

Nutrición y Plomo: Claves para Comer y Bocadillos Saludables



La buena nutrición promueve una salud buena. Una dieta balanceada con alimentos altos en vitaminas y hierro ayuda a mantener a sus niños saludables. Limite la cantidad de comidas fritas, comida basura y comidas con mucha grasa en la dieta de sus niños.



Ricos en Calcio

Queso
Yogur
Verduras de hojas verdes
(como la espinaca y collard)
Salmón
Sardinas



Ricos en Hierro

Carnes sin grasa (USDA)
Cereales fortificados
Cereales "WIC"
Crema de maní (cacahuete)
Panes
Granos
Porotos y alverjas secas



Fuentes de Vitamina C

Brocoli	Papas
Repollo	Frambuesas
Coliflor	Espinacas
Toronja	Fresas
Jugo de toronja	Batatas
Chiles verdes	Tomates
Vegetales	Jugo de Tomate
Naranjas	Sandía
Jugo de naranja	Jugos "WIC"
Cantalupe	
Piña	

Snacks en cualquier momento

Cualquier fruta
Cualquier verdura
Galletas de soda
Cereales
Pan de maíz
English muffins
Bocadillos de gengibre
Galletas Graham
Gelatina
Nueces*
Palomitas de maíz*
Pretzels
Pudín y dips
(hechos con leche baja en
grasa y productos de leche)
Pasas*
Tortas de arroz
Waffles de vainilla



Limite estos alimentos muy altos en grasa



Solamente uno de éstos al día

Todos los alimentos fritos o grasosos	Totopos de maíz
Tocineta	Doughnuts
Salchichas alemanes	Papitas fritas y papas fritas
Panecillos	Perros calientes
Bologna	Salchichas
Barras de chocolate	Salame
Dulces y galletas	Salchichas ahumadas o hamburguesas

* podrían causar ahogo en los niños pequeños

¿Qué cantidad le debo ofrecer a mi niño?

Use estas cantidades diarias para servirle 3 comidas y de 1-2 meriendas saludables

	2 Años	3 Años	4 y 5 Años
frutas	1 taza	1 – 1½ tazas	1 – 1½ tazas
verduras	1 taza	1½ tazas	1½ – 2 tazas
granos	3 oz.	4 – 5 oz.	4 – 5 oz.
carne y porotos	2 oz.	3 – 4 oz.	3 – 5 oz.
leche	2 tazas	2½ tazas	2½ tazas



* Estas recomendaciones son para niños saludables que se mantienen activos diariamente de 30 a 60 minutos.

Cómo medir en los grupos de comida:

Adaptado de ChooseMyPlate.gov

½ taza FRUTA	½ taza VERDURAS	1 onza GRANOS	1 onza CARNE Y POROTOS	½ taza LECHE
<ul style="list-style-type: none"> • 1/2 taza de fruta – en puree, en tajadas, en pedazos • 4 onzas de 100% de jugo de fruta • 1/4 taza de frutas secas • 1/2 banano o naranja medianos • 4-5 fresas grandes 	<ul style="list-style-type: none"> • 1/2 taza verduras – en puree, en tajadas, en pedazos • 1 taza de verduras de hojas crudas o lechuga • 4 onzas de 100% jugo de tomate o verduras • 1 elote pequeño (6 pulgadas de largo) 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 tajada de pan • 1 taza de cereal listo para comer • 1/2 taza de pasta cocido • 1/2 taza de arroz cocido • 1/2 taza de cereal cocido • 1 tortilla (6 pulgadas) • 7 galletas redondas o cuadradas 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 onza de carne cocida – carne de res, carne de aves, pescado • 1 huevo • 1 cucharada de crema de cacahuete • 1/4 taza de frijoles o arvejas cocinados (pintos, blancos, lentejas) • 2 cucharadas de hummus 	<ul style="list-style-type: none"> • 4 onzas de leche • 4 onzas de yogur • 3/4 onza de queso • 1 onza de queso procesado • 1 tira de queso • 1 taza de queso cotaje

<ul style="list-style-type: none"> • Limite el tiempo viendo pantallas (televisión, computadoras y juegos de video) a menos de 2 horas cada día. • No deje que su niño se siente sin moverse por más de 60 minutos en una sola sentada – ¡A levantarse y a jugar! • Los niños activos son felices, saludables y duermen mejor. 		<ul style="list-style-type: none"> • Deje que su niño decida cuánto quiere comer. • El apetito de un niño puede cambiar de un día a otro. • Deje que su niño se sirva sus comidas en su propio plato. • Permítale un poquito para ganar mucho. Cada comida es una oportunidad para que su niño crezca y aprenda hábitos de comida saludables. • Use plato, taza, cuchara y cantidades del tamaño para niños
---	--	--

<p>El envenenamiento por plomo es prevenible.</p>	<p>SIN PLOMO</p>	<p>RECURSOS</p> <p>Departamento de Salud de la Ciudad de Milwaukee 414-286-2165 El Centro Nacional de Información Sobre el Plomo 1-800-424-LEAD (5323) Milwaukee Lead Asbestos Information Center 414-481-9070</p>
--	-------------------------	---

Large Print

Braille

Este material está a la disposición en formatos alternativos para personas con incapacidades, si se solicitan. Por favor contacte al Coordinador de ADA de la Ciudad de Milwaukee al (414) 286-3475 ó ADACoordinator@milwaukee.gov. *Denos un aviso 72 horas antes para letras grandes y de 7 días para un documento en Braille.*

