

# 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 1,000 calorías diarias para niños de 12 a 23 meses

 <p><b>Frutas</b></p>	 <p><b>Vegetales</b></p>	 <p><b>Granos</b></p>	 <p><b>Proteína</b></p>	 <p><b>Lácteos</b></p>
<p><b>1 taza</b></p> <p><b>Enfóquese en las frutas enteras</b></p> <p>Enfóquese en las frutas enteras, pueden ser frescas, enlatadas, en puré o congeladas.</p>	<p><b>1 taza</b></p> <p><b>Varíe sus vegetales</b></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><b>3 onzas</b></p> <p><b>Haga que la mayoría de los granos sean integrales</b></p> <p>Busque alimentos de granos enteros leyendo la etiqueta de información nutricional y la lista de ingredientes.</p>	<p><b>2 onzas</b></p> <p><b>Provea una variedad de proteínas</b></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><b>2 tazas</b></p> <p><b>Provea leche entera así como yogur y queso reducidos en grasa</b></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> <b>Limitar</b></p> <p>Evite alimentos y bebidas con azúcares añadidas y elija alimentos y bebidas con menos sodio.</p>		<p> <b>be food safe</b></p> <p>Asegúrese de tener en cuenta la seguridad de los alimentos cuando alimente a los niños pequeños. Para obtener más información, visite: <a href="#">Personas en riesgo: niños menores de cinco años.</a></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 1,000 calorías son:	Anote los alimentos de cada grupo que le dé a su hijo.	
 <p><b>Frutas</b> <b>1 taza</b> ½ taza de frutas cuenta como</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ½ taza de fruta fresca o enlatada; o</li> <li>• ¼ taza de frutas deshidratadas, o</li> <li>• ½ taza de jugo de fruta 100% natural.</li> </ul>	<p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	 <p><b>Un niño puede tener hambre si:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Busca o señala la comida.</li> <li>• Abre la boca cuando se le ofrece una cuchara o comida.</li> <li>• Se emociona cuando ve comida.</li> </ul> <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><b>Un niño puede estar satisfecho si:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aleja la comida.</li> <li>• Cierra la boca cuando se le ofrece comida.</li> <li>• Gira la cabeza para alejarse de la comida.</li> <li>• Hace movimientos con la mano o emite sonidos para hacerle saber que está satisfecho.</li> <li>• Sacude la cabeza para decir “no más”.</li> <li>• Utiliza palabras como “termine” o “abajo”.</li> </ul>
 <p><b>Vegetales</b> <b>1 taza</b> ⅓ taza de vegetales cuenta como</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ⅓ taza de vegetales frescas, congeladas o enlatadas; o</li> <li>• ⅔ taza de ensalada de hojas verdes, o</li> <li>• ⅓ taza de jugo de vegetale 100% natural.</li> </ul>	<p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	
 <p><b>Granos</b> <b>3 onzas equivalentes</b> 1 onza de granos cuenta como</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 rebanada de pan; o</li> <li>• 1 onza de cereal de caja, o</li> <li>• ½ taza de arroz, pasta o cereales cocidos.</li> </ul>	<p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	
 <p><b>Proteína</b> <b>2 onzas equivalentes</b> 1 onza de proteína cuenta como</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 onza de mariscos, carnes magras o aves; o</li> <li>• 1 huevo; o</li> <li>• 1 cucharada de mantequilla de maní untada en una capa fina, o</li> <li>• ¼ taza de frijoles, guisantes o lentejas cocidos.</li> </ul>	<p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	
 <p><b>Lácteos</b> <b>2 tazas</b> 1 taza de productos lácteos cuenta como</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 taza de leche de vaca; o</li> <li>• 1 taza de yogur lácteo; o</li> <li>• 1 taza de leche de soya o yogur fortificados, o</li> <li>• 1 ½ onzas de queso duro.</li> </ul>	<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.](#)