

Mi planificador de plato PARA NIÑOS Y ADOLESCENTES



**LECHE
DESCREMADA
O CON 1 %
DE GRASA**

El método del plato es una manera simple de aprender el tamaño de las porciones saludables.

Solo divida el plato en tres partes: la parte más grande es para las frutas y las verduras.

Aviso para los adultos que preparan las comidas para los niños pequeños: Use un plato más pequeño o sirva porciones más pequeñas si no tiene platos de diferentes tamaños.



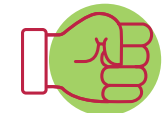
AGUA

PUEDE MEDIR CON LA MANO LA CANTIDAD CORRECTA DE ALIMENTOS QUE DEBE CONSUMIR.

Use la mano para medir las porciones.



Palma de la mano
Cantidad de proteínas magras



Puño
Cantidad de arroz, pasta cocida o cereales

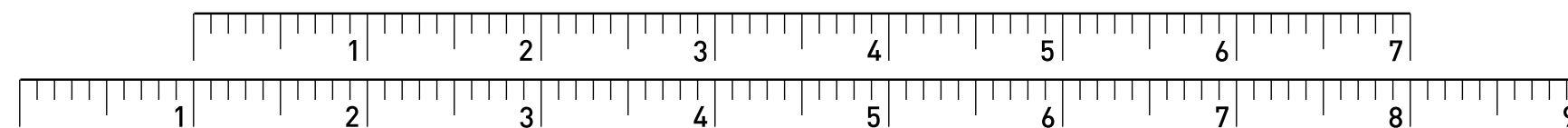


Pulgar
Cantidad de queso



Punta del pulgar
Cantidad de mantequilla de maní

Aviso para los adultos que preparan las comidas para los niños pequeños: Use el tamaño de la mano de su hijo para medir el tamaño de las porciones.



Cómo elegir alimentos saludables

¡Coma esto!



Agua



Leche descremada

Calcio para los huesos

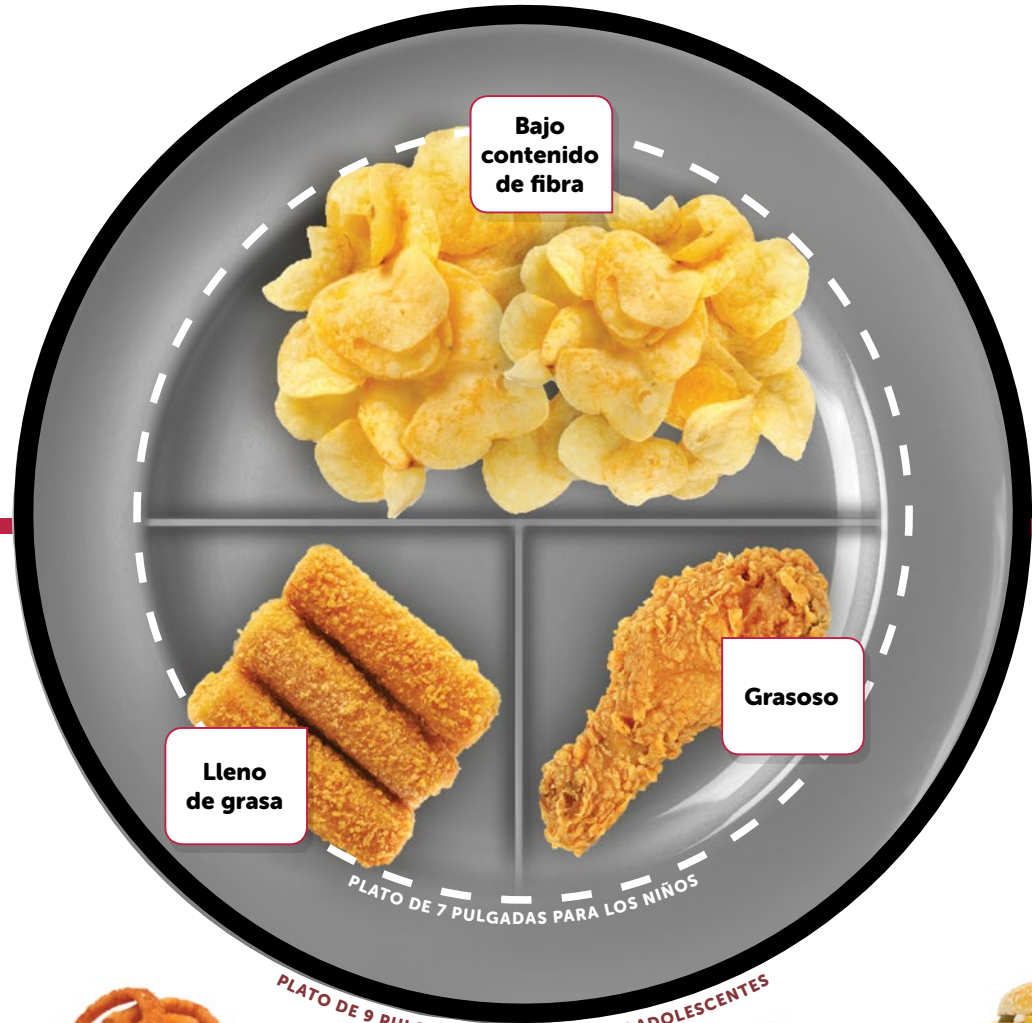
- Zanahorias
- Ejotes
- Manzana
- Espinaca
- Plátano
- Naranja

- Mantequilla de mani natural o sin azúcar
- Yogur sin azúcar
- Queso
- Carne de res a la parrilla
- Pescado al horno
- Huevo

- Maíz
- Frijoles
- Batatas
- Pan integral

- Avena
- Pizza vegetariana integral

¡No coma esto!



Pan blanco



Papas fritas



Pizza de pepperoni



Arroz blanco



Aros de cebolla



Jugo



Lleno de azúcar

Refresco



Jugo de caja



Perro caliente



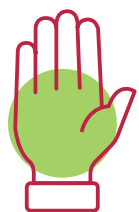
Palitos de pescado



Hamburguesa doble con queso

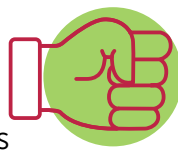


Costillas



Palma de la mano

Cantidad de proteínas magras



Puño

Cantidad de arroz, pasta cocida o cereales

PUEDE MEDIR CON LA MANO LA CANTIDAD CORRECTA DE ALIMENTOS QUE DEBE CONSUMIR.

Pulgares

Cantidad de queso



Punta del pulgar

Cantidad de mantequilla de mani

