

Porciones saludables

para niños/niñas de 1 a 3 años de edad

grupo de granos ~ 6 porciones

Pan	1/4-1/2 rebanada
Bollos dulces, rosquillas, molletes (bollos de pan)	1/4-1/2
Galletitas	2-3
Cereal seco (sin endulzar)	1/4-1/3 taza
Cereal cocido	1/4-1/3 taza
Arroz, pasta	1/4-1/3 taza

grupo de frutas y verduras ~ 5 porciones

Entera	1/2 pequeña
Cocida, enlatada o cortada cruda	1/4-1/3 taza
Jugo – límite jugo de fruta 100%	4-6 onzas/día

FRUTA FRESCA* Manzanas cortadas, platanos, duraznos, rebanadas de naranja, fresas, uvas, cerezas, peras, damascos/albaricoques, ciruelas, pelones, clementinas, melón, kiwi, arándanos, piña (preste atención a las cáscaras, piel y semillas)

LICUADOS DE FRUTA Mezcle yogur, fruta, leche y jugo 100%, todo junto.

VERDURAS* Zanahorias, brócoli, coliflor, pimiento verde, habichuelas/chauchas, guisante azucarado, tomates, apio, calabaza, pepino.

* *Tenga cuidado cuando sirva estos alimentos, el niño puede atragantarse.*

grupo de productos lácteos ~ 3 porciones

Leche, yogur	1/2 taza
Queso	1/2 onza

grupo de carnes ~ 2 porciones

Carne magra, pollo, pescado	1-3 T
Frijoles secos y arvejas	2-4 T
Manteca de maní/ cacahuete	1-2 T
Huevo	1

grupo graso ~ 3-4 porciones dependiendo de las necesidades de calorías

Margarina, manteca, aceites, aderezos, salsas	1 tsp
---	-------

Una colaboración de Healthy Ohio, Academia Americana de Pediatría, Ohio; Departamento de Salud de Ohio; Asociación Dietética de Ohio, Hospital de Niños Nacional; Centro Borden de Nutrición y Bienestar y la Asociación Americana de Lecheros y el Consejo de Lecheros del Oriente Medio. Se permite reproducir con fines educativos. Diciembre 2007

