



Porciones saludables

Para niños de 4 a 8 años

Este es una guía de comida diaria para los niños quienes participan en 60 minutos de actividad moderada cada día.

Grupo de Granos—4-5 onzas por día. Por lo menos la mitad de la porción diaria de granos debe venir de granos enteros (trigo integral, avena, arroz integral, etc.).

	Una porción = 1 onza
Pan	1 rebanada
Rosquilla, panecillo ingles	½
Galletas (trigo integral).	5
Cereal seca (sin azúcar)	1 taza
Cereal cocida	½ taza
Arroz o fideos cocidos	½ taza

Grupo de Frutas—1 - 1 ½ tazas por día. 1 taza de fruta o jugo de fruta 100% o ½ taza de fruta seca = 1 taza de fruta

	Una porción
Fresca/entera	1-2 taza
Cocida o enlatada	1 taza
Jugo – jugo de 100% fruta	4-6 onzas
Fruta seca.	½ taza

Grupo de Verduras—1½ tazas por día. 1 taza de verduras frescas o cocidas o jugo vegetal, o 2 tazas de verduras de hoja verde – 1 taza de verduras.

Grupo de Calcio—2 tazas por día; elije bajo en grasa o sin grasa.

	Una porción
Leche, yogur	1 taza
Queso, queso de hebra o cheddar natural.	1 ½ onzas
Salmón, enlatada	3 onzas
Verduras de hojas verde.	½ - 1 taza
Almendras	1.5 onzas

Grupo de proteína —2 ounces total per day.

	Una porción
Carne, pollo, pescado	1 onza
Frijoles o guisantes secas.	¼ taza
Mantequilla de maní.	1 cucharada
Un huevo	1
Nueces o semillas	½ onza

- El rango de calorías para cada grupo varía dependiendo en el nivel de actividad. Consulte con su proveedor de atención médica o un dietista certificado.
- Para más información sobre porciones y necesidades específicas de calorías para su niño, visite www.choosemyplate.gov.
 - Información general sobre la alimentación de los niños – www.choosemyplate.gov/kids
 - Compruebe el tamaño de sus porciones – www.theportionplate.com o <http://hp2010.nhibhin.net/portion>
 - Haz que sus niños comen frutas y verduras – www.fruitsandveggiesmatter.gov
 - Para recetas ricas en calcio – <http://www.nationaldairycouncil.org/recipes/pages/recipelanding.aspx>
 - Almuerzos escolares saludables, sueño y más – www.kidshealth.org
 - Recursos en Ohio - www.healthyohioprogram.org
 - Haz que su familia se mantengan activos – para niños: www.kidnetic.org; para los padres: www.cdc.gov/nccdphp/dnpa

