

Porciones Saludables

Para adolescentes de 14-18 años de edad

La siguiente es una Guía alimenticia **diaria** para niños que participan todos los días en 60 minutos de actividad física moderada

Grupo de Granos Integrales

Un total de 6-7 onzas por día. Por lo menos la mitad de las porciones diarias de granos deben ser granos integrales. (Trigo integral, avena, arroz integral, etc.)

Pan
Bagel
Arroz o pasta cocidos
Cereal seco (sin azúcar), en copos
Mollete/bolillo

Una porción = 1 onza
1 rebanada
½
½ taza
1 taza
1

Grupo de Frutas

Un total de 1½-2 tazas por día. 1 taza de fruta o jugo puro de fruta al 100% o ½ taza de fruta seca=1 taza de fruta. Trate de consumir por lo menos 5 porciones de frutas y vegetales por día (total de 4 - 5 tazas por día)

Fruta fresca, tamaño mediano
Fruta seca
Fruta picada
Jugo de fruta al 100%

Una porción = 1 taza
1
¼ taza
½ taza
¾ taza

Grupo de Vegetales

Un total de 2½-3 taza por día. 1 taza de verduras crudas o cocidas o jugo de verduras, o 2 tazas de hojas de verduras crudas = 1 taza de vegetales. Escoja variedades de vegetales, verde oscuro, anaranjado, y vegetales que contengan almidón (papas, maíz, alverjas, fabas). ¡Mientras más fuerte el tono del color del vegetal es mejor para la salud!

Vegetal cocido o crudo
Hojas de verduras crudas
Jugo de verduras

Una porción = 1 taza
1 taza
2 tazas
¾ taza

Grupo de Lácteos

Un total de 3 tazas por día; escoja productos de bajo contenido graso o sin grasa.

Leche
Yogur
Queso

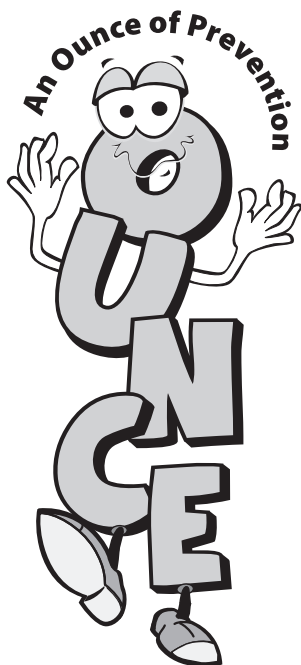
Una porción = 1 taza
1 taza
8 onzas
1½-2 onzas

Grupo de Proteínas

Un total de 5 onzas por día.

Carne de bajo contenido graso
Huevo
Mantequilla de cacahuete (maní)
Nueces o semillas
Frijoles

Una porción = 1 onza
1 onza
1
2 cucharadas
⅓ taza
½ taza



is Worth a Pound

- El índice calórico para cada grupo de edad varía según el nivel de actividad física. Consulte a su proveedor profesional de salud o dietista registrado.
- Para mayor información específica sobre las necesidades del niño referente a porciones y calorías, visite al sitio web www.mypyramid.gov. (en español)
- Información general sobre la alimentación de niños: www.Mypyramid.gov/kids (en inglés)
- Para verificar el tamaño de sus porciones: www.theportionplate.com (en inglés) o <http://hp2010.nhlbi.nih.net/portion> (en inglés)
- Cultive en los niños el hábito de comer frutas y vegetales: www.fruitsandveggiesmatter.gov (en inglés)
- Recetas ricas en calcio: www.3aday.org (en inglés)
- Para almuerzos escolares saludables, mantener el nivel de sueño y más: www.kidshealth.org (en español)
- Recursos ofrecidos por el estado de Ohio: www.eatbetterdobetter.org (en inglés) o www.healthyohiprogram.org (en inglés)
- Mantenga activa a su familia -Para niños: www.kidnetic.org (en inglés)
- Para los padres: www.cdc.gov/nccdphp/dnpa (en inglés)
- Contenido de caféina en bebidas comunes: http://kidshealth.org/teen/drug_alcohol/drugs/caffeine.html (en español)



Una Onza de Prevención es un programa de colaboración entre el Departamento de Salud de Ohio, el programa Ciudadanos Saludables de Ohio, la Academia Americana de Pediatría- capítulo de Ohio; el Hospital Nacional para Niños, la Asociación Americana de Productos Lácteos de la Zona Central Norte de los Estados Unidos y la Asociación Dietética de Ohio. Esta publicación puede ser reproducida en su totalidad para fines educativos. Febrero 2010