

Comience hoy de una forma sencilla con Plan de **MiPlato**

Los beneficios de una alimentación saludable se acumulan con el tiempo, bocado a bocado. Los pequeños cambios son importantes. Comience hoy de una forma sencilla con MiPlato.







Una alimentación saludable es importante en todas las etapas de la vida. Lo que un niño come y bebe hoy puede tener un impacto en su salud ahora y en el futuro. Presente alimentos y bebidas llenos de nutrientes. Haga que cada bocado cuente.

Cantidades de cada grupo de alimentos para una dieta de 700 calorías diarias para niños de 12 a 23 meses

 <p>Frutas</p>	 <p>Vegetales</p>	 <p>Granos</p>	 <p>Proteína</p>	 <p>Lácteos</p>
<p>1/2 taza</p> <p>Enfóquese en las frutas enteras</p> <p>Enfóquese en las frutas enteras, pueden ser frescas, enlatadas, en puré o congeladas.</p>	<p>2/3 taza</p> <p>Varíe sus vegetales</p> <p>Elija vegetales de colores variados pueden ser frescos, congelados y enlatados; asegúrese de incluir opciones de color verde oscuro, rojo y naranja.</p>	<p>1 3/4 onzas</p> <p>Haga que la mayoría de los granos sean integrales</p> <p>Busque alimentos de granos enteros leyendo la etiqueta de información nutricional y la lista de ingredientes.</p>	<p>2 onzas</p> <p>Provea una variedad de proteínas</p> <p>Incluya una variedad de proteínas, como mariscos, carnes magras, aves; huevos; productos derivados de las nueces, semillas y soya; y frijoles, guisantes y lentejas.</p>	<p>1 2/3 tazas</p> <p>Provea leche entera así como yogur y queso reducidos en grasa</p> <p>Ofrézcale a su hijo leche entera, y yogures y quesos reducidos en grasa. La leche de soya y el yogur fortificados también pueden ser incluidos. Evite los productos lácteos con azúcares añadidas.</p>
<p>Limitar</p>  <p>Evite alimentos y bebidas con azúcares añadidas y elija alimentos y bebidas con menos sodio.</p>		 <p>Asegúrese de tener en cuenta la seguridad de los alimentos cuando alimente a los niños pequeños. Para obtener más información, visite: Personas en riesgo: niños menores de cinco años.</p>		

Plan de MiPlato

Provea alimentos saludables de todos los grupos de alimentos y esté atento a las señales de hambre y saciedad. Para prevenir el atragantamiento, evite los trozos de comida pequeños o duros. Celebre las pequeñas victorias, bocado a bocado.

Los objetivos para cada grupo de alimentos para una dieta de 700 calorías son:	Anote los alimentos de cada grupo que le dé a su hijo.	
 <p>Frutas 1/2 taza 1/2 taza de frutas cuenta como</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1/2 taza de fruta fresca o enlatada; o • 1/4 taza de frutas deshidratadas, o • 1/2 taza de jugo de fruta 100% natural. 	<p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	 <p>Un niño puede tener hambre si:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Busca o señala la comida. • Abre la boca cuando se le ofrece una cuchara o comida. • Se emociona cuando ve comida. <p>• Hace movimientos con la mano o emite sonidos para hacerle saber que todavía tiene hambre.</p> <p>• Expresa su deseo de alimentos específicos con palabras o sonidos.</p> <p>• Combina frases con gestos, p. ej. dice “quiero eso” y señala lo que quiere.</p> <p>Un niño puede estar satisfecho si:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aleja la comida. • Cierra la boca cuando se le ofrece comida. • Gira la cabeza para alejarse de la comida. • Hace movimientos con la mano o emite sonidos para hacerle saber que está satisfecho. • Sacude la cabeza para decir “no más”. • Utiliza palabras como “termine” o “abajo”.
 <p>Vegetales 2/3 taza 1/3 taza de vegetales cuenta como</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1/3 taza de vegetales frescas, congeladas o enlatadas; o • 2/3 taza de ensalada de hojas verdes, o • 1/3 taza de jugo de vegetales 100% natural. 	<p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	
 <p>Granos 1 3/4 onzas equivalentes 1 onza de granos cuenta como</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 rebanada de pan; o • 1 onza de cereal de caja, o • 1/2 taza de arroz, pasta o cereales cocidos. 	<p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	
 <p>Proteína 2 onzas equivalentes 1 onza de proteína cuenta como</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 onza de mariscos, carnes magras o aves; o • 1 huevo; o • 1 cucharada de mantequilla de maní untada en una capa fina, o • 1/4 taza de frijoles, guisantes o lentejas cocidos. 	<p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	
 <p>Lácteos 1 2/3 tazas 1 taza de productos lácteos cuenta como</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 taza de leche de vaca; o • 1 taza de yogur lácteo; o • 1 taza de leche de soya o yogur fortificados, o • 1 1/2 onzas de queso duro. 	<p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	



Los niños menores de 4 años corren el riesgo de atragantarse al comer. Para obtener más información, visite: [Reduzca el riesgo de atragantamiento de los niños pequeños en las comidas.](#)