



Guía Diaria de Alimentos

¿Cuánto necesita usted de cada grupo cada día?

Los niveles calóricos mostrados en ésta tabla son promedios para el grupo. Las necesidades calóricas variarían por individuos dependiendo de la edad, el género, la estatura, el peso y el nivel de actividad. Para obtener su plan de comidas diario personalizado, vaya a MyPlate.gov/es/myplate-plan.

	Granos	Vegetales	Frutas	Productos Lácteos	Proteína
Niños de 2 a 4 años (1,000 a 1,600 calorías)	3 a 5 onzas	1 a 2 tazas	1 a 1½ tazas	2 a 2½ tazas	2 a 5 onzas
Niños de 5 a 8 años (1,200 a 2,000 calorías)	4 to 6 onzas	1½ a 2½ tazas	1 a 2 tazas	2½ tazas	3 a 5½ onzas
Mujeres, incluso Mujeres Embarazadas en 1 st trimestre (1,800 a 2,400 calorías)	6 a 7 onzas	2½ a 3 tazas	1½ a 2 tazas	3 tazas	5 a 6½ onzas
Mujeres lactantes y Mujeres Embarazadas en 2 nd y 3 rd trimestre (2,200 a 2,600 calorías)	7 a 9 onzas	3 a 3½ tazas	2 tazas	3 tazas	6 a 6½ onzas

Vea aquí los alimentos que están incluidos en cada grupo de alimentos:

Grupo de Granos

1 onza de granos equivale a:

- 1 rebanada de pan
- 1 a 1¼ tazas de cereal listo para comer
- ½ taza de arroz, pasta, o cereal
- 1 mollete de salvado pequeño (muffin)
- 1 panqueque de 4½ pulgadas
- ½ pan de hamburguesa o mollete Inglés
- 5 galletas de trigo integral
- 3 tazas de palomitas de maíz*

La mitad de sus granos deben ser granos integrales.

Grupo de Vegetales

1 taza de vegetales equivale a:

- 1 taza de vegetales crudos* o cocidos
- 2 tazas de ensalada de hojas verdes
- 1 taza de jugo de vegetales

Trate de consumir una variedad de vegetales cada día.

Grupo de Frutas

1 taza de fruta equivale a:

- 1 taza fruta
- ½ taza de fruta seca*
- 1 taza de jugo de fruta

Escoja más frutas que jugos.

Grupo de Productos Lácteos

1 taza de productos lácteos equivale a:

- 1 taza de leche o yogur
- 2 rebanadas o 1½ onzas de queso natural
- 1½ rebanadas de queso americano "deluxe"

Para adultos y niños de 2 años de edad y mayores, cambie a leche y yogur sin grasa o baja en grasa.

Grupo de Proteína

1 onza de alimentos de proteína equivale a:

- 1 onza de carne, pescado o ave cocida
- 1 huevo
- 1 cucharada de mantequilla de cacahuates*
- ¼ taza de frijoles cocidos
- ½ onza de nueces o semillas*

Escoja aves y carnes magras. Varíe sus selecciones comiendo pescado, frijoles, guisantes, nueces y semillas.

Elija Grasas Saludables

Las grasas INSATURADAS son grasas saludables.

Los alimentos con alto contenido de grasas INSATURADAS son los siguientes:

- aceites vegetales, como el aceite de canola, maíz, oliva, cacahuete, cártamo, soja y girasol
- nueces, mantequillas de nueces y semillas*
- aguacates y olivas
- pescados grasos, como salmón, atún en lata, caballa, sardinas y arenque

Limite la cantidad de alimentos con alto contenido de GRASAS SATURADAS, como mantequilla, crema, manteca, carnes grasas, tocino, salchichas, leche entera, queso, coco, aceite de coco, aceite de palma y aceite de semilla de palma.

Use la mitad de su plato para frutas y vegetales.

Ofrezca agua en lugar de bebidas azucaradas.

Evite porciones demasiado grandes.

***Prevenga el Ahogo** No ofrezca a niños menores de 4 años los siguientes alimentos: palomitas de maíz, nueces, semillas, pedazos grandes de carne o queso, pedazos duros de vegetales o frutas (frescas o secas), bombones duros, malvaviscos, hojuelas de papa (chips), uvas enteras y pescado o carnes con huesos. La mantequilla de cacahuates solamente se debe ofrecer a los niños mayores de 2 años untada escasamente en galletas o tostada.

Florida Department of Health
WIC Program
DH 150-314, 2/21
Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

