

# 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. Las porciones de los niños están basadas en edad, género y nivel de actividad.**

**Grupo de Granos—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.).

	<b>Porción Apropiaada</b>	<b>4-6 años)</b>	<b>(7-8 años)</b>
Pan . . . . .		½ rebanada	1 rebanada
Panecillo ingles . . . . .		½ panecillo	1 panecillo
Rosquilla grande . . . . .		½ rosquilla	½ rosquilla
Galletas (trigo integral) . . . . .		3-4 galletas	5 galletas
Cereal seca (sin azúcar) . . . . .		½ taza	¾ taza
Cereal, arroz o fideos cocidos . . . . .		1/3 taza	½ taza

**Grupo de Frutas—1 – 1 ½ tazas por día.** Sirve una variedad de frutas enteras o cortadas; ½ taza de fruta seca = 1 taza de fruta. Sirve jugo de 100% en cantidades pequeñas y menos frecuente.

	<b>Porción Apropiaada</b>	<b>4-6 años)</b>	<b>(7-8 años)</b>
Cocida, congelada o enlatada . . . . .		¼ taza	taza
Fresca . . . . .		½ pedazo	1 pedazo
Jugo – jugo de 100% fruta . . . . .		1/3 taza	½ taza
Fruta seca . . . . .		¼ taza	¼ taza

**Grupo de Verduras—1 ½ tazas por día.** Sirve verduras verdes crudas o cocidas; 2 tazas de verduras de hoja verde equivalen a 1 taza de verduras.

	<b>Porción Apropiaada</b>	<b>4-6 años)</b>	<b>(7-8 años)</b>
Cocida, congelada o enlatada . . . . .		¼ taza	½ taza
Cruda . . . . .		¼ taza	½ taza
Verdura de hoja verde . . . . .		½ taza	1 taza
		(= ¼ taza verduras)	(= 1/2 taza verduras)

**Grupo de Calcio—2 ½ tazas total por día.**

	<b>Porción Apropiaada</b>	<b>4-6 años)</b>	<b>(7-8 años)</b>
Leche o leche de soja . . . . .		½ taza	1 taza
Yogur . . . . .		½ taza	¾ taza
Queso . . . . .		¼ taza rallada	¼ taza rallada (ve porciones apropiadas atrás)
Verduras de hojas verde cocidas . . . . .		½ taza	½ -1 taza
Salmón, tofu . . . . .		¼ taza	½ taza
Almendras . . . . .		¼ taza	¼ taza (ve porciones apropiadas atrás)

**Grupo de Proteína—4 onzas total por día.**

	<b>Porción Apropiaada</b>	<b>4-6 años)</b>	<b>(7-8 años)</b>
Carne, pollo, pescado, tofu . . . . .		¼ taza	½ taza (ve porciones apropiadas atrás)
Frijoles o guisantes secas, cocidas . . . . .		1/3 taza	½ taza
Un huevo . . . . .		1	1
Nueces o semillas . . . . .		¼ taza	¼ taza (ve porciones apropiadas atrás)

**Recursos:**

www.healthychildren.org  
2015-2016 Directriz Dietética; Apéndice 11

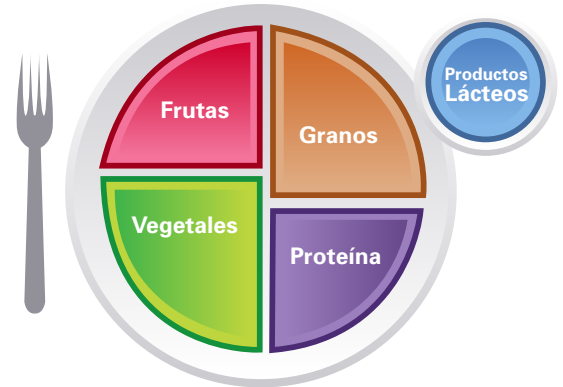
www.choosemyplate.gov/kids  
www.theportionplate.com

# 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.