

MyPlate California

Para niños de 2 a 12 años

Haga que la mitad del plato de su hijo sea de verduras y frutas, aproximadamente una cuarta parte de granos enteros y una cuarta parte de proteínas magras.

Frutas | enfóquese en frutas enteras y en trozos en lugar de jugo de frutas.

Ofrezca una variedad de frutas de colores. Elija entre frutas frescas, congeladas, enlatadas y secas sin azúcares añadidas.

Vegetales | incluyen vegetales frescos, congelados o enlatados con bajo contenido en sodio de diferentes colores.

Ofrezca vegetales como bocadillos e incluya opciones de color verde oscuro, rojo y naranja.

Consejos:

- ▶ Agregue a sus comidas grasas saludables como aguacates, pescado, semillas, frutos secos y aceites vegetales como el de canola, cártamo y aceite de oliva.
- ▶ Ofrezca agua durante todo el día.
- ▶ Sirva frutas, vegetales, frutos secos y semillas como bocadillos en lugar de comidas saladas y dulces.



Lácteos | elija productos lácteos descremados (0%) o bajos en grasa (1%) o productos de soya fortificados.

Lea las etiquetas para seleccionar alimentos con alto contenido en calcio, vitamina D y proteínas.

Granos enteros | trate de que al menos la mitad de sus granos sean enteros.

Ofrezca alimentos 100% enteros como cereales, panes, pastas, arroz integral, tortillas de maíz y avena en hojuelas no instantánea.

Proteínas | varíe sus opciones e incluya proteínas vegetales como lentejas, frijoles, tofu, frutos secos o semillas.

Dos veces por semana, ofrezca pescado cocido bajo en mercurio. Ofrezca aves de corral, huevos u otras carnes magras con un 15% de grasa o menos. Limite las carnes procesadas como el salami, salchichas y mortadela.



MyPlan | Para niños de 2 a 12 años

Haga que la hora de la comida sea un momento familiar, cocinando, comiendo y platicando juntos. Prepare alimentos recién hechos en casa con más frecuencia. Tenga paciencia con su hijo y pruebe alimentos nuevos varias veces. Deje que su hijo decida la cantidad que quiere comer. **Utilice MyPlate para hacer una lista de los grupos de alimentos o de las ideas de estilo de vida saludable en las que desea trabajar con su hijo.**

Elección de Grupo Alimenticio/Estilo de Vida Saludable	Plan de Acción
Ejemplo: <i>Alimentos lácteos</i>	Ejemplo: <i>Ofrecer un vaso de leche descremada con cada comida.</i>

Si necesita apoyo nutricional adicional para su hijo, pida a su médico que le ponga en contacto con un Dietólogo/Nutricionista Titulado.

Compre Fácil



MyPlate.gov



Papas Fritas

Camotes Asados



Bebidas con Azúcares Añadidos

Bebidas sin Endulcorantes



Cereales con Azúcares Añadidos

Cereal con un Mínimo de Azúcares Añadidos

Más ideas para un estilo de vida saludable

- ▶ En lugar de freír, cocine a la parrilla, al horno, al vapor o en el microondas.
- ▶ Si está amamantando/dando el pecho, continúe haciéndolo si usted y su hijo lo desean.
- ▶ Lea las etiquetas de los alimentos para limitar los alimentos con alto contenido en grasa, azúcar y sal (sodio) como nuggets de pollo, pizza, papas fritas, chips, galletas, pastelitos y bebidas azucaradas.
- ▶ Limite el jugo de frutas a ½ taza al día de jugo 100% sin azúcares adicionales.
- ▶ Ofrezca alimentos frescos, como vegetales, con sabores conocidos. Pruebe añadir una salsa, aderezo o un condimento que sea de su gusto.