



NUTRICION: Los Grupos de Comida

Frutas:

Cuanto es una porción de Fruta?

1 taza de fruta o jugo, 1/2 Taza de fruta seca.

Que cuenta como fruta?

100% jugo de fruta

Fruta fresca, enlatada, frizada, o seca, y puede ser entera, en pedacitos, o puré.

Cuántas porciones necesito al día?

3—4 Porciones diarias .

Granos:

Cuanto es una porción de granos?

1 rodaja de pan, 1 taza de cereal preparado, 1/2 taza de arroz cocido, pasta o cereal.

Que cuenta como grano?

Comida a base de trigo, arroz, avena, harina de maíz, cebada, u otro grano de cereal. Por lo menos la mitad de los granos consumidos deben ser granos enteros.

Cuántas porciones necesito al día?

3—4 Porciones diarias

Vegetales:

Cuanto es una porción de vegetales?

1 Taza de vegetales o jugo, 2 tazas de vegetales de hojas verdes crudas.

Que Cuenta como vegetal?

100% Jugo de vegetales

Los vegetales pueden estar crudos o cocidos; frescos, frizados, enlatados, o secos/deshidratados y pueden estar enteros, en pedacitos o machacados.

Cuántas porciones necesito al día?

3—4 Porciones diarias .

Proteína:

Cuanto es una porción de proteína?

1 onza de carne, pollo o pescado, 1/2 taza de frijoles cocidos, 1 huevo, 1 cucharada de mantequilla de maní, o 1/2 onza de nueces y semillas

Que Cuenta como proteína?

Carne, pollo, pescado, frijoles y legumbres, huevos, productos procesados de soya, nueces y semillas.

Cuántas porciones necesito al día?

2—3 Porciones diarias

Lácteo:

Cuanto es una porción de Lácteo?

1 taza de leche, yogur, leche de soya, 1/2 oz. De queso natural

Que cuenta como Lácteo?

Leche líquida, yogur, queso.

Cuántas porciones necesito al día?

3—4 Porciones diarias .



Actividad para hacer con su niño/a:

Tome un poco de Cheerios y ponga cuantas porciones diarias son necesarias en cada sección.

Hable con ellos acerca de las diferentes frutas y vegetales.

Otras ideas; Corte fotografías o imágenes de comida de revistas que pertenezcan a los diferentes grupos de comida, póngalos en el plato en las porciones adecuadas o puede usar comida de juguete o etiquetas .

