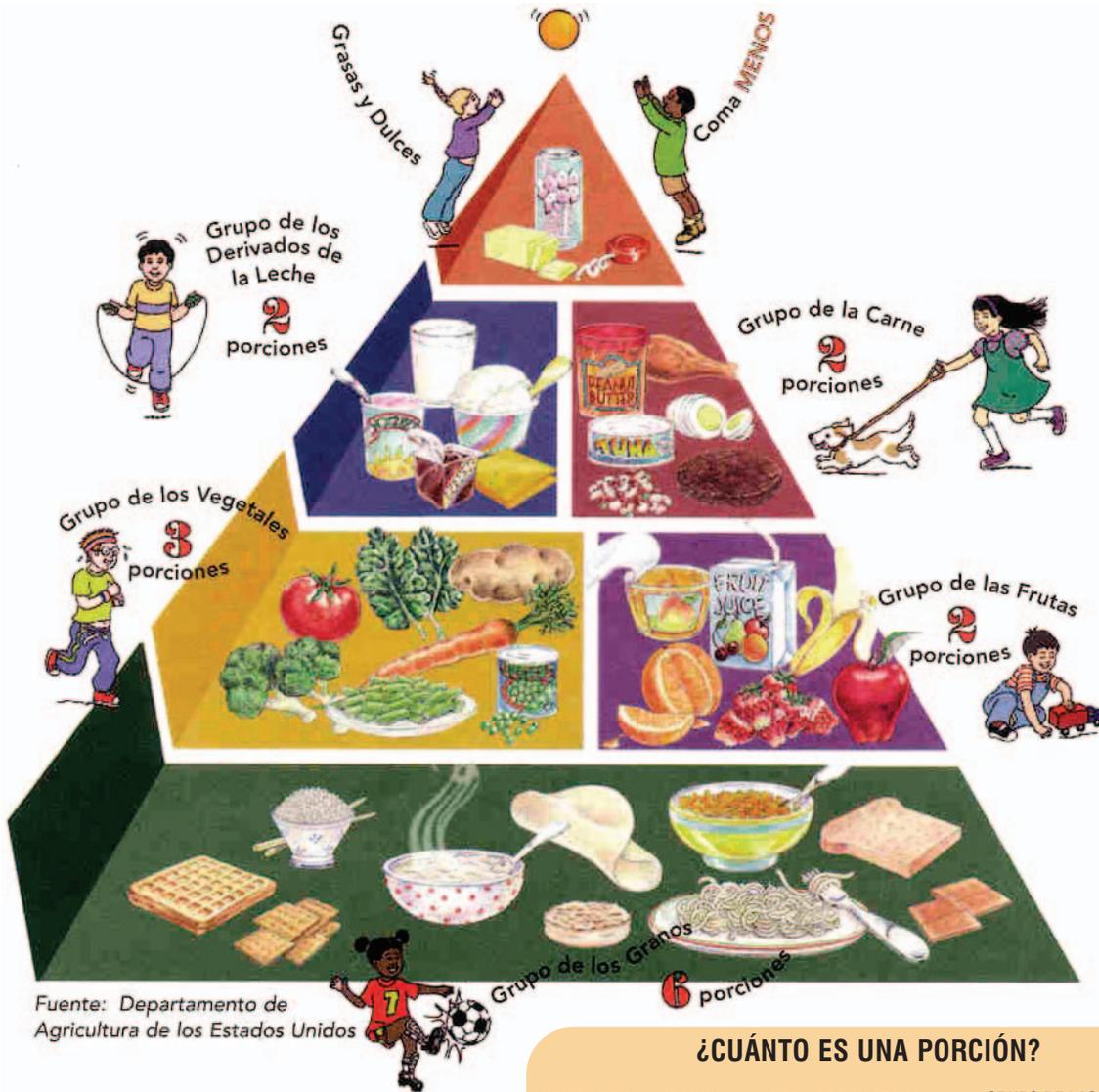
Este programa se realizó con fondos recibidos de la Proposición 10 a través de la Comisión para Niños y Familias del condado de San Luis Obispo.



# La Pirámide de los Alimentos

Para Niños Pequeños: Una guía diaria para niños de 2 a 6 años de edad

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



**DIVIERTETE** aprendiendo sobre los alimentos. Comer de los grupos de la *Pirámide de los Alimentos* y participar en actividades físicas te ayudarán a crecer fuerte y saludable.

**COME** una variedad de **ALIMENTOS** y **¡DISFRUTA!**

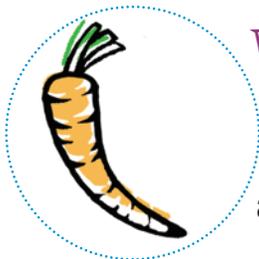
**¿CUÁNTO ES UNA PORCIÓN?**

<b>GRUPO DE LOS GRANOS</b> 1 rebanada de pan 1/2 taza de arroz o pasta cocido 1/2 taza de cereal cocido 1 onza de cereal listo para comer	<b>GRUPO DE LAS FRUTAS</b> 1 fruta pequeña 3/4 taza de jugo 1/2 taza de fruta enlatada 1/4 taza de fruta seca	<b>GRUPO DE LAS CARNES</b> 2-3 onzas de carne magra, pollo o pescado cocido 1/2 taza de frijoles cocidos 1 huevo equivale a 1 onza de carne 2 cucharadas de crema de cacahuete (mani) equivalen a 1 onza de carne
<b>GRUPO DE LOS VEGETALES</b> 1/2 taza de vegetales en trocitos, crudos o cocidos 1 taza de vegetales de hojas frondosas crudas	<b>GRUPO DE LOS PRODUCTOS LÁCTEOS</b> 1 taza de leche o yogur 1 1/2 onzas de queso	<b>GRASAS Y DULCES</b> 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. Los niños de 2 a 6 años de edad necesitan 2 porciones diarias del grupo de los productos lácteos.*



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



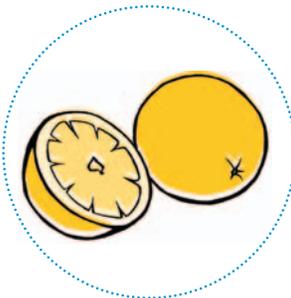
### Variedad

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.



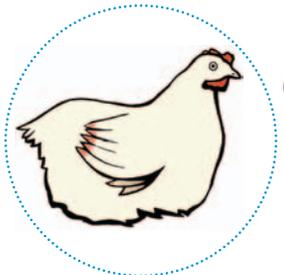
### Balance

Los alimentos adecuados en las cantidades apropiadas proporcionan 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.



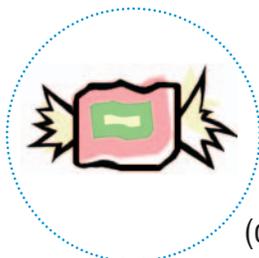
### Cantidad

*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 le agraden 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 ó 5 de los grupos alimenticios cuando prepare el almuerzo de su niño. **¡Es más fácil de lo que piensa!**



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

1/2 sándwich de pavo (guajolote) y queso (*grupo de los granos, las carnes y los productos lácteos*)  
Tiras de jícama (*grupo de los vegetales*)  
Jugo de naranja (100%) (*grupo de las frutas*)

Crema de cacahuate (maní) untada en galletas graham (*grupo de los granos y las carnes*)  
Trocitos de piña (*grupo de las frutas*)  
Zanahorias pequeñas (*grupo de los vegetales*)  
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 naranja (*grupo de las frutas*)  
Ramitos de brócoli (*grupo de los vegetales*)  
Agua

Yogur bajo en grasa (*grupo de los productos lácteos*)  
Galletas saladas (*grupo de los granos*)  
Tiritas de pimiento dulce rojo (chile campana) (*grupo de los vegetales*)  
Jugo de manzana (100%) (*grupo de las frutas*)





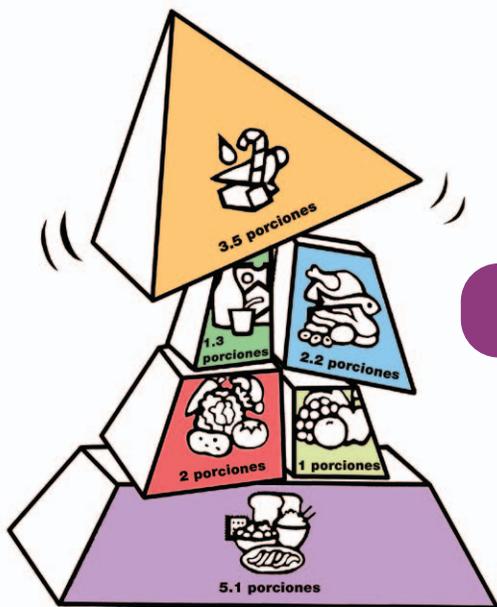
## ¿Sabía usted que ...?

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

Aprender a disfrutar de una variedad de comidas saludables durante los años preescolares ayudará a los niños a gozar de buena salud durante 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. 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.



## Sugerencias de los padres



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

- Un padre 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

## La alimentación típica en Estados Unidos

La alimentación que come la mayoría de las personas en Estados Unidos puede contribuir a problemas de salud. Una alimentación rica en grasas y calorías, pero baja en granos enteros, frutas y vegetales nos expone a un mayor riesgo de cáncer, enfermedades cardíacas y la obesidad.



## Más Información

Para obtener más información sobre cómo empaçar almuerzos nutritivos para sus niños, visite <http://www.usda.gov/cnpp>

*La Lonchera* es una serie de hojas informativas preparadas para los padres del condado de San Luis Obispo quienes empaacan 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 empaacar 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*.

Visite la página en Internet de ANR Communication Services (<http://anrcatalog.ucdavis.edu>) o póngase en contacto con:



Universidad de California  
Agricultura y Recursos Naturales  
Communication Services  
6701 San Pablo Avenue, 2nd Floor  
Oakland, CA 94608-1239

Te léfono: (800) 994-8849 or (510) 642-2431

FAX: (510) 643-5470

Preguntas por correo electrónico: [danrcs@ucdavis.edu](mailto:danrcs@ucdavis.edu)

Si desea obtener esta publicación en forma de folleto, póngase en contacto con: Vincent Lazaneo al (858) 694-2859.

### Publicación 8107-S

© En 2003 por los regentes de la Universidad de California, División de Agricultura y Recursos Naturales

Todos los derechos reservados.

La Universidad de California prohíbe la discriminación o el hostigamiento de cualquier persona empleada o aspirante a empleo en la Universidad de California. 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 que haya estado 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, 300 Lakeside Drive, 6 th Floor, Oakland, CA 94612-3550; 510-987-0096. **Para obtener información acerca de cómo obtener esta publicación, llame 1-800-994-8849. Si necesita ayuda en bajar esta publicación a disco, llame al (530) 754-5112.**

pr-12/03-GM/SB/VJG