

Guía Básica de Alimentos

Para asegurar que el niño reciba las cantidades de nutrientes para promover el crecimiento y aumento de peso, la Guía básica de alimentos se ha creado para servir como una guía de selección de comida sencilla. Siga la siguiente tabla e incluya en la dieta diaria el número recomendado de porciones de cada uno de los cuatro grupos. Si el niño es menor de lo normal para la edad cronológica, las necesidades de nutrientes deben basarse en altura en lugar de edad.

Tamaño de porciones de grupo de alimentos para edad y altura

	1-2 años 29"-39" En altura	2-3 años 34" – 37" En altura	3-6 años 37" – 45" En altura	6 – 12 años 45" – 47" En altura
Grupo de leche				
Son 3-4 porciones diarias de:				
Leche	½ taza	½ - ¾ de taza	¾ taza	¾ - 1 de taza
Queso cottage	¼ - ½ taza	½ taza	1 taza	1 taza
Queso cheddar o queso americano	1 oz	1 oz	1oz	1 ½ oz
Yogur	¼ taza	¼ taza	¼ taza	1 taza
Helado	½ taza	¾ taza	1 taza	1 taza
Pudding	½ taza	¾ taza	¾ taza	1 taza
Grupo de las carnes				
Incluye 2 o más raciones diarias de				
Carne, pescado, aves de corral	1 oz	1-2 oz	1 /2 – 2 oz	2 oz
Huevos (limite de 3 por semana)	1	1	1	
Mantequilla de maní	1 Cdas.	1-2 Cdas.	3 Cdas.	4 Cdas.
Queso	1 oz.	1 oz.	1 oz.	2 oz.
Legumbres	¼ taza	¼ taza	½ taza	1 taza
Grupo de cereales y pan				
Son 4 o más porciones diarias de:				
Bianco enriquecido o de pan de trigo o rollos	½ pc	½ pc	1 pc	1-2 pc
Cereales listos para comer	¼ taza	1/3 taza	½ taza	1 taza
Cereales cocidos	2 Cdas.	2 Cdas.	¼ taza	½ taza
Pasta o arroz	2 Cdas.	2 Cdas.	¼ taza	½ taza
Galletas	3	3	5	5
Grupo de vegetales y frutas				
Son 4 más porciones de:				
Jugo sin azúcar	¼ - ½ taza	½ taza	½ taza	½ taza
Frutas cítricas, bayas, tomate, Col	¼ taza	¼ taza	½ taza	½ taza
Otras frutas (frescas o en conserva)	2 Cdas.	2 Cdas	2-4 Cdas	¼ taza
Verduras verdes	2 Cdas	2 Cdas	2-4 Cdas	½ taza
Otras verduras (papas, calabaza, zanahoria)	2 Cdas	2 Cdas	2-4 Cdas	½ taza