

Porciones Saludables

Para niños de 2 a 3 años

Este es una guía de comida diaria para los niños quienes participan en 60 minutos de actividad moderada cada día. Porciones varían basados en edad, género y nivel de actividad diaria.

Grupo de Granos—3 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).

	Porción Apropiada
Pan	½ rebanada
Panecillo ingles	½ panecillo
Rosquilla grande	¼ rosquilla
Galletas (trigo integral)	2-3 galletas
Cereal seca (sin azúcar)	1/3 taza
Cereal, arroz o fideos cocidos	¼ taza (ve Porciones Saludables atrás)

Grupo de Frutas—1 taza por día. Sirve una variedad de frutas enteras o cortadas; ½ taza de fruta seca = 1 taza de fruta

	Porción Apropiada
Cocida, congelada o enlatada	¼ taza
Fresca	½ pedazo
Jugo de 100% fruta	¼ taza
Fruta seca	1/8 taza

Grupo de Verduras—1 taza por día. 1 taza de verduras frescas o cocidas y vegetales de colores brillantes; 2 tazas de verduras de hoja verde equivalen a 1 taza de verduras.

	Porción Apropiada
Cocida, congelada o enlatada	¼ taza
Crudo	¼ taza
Verdura de hoja	½ taza (equivale a ¼ taza verduras)

Grupo de Calcio—2 tazas por día

	Porción Apropiada
Leche o leche de soja	½ taza
Yogur	1/3 taza
Queso	1/8 taza (ve Porciones Saludables atrás)
Verduras de hojas verde, cocidas	½ taza
Salmón, tofu	¼ taza
Almendras	¼ taza (ve Porciones Saludables atrás)

Grupo de Proteína—2 onzas totales por día.

	Porción Apropiada
Carne, pollo, pescado, tofu	½ taza (ve Porciones Saludables atrás)
Frijoles o guisantes secas	¼ taza
Huevos	½ taza
Nueces o semillas	¼ taza (ve Porciones Saludables atrás)

Recursos:

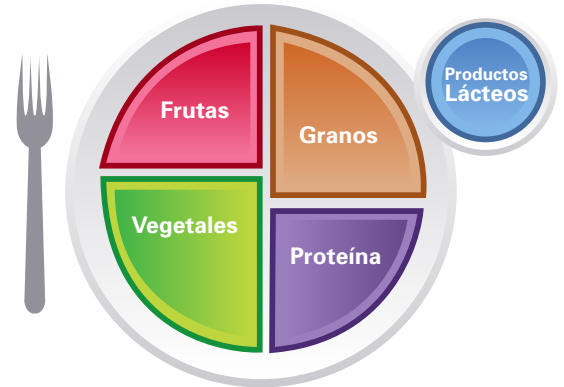
- www.healthychildren.org
- www.choosemyplate.gov/kids
- La Cantidad de Calcio en la Comida – Golden, NH., Abrams, SA, Committee on Nutrition, Optimizing Bone Health in Children and Adolescents. 2014. American Academy of Pediatrics. *Pediatr.* 134(4) e1229-e1243
- Fuentes de Calcio en la Comida – 2015-2020 Dietary Guidelines; Appendix 11; visit www.healthierus.gov/dietaryguidelines
- www.kidshealth.org

Porciones Adecuadas

¡Consejos para controlar el tamaño de mi porción!

Sabias...

- Porciones son la cantidad de comida ofrecida en un paquete de comida, en un restaurante o la cantidad que usted pone en su plato.
- Come la porción adecuada usando la mano de su niño para medir una cantidad apropiada para su edad, y ponlo en un plato diferente.



Usando La Mano Del Niño



Un Pulgar =
Porción para un niño de queso bajo en grasa



Puñado =
Porción de un niño de bocadillos



Punta del Pulgar =
Porción de grasa (como mantequilla y aderezo de ensalada bajo en grasa)



Una pelota de tenis =
Porción de frutas y verduras



Palma =
Porción de un niño de carne



Un puño =
Porción de un niño de almidón (arroz, fideos, etc)

¡Elige una meta que sea mejor para usted!

- Voy a usar un plato más pequeño y servirme unas porciones más pequeñas
- Usaré la mitad de mi plato para frutas y verduras, un cuarto para almidón, y el último cuarto para carne y proteína
- Voy a medir comida en un plato diferente en vez de comer directamente del paquete
- Solo voy a tomar una segunda porción de verduras
- _____

Para los Padres de Familia

Si su niño todavía tiene hambre:
Intente darle verduras y frutas 20 minutos antes de la hora de comer.

Si su niño come demasiado rápido:
Has un juego en la cual su niño debe bajar su utensilio entre cada mordida.