



# Reflexionando Sobre los Alimentos

## Food for Thought

**Ideas Saludable para Pre-escolares**

Healthy Ideas for Preschoolers

### Alimentando Niños Preescolares

Los niños preescolares tienen que comer la misma variedad de comida que los miembros mayores de la familia, pero ellos necesitan menos calorías. Para obtener variedad en la comida que se necesita para proveer los nutrientes adecuados, ellos pueden comer pequeñas porciones.

El Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, recientemente publicó Mi Pirámide para ayudarnos a elegir qué y cuánto comer de los diferentes grupos de alimentos y así obtener los nutrientes que necesitamos y no consumir demasiado de las cosas que no necesitamos como grasa y azúcar.

Mi pirámide divide los alimentos en cinco grupos más los aceites.

Mi pirámide incluye:

- Grupo de Granos – Grupo de Pan, Cereal, Arroz y Pasta
- Grupo de Vegetales
- Grupo de Frutas
- Grupo de la Leche, Yogur, y Queso
- Grupo de Carne, Aves, Pescado, Frijoles Secos, Huevos, y Nueces



### Feeding Preschoolers

Preschool children need to eat the same variety of foods as older family members, but they probably need fewer calories. To get the variety of food to provide adequate nutrients they can eat smaller servings.

The United States Department of Agriculture recently released MyPyramid to help us choose what and how much to eat from different food groups to get the nutrients we need and not too much of the things we don't need like fat and sugar.

MyPyramid divides food into five groups plus oils.

MyPyramid includes:

- Grain Group – Bread, Cereal, Rice, and Pastas
- Vegetable Group
- Fruit Group
- Milk, Yogurt, and Cheese Group
- Meat, Poultry, Fish, Dry Beans, Eggs, and Nuts Group

**Para información de nutrición personalizada visite [www.mypyramid.gov](http://www.mypyramid.gov)**

**For personalized nutrition information visit [www.mypyramid.gov](http://www.mypyramid.gov)**

Mi pirámide es una guía de lo que se debe comer cada día. Esto no es una prescripción, pero es una guía general que deja elegir una dieta saludable que sea adecuada para usted.

Mi pirámide le recomienda comer una variedad de alimentos para obtener los nutrientes que necesita y al mismo tiempo la cantidad correcta de calorías para mantener un peso saludable. Durante los próximos meses, hablaremos de qué alimentos y cuánto usted y sus niños preescolares necesitan de cada uno de estos grupos. Comenzaremos nuestro diálogo en el siguiente boletín de noticias con el Grupo de Granos.

## Encontrar la Pirámide

Muéstrele a su niño una foto de mi Pirámide. Muchos de los paquetes de alimentos que usted tiene en su cocina, probablemente tienen la foto. Pídale a los niños que busquen la foto de la pirámide en los paquetes de alimentos que usted tiene, o en los productos que hay en el supermercado cuando vayan de compras, o en las revistas.

Cuando ellos encuentren la pirámide en el paquete de un producto, hablen acerca de cuál grupo ese alimento pertenecerá. Cuando usted reciba nuevos boletines informativos usted puede revisar y darse cuenta si tenían razón.

MyPyramid is an outline of what to eat each day. It is not a prescription, but a general guide that lets you choose a healthful diet that is right for you.

MyPyramid calls for eating a variety of foods to get the nutrients you need and at the same time the right amount of calories to maintain a healthy weight. During the next few months, we will discuss what foods and how much you and your preschooler needs from each of the food groups. We will begin our discussion in the next newsletter with the Grain Group.

## Find the Pyramid

Show your children a picture of the MyPyramid. Many food packages you have in the cupboard probably have a picture of the pyramid. Have the children look for the pyramid on the foods you have at home, on food packages when you go to the grocery store or in magazines.

When they find the Pyramid on a food package, talk about which group they think that food belongs in. When you get future newsletters you can check and see if you were correct.



## Comidas Familiares

Una encuesta reciente demostró que casi la mitad de los niños en las edades de 9-15, no tienen comidas diarias en la mesa con sus familias. Estudios han demostrado que los niños que no comen en la mesa con la familia, están más propensos a comer comidas menos nutritivas y tienen menor posibilidad de dar un buen rendimiento académico.

Ahora que su niño es de corta edad, es buen tiempo para hacer de las comidas en familia algo divertido y que ellos disfruten.

He aquí algunas ideas para comenzar:

- Mantenga una actitud positiva hacia las comidas
- Reserve la disciplina para otro momento
- Concéntrese en cada uno de ustedes y no en los alimentos. Permita que el niño coma hasta que esté lleno sin forzarlo a comer “una cucharadita más” o a que deje el plato limpio.
- No se olvide de hacer de ese momento algo divertido, ríanse juntos y compartan historias divertidas.

## Family Meals

A recent poll showed that nearly half of children ages 9 to 15 did not have daily meals with their families. Studies have shown that children who eat away from the family table are less likely to eat nutritious meals and are more likely to do poorly in school.

Now, when your children are young, is a good time to make family meals together important and enjoyable.

Here are some ideas to get you started:

- Keep mealtime positive
- Reserve discipline for another time.
- Focus on each other and not the food. Allow children to eat until they are full without forcing “one more bite” or a clean plate.
- Don’t forget to make mealtime fun, laugh together and share funny stories.



## Tortilla Pirámide

Esta es una merienda o almuerzo que para los niños es divertido de hacer. Contiene alimentos de todos los grupos.

Por cada tortilla se necesita:

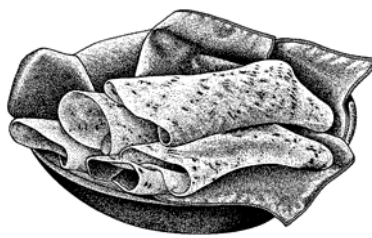
1 tortilla de 8 pulgadas de diámetro  
1-2 onzas de rebanadas delgadas de pavo o jamón  
2 cucharadas de queso rallado  
¼ taza de lechuga desmenuzada  
1 cucharada de pasas  
mayonesa, queso crema, o margarina bajas en grasa

Darle a cada niño una tortilla, pedirle que le extiendan la mayonesa, margarina o el queso crema. Luego que le coloquen el pavo o el jamón, el queso, la lechuga o las pasas. Enrollarlas y comer.

Estos sándwich también se puede hacer usando una tajada de pan o un muffin Ingles.

Preparada por: Barbara Farner, Extension Educator  
Nutrición y Salud  
Centro Matteson

Traducido por: Isnedey Escobar



## Pyramid Tortilla

This is a fun snack or lunch for kids to make. It has food from all of the food groups.

For each tortilla you will need:

1 8-inch tortilla  
1-2 ounces thin sliced turkey or ham  
2 Tablespoons shredded cheese  
¼ cup shredded lettuce  
1 Tablespoon raisins  
Low fat mayonnaise, cream cheese or margarine

Give each child a tortilla. Have them spread with mayonnaise, margarine or cream cheese. Then layer on the turkey or ham, cheese, lettuce and raisins. Roll up and enjoy.

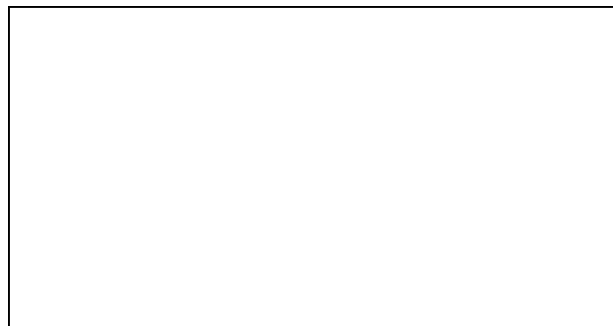
This sandwich could also be made using a slice of bread or an English muffin.

Prepared by: Barbara Farner, Extension Educator  
Nutrition & Wellness  
Matteson Center

Translated by: Isnedey Escobar



UNIVERSITY OF ILLINOIS  
**EXTENSION**  
FAMILY NUTRITION PROGRAM  
EXPANDED FOOD AND NUTRITION  
EDUCATION PROGRAM



University of Illinois College of Agricultural, Consumer and Environmental Sciences • United States Department of Agriculture •  
Local Extension Councils Cooperating

*University of Illinois Extension provides equal opportunities in programs and employment.*

The Family Nutrition Program is funded with Food Stamp Administrative funds by the Food & Consumer Service of the U.S. Department of Agriculture.