

Alimentando a Su Niño Preescolar

(Feeding Your Preschool Child)

Para los niños preescolares, una ración es:

	1-2 años	3-5 años
Frutas Raciones por día	1/4 taza de jugo o fruta 2-4 veces	1/2 taza de jugo o fruta 2-4 veces
Vegetales Raciones por día	1/4 taza 3-5 veces	1/2 taza 3-5 veces
Pan, cereal y pasta Raciones por día	1/2 rebanada de pan 1/2 rollo 1/4 taza o 1/3 onza de cereal seco 1/4 taza de cereal, arroz o pasta (cocido) 6-11 veces	1/2 rebanada de pan 1/2 rollo 1/4 taza o 1/3 onza de cereal seco 1/4 taza de cereal, arroz o pasta (cocido) 6-11 veces
Carne, pollo, pescado, huevos, frijoles secos y Raciones por día	1 onza de carne 2 cucharadas de mantequilla de cacahuate (maní) 1/4 taza de frijoles secos o guisantes (cocidos) 1 huevo 2-3 veces	1-1 1/2 onza de carne 3 cucharadas de mantequilla de cacahuate (maní) 3/8 taza de frijoles secos o guisantes (cocidos) 1 huevo 2-3 veces
Leche y queso Raciones por día	1/2 taza de leche 1 onza de queso 1/2 taza de yogurt 1/2 taza de pudín 3/4 taza de helado 4-6 veces	3/4 taza de leche 1 onza de queso 1/2 taza de yogurt 1/2 taza de pudín 3/4 taza de helado 4-6 veces

THE UNIVERSITY OF GEORGIA AND FT. VALLEY STATE UNIVERSITY, THE U.S. DEPARTMENT OF AGRICULTURE AND COUNTIES OF THE STATE COOPERATING. The Cooperative Extension Service offers educational programs, assistance and materials to all people without regard to race, color, national origin, age, sex or disability. AN EQUAL OPPORTUNITY EMPLOYER/AFFIRMATIVE ACTION ORGANIZATION.

Released by Gail M. Hanula, Extension Nutrition-EFNEP Specialist.
November, 2000

Publication Number: FDNS-NE SP 1502