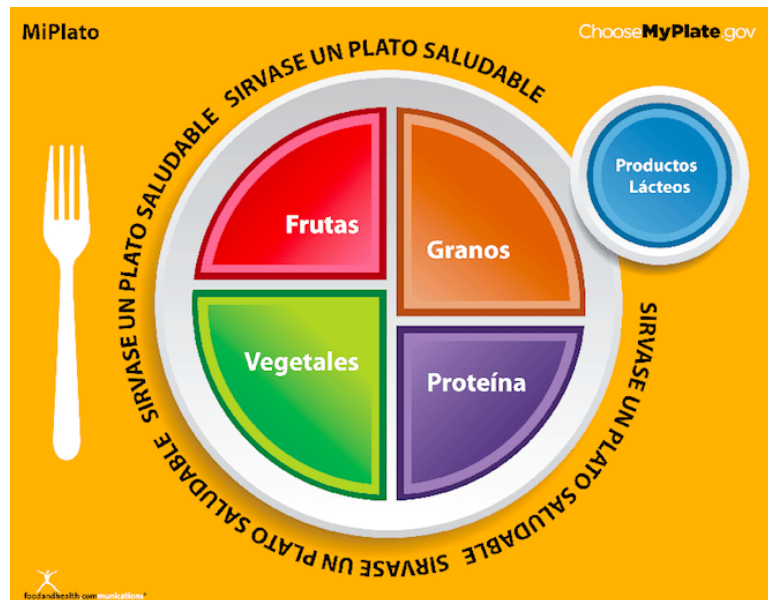


Nutrición

Obtener la nutrición apropiada puede ayudar a prevenir enfermedades y ayudar a mantener la energía, la salud mental, y el bienestar general. Es importante que las familias sigan una dieta recomendada de una variedad de alimentos nutritivos. ¡Visite myplate.gov para mas información de como debe verse su plato!



¿CUÁNTO ES UNA PORCIÓN?

FRUTAS
4 porciones al día tamaño de la porción

UNA FRUTA MEDIANA = Sobre el tamaño de su puño

FRESCA, CONGELADA O ENLATADA = 1/2 TAZA

FRUTA SECA = 1/4 TAZA

JUGO DE FRUTA = 1/4 TAZA

VERDURAS
5 porciones al día tamaño de la porción

VERDURA DE HOJA CRUDA = 1 TAZA

FRESCA, CONGELADA O ENLATADA = 1/2 TAZA

JUGO DE VERDURAS = 1/2 TAZA

*Con base en un patrón alimenticio de 2,000 calorías

Asegúrese de comer muchos alimentos altos en vitaminas y minerales. Las frutas y vegetales pueden ser una buena fuente de vitaminas. **¡Asegúrese de incluir productos lácteos para obtener calcio!** Hable con su doctor sobre el tomar una multivitamina diaria si es necesario.

Comer al estilo familiar

Head Start fomenta el comer al estilo familiar.

- ¡Coman juntos en la mesa!
- Ofrezca una variedad de comidas
- Deje que los niños se sirvan
- Disfrute de una feliz conversación

¡Intente estas ideas de botanas (snack) para los niños: fruta fresca, vegetales frescos, queso, galletas integrales, y un vaso de leche baja en grasa!