



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.

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).

	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 taza 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	½ taza
Cocida o enlatada	½ taza
Jugo – jugo de 100% fruta	4-6 onzas
Fruta seca	¼ taza

Grupo de Verduras—1 taza 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 ½ 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 onzas totales por día.

	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 de 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.asp>
 - Almuerzos escolares saludables, sueño y más – www.kidshealth.org
 - Recursos en Ohio - www.healthyohio.org
 - Haz que su familia se mantengan activos – para niños: www.kidnetic.org; para los padres: www.cdc.gov/nccdphp/dnpa

