

# Porciones Saludables

Para niños de 2-3 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 3 onzas por día. Por lo menos la mitad de las porciones diarias de granos deben ser granos integrales. (Trigo integral, avena, arroz integral, etc.)

	Una porción = 1 onza
Pan	1 rebanada
Bolillo, bagel grande, panecillo inglés	½
Galletas (grano integral)	5
Cereal seco (sin azúcar), en copos	1 taza
Cereal cocido	½ taza
Arroz o pasta cocidos	½ taza

## Grupo de Frutas

Un total de 1 taza por día 1 taza de fruta o jugo puro de fruta al 100% o ½ taza de fruta seca=1 taza de fruta

	Una porción
Fresca/Entera	½ taza
Cocida o enlatada	½ taza
Jugo de fruta al 100	4 onzas
Frutas secas	¼ taza

## Grupo de Vegetales

Un total de 1 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

## Grupo de Lácteos

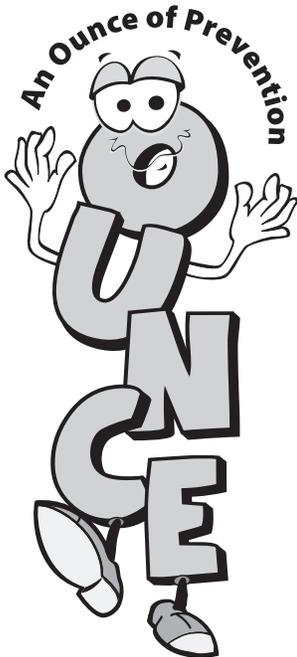
Un total de 2 tazas por día; escoja entre bajo contenido graso o sin grasa.

	Una porción
Leche, yogur	1 taza
Queso, cheddar natural, queso en tiras	1½ onzas
Queso Americano o procesado	2 onzas

## Grupo de Proteínas

Un total de 2 onzas por día.

	Una porción = 1 onza
Carne, pollo, pescado	1 onza
Frijoles y guisantes secos, cocidos	¼ taza
Mantequilla de cacahuete (maní)	1 cucharada
Huevo	1
Nueces o semillas	½ onza



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](http://www.mypyramid.gov). (en español)
  - Información general sobre la alimentación de niños: [www.MyPyramid.gov/kids](http://www.MyPyramid.gov/kids) (en inglés)
  - Para verificar el tamaño de sus porciones: [www.theportionplate.com](http://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](http://www.fruitsandveggiesmatter.gov) (en inglés)
  - Recetas ricas en calcio: [www.3aday.org](http://www.3aday.org) (en inglés)
  - Para almuerzos escolares saludables, mantener el nivel de sueño y más: [www.kidshhealth.org](http://www.kidshhealth.org) (en español)
  - Recursos ofrecidos por el estado de Ohio: [www.eatbetterdobetter.org](http://www.eatbetterdobetter.org) (en inglés) o [www.healthyohiprogram.org](http://www.healthyohiprogram.org) (en inglés)
  - Mantenga activa a su familia -Para niños: [www.kidnetic.org](http://www.kidnetic.org) (en inglés)
    - Para los padres: [www.cdc.gov/nccdphp/dnpa](http://www.cdc.gov/nccdphp/dnpa) (en inglés)
  - Contenido de cafeína en bebidas comunes: [http://kidshealth.org/teen/drug\\_alcohol/drugs/caffeine.html](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