

MyPlate.gov

¿Qué debe comer mi hijo?

	12-18 meses	18-24 meses	2 años	3-4 años	Recuerde...
Calorías	800-900	900-1000	1000	1200	
Verduras	3/4-1 taza	1 taza	1 taza	1 1/2 tazas	Prepare la mitad de su plato con frutas y verduras. Elija una variedad. Coma más verduras de color verde oscuro, rojo y naranja y frijoles y guisantes.
Frutas	3/4-1 taza	1 taza	1 taza	1 taza	
Granos	2 1/2 onzas	3 onzas	3 onzas	4 onzas	Consuma al menos la mitad de los cereales integrales. Elija granos integrales en lugar de refinados.
Proteína	2 onzas	2 onzas	2 onzas	3 onzas	Varié sus elecciones de alimentos ricos en proteínas. Incluya mariscos, frijoles, guisantes, nueces y semillas sin sal.
Lácteos	1 3/4-2 tazas	2 tazas	2 tazas	2 1/2 tazas	Reemplace la leche y los productos lácteos con alto contenido de grasa con opciones sin grasa o bajas en grasa.

VERDURAS

1/4 taza de verduras
3-4 veces al día

- 3 tallos de espárragos
- 1/3 de mazorca de maíz
- 1/4 zanahoria mediana o 4 zanahorias baby
- 1/4 camote grande
- 1/2 taza de verduras de hoja verde crudas
- 1/4 taza de pepino crudo en rodajas

FRUTAS

1/4 taza de fruta
3-4 veces al día

- 1/4 manzana pequeña
- 1/4 plátano grande
- 1/4 taza de fruta picada, cocida o enlatada
- 1/4 taza (2 onzas) de jugo 100% de fruta
- 1/4 taza de arándanos
- 1/4 taza de uvas

GRANOS

1 onza de grano
2-4 veces al día

- 1/2 taza de avena
- 1 taza de cereal seco
- 1/2 taza de pasta o arroz cocido
- 1 rodaja de pan
- 5-7 galletas saladas o 2 galletas graham

PROTEÍNAS

1 onza de proteína
2-3 veces al día

- 1 onza de carne magra cocida, aves o pescado
- 1/4 taza de frijoles o guisantes cocidos
- 1 loncha de carne para sándwich
- 1 huevo
- 1 cucharada de mantequilla de maní

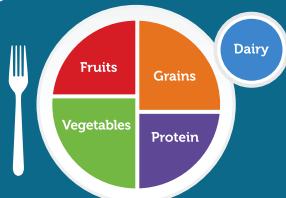
LÁCTEOS

1 taza de lácteos
1-3 veces al día

- 1 taza de leche de vaca o yogur
- 1 taza de leche de soja fortificada o yogur
- 1 1/2 onzas de queso duro
- 1 taza de leche de vaca sin lactosa

Consejos para alimentar a su hijo

- Ofrezca a su niño pequeño una variedad de frutas, verduras, granos, alimentos ricos en proteínas y alternativas lácteas o de soja fortificada. Evite alimentos y bebidas con azúcares añadidos y elija aquellos con menos sodio.
- Los niños pequeños pueden llenarse de bebidas. Ofrezca agua si su hijo tiene sed entre comidas.
- Sirva los alimentos en porciones pequeñas a la hora de las comidas y meriendas.
- Trate de servir un alimento nuevo junto con un alimento familiar en la misma comida. Puede tomar de 8 a 10 intentos para que un niño acepte un nuevo alimento.
- Cuando los niños tienen hambre, por lo general lo hacen saber. Los niños pueden estar llenos si apartan la comida, cierran la boca, apartan la cabeza de la comida o emiten sonidos para hacérselo saber. Reconocer y responder a estas señales ayuda a los niños a aprender cómo autorregular su ingesta.



MyPlate.gov

Tabla de tamaño de la porción

ALIMENTOS	SÍMBOLO	COMPARACIÓN	TAMAÑO DE LA PORCIÓN
Lácteos: Leche, yogur, queso			
Queso (Queso en tiras)			Dedo índice 1 1/2 onzas
Leche y yogur (Vaso de leche)			Un puño 1 taza
Verduras			
Zanahorias cocidas			Un puño 1 taza
Ensalada (Tazón de ensalada)			Dos puños 2 tazas
Frutas			
Manzana			Un puño 1 mediano
Duraznos enlatados			Un puño 1 taza
Granos: Panes, cereales, pasta			
Cereal seco (Tazón de cereales)			Un puño 1 taza
Fideos, arroz, avena (Tazón de fideos)			Puñado 1/2 taza
Rebanada de pan integral			Mano plana 1 rebanada
Proteína: Carne, frijoles, nueces			
Pollo, res, pescado, cerdo (Pechuga de pollo)			Palma 3 onzas
Mantequilla de maní (cucharada de mantequilla de maní)			Pulgar 1 cucharada