PMP PARENTING
at Mealtime & Playtime

Ohio Chapter
INCORPORATED IN OHIO
American Academy of Pediatrics
DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN®

Tamaño de las porciones

DATO INTERESANTE

La mano de su pequeño puede servirle de guía para saber cuánta comida debe servirle. Este método garantiza que en cada comida se proporcione una cantidad de alimentos adecuada a la edad.

Un pulgar =
Una porción infantil de queso bajo en grasas

Un puñado =
Una porción infantil de bocadillos

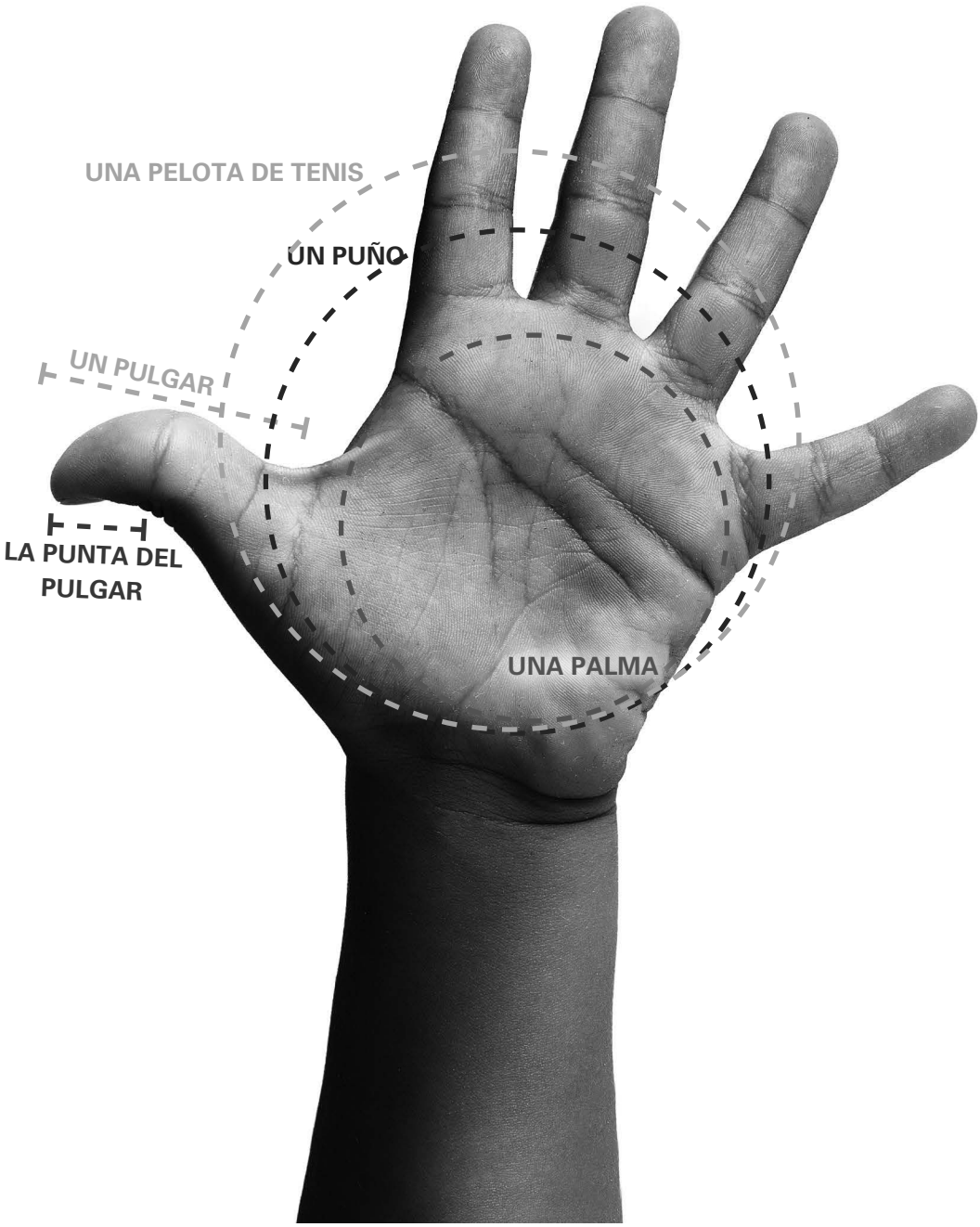
La punta de pulgar =
Porción de grasa (como mantequilla y aderezos para ensalada bajos en grasas)

Una pelota de tenis =
Porción de frutas o verduras

Una palma =
Porción infantil de carne

Un puño =
Porción infantil de féculas (arroz, pasta, etc.)

¡Pruebe a medir las porciones con la mano de su hijo!



Department of Health

ohioaap.org

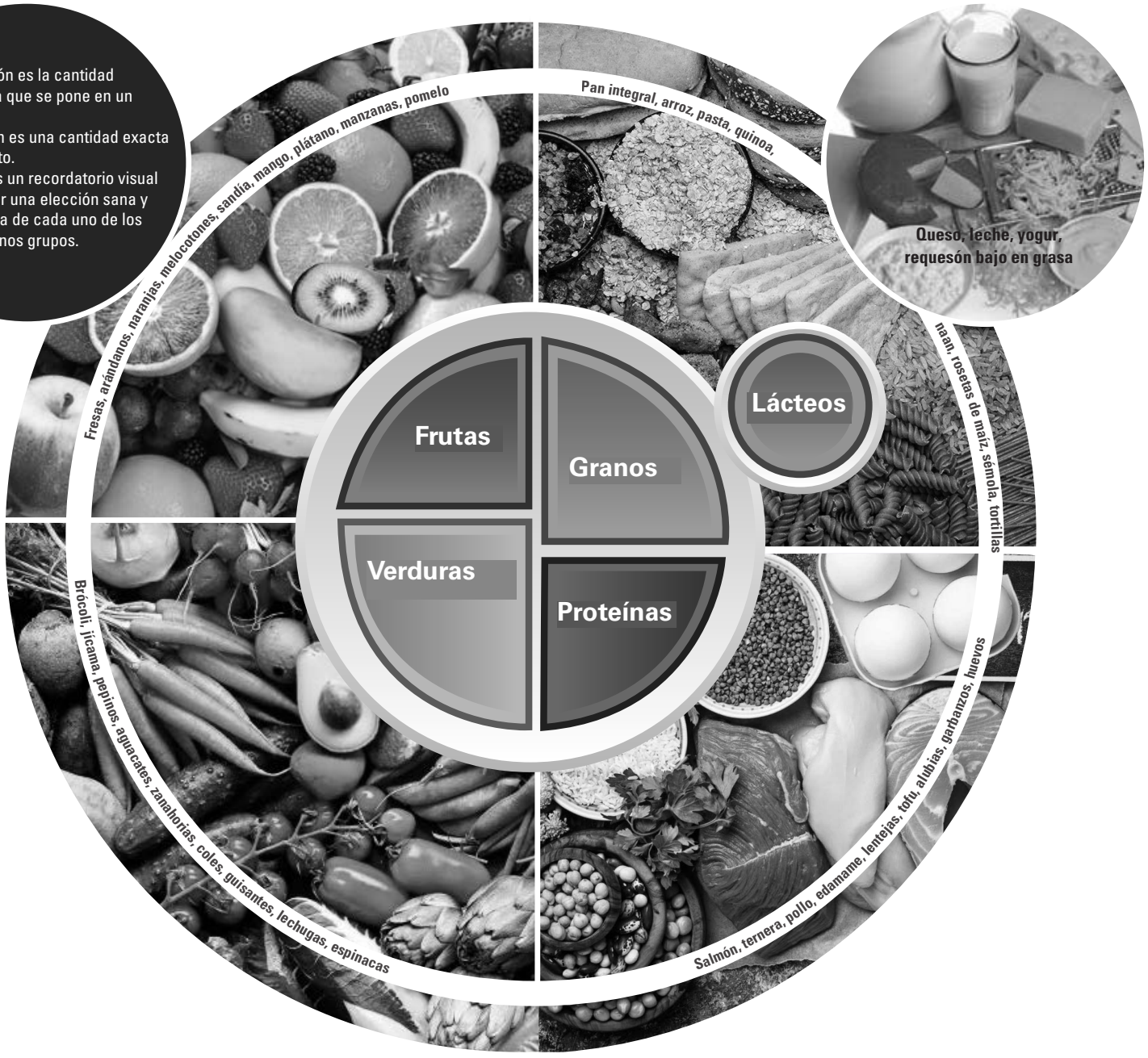
4/2024

Estos folletos son propiedad de la Sucursal de la Academia Americana de Pediatría en Ohio y del Departamento de Salud de Ohio y no pueden ser alterados sin autorización expresa.

PMP PARENTING at Mealtime & Playtime

Ohio Chapter
INCORPORATED IN OHIO
American Academy of Pediatrics
DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN®

- Una porción es la cantidad de comida que se pone en un plato.
- Una ración es una cantidad exacta de alimento.
- MiPlato es un recordatorio visual para hacer una elección sana y equilibrada de cada uno de los cinco buenos grupos.



Consejos útiles:

- Coman en familia con regularidad; siéntense juntos y sea un modelo a seguir.
- No permita que sus hijos coman de las bolsas o envases en los que se compraron los alimentos.
- Involucre a sus hijos en la planificación de las comidas, la compra, la cocina y las porciones.

PMP de la AAP en Ohio Aplicación móvil

Busque la aplicación Parenting at Mealtime and Playtime en Apple Store o Google Play

Lo más destacado de la aplicación...

- Materiales avalados por médicos para que los padres puedan consultarlos en el momento en que lo necesiten.
- Recursos para padres organizados por edad.
- Recordatorios por mensaje de texto cada mes o por hitos de la edad.
- Fácil inscripción.
- Videos sobre la alimentación, el juego, la nutrición y mucho más.

Available on the App Store
GET IT ON Google Play

Ohio Department of Health

ohioaap.org

4/2024

Estos folletos son propiedad de la Sucursal de la Academia Americana de Pediatría en Ohio y del Departamento de Salud de Ohio y no pueden ser alterados sin autorización expresa.