

Porciones Perfectas

Beneficios del Tamaño Adecuado de las Porciones:

1. Ayuda a mantener un peso saludable.
2. Recibir la cantidad correcta de nutrientes saludables es importante para la salud de un niño.
3. Ayuda a proveer nutrientes importantes mientras se mantienen las calorías bajo control.

Mercado de Agricultores ó Lista de Compras del Carrito Verde
¡Para una comida perfectamente balanceada llena la mitad de tu plato de frutas y vegetales de tu mercado local!

Meta Familiar

Meta: ¡Prepare tres comidas que usen el plato de porciones!

Por ejemplo: Una porción de zanahorias de la medida de un bombillo, 1 porción de pollo a la parrilla de la medida de una baraja de cartas, 1 porción de pasta integral de la medida de una pelota de béisbol, 2 cucharadas de salsa de tomate y una cucharada de queso Parmesano.

1era Comida: Vegetales/Frutas: _____

Proteína (Ej.: Pollo, Pavo, Pescado, Huevos, Tofu): _____

Carbohidratos (Ej.: Pan, Pasta, Arroz, Papa): _____

2nda Comida: Vegetales/Frutas: _____

Proteína (Ej.: Pollo, Pavo, Pescado, Huevos, Tofu): _____

Carbohidratos (Ej.: Pan, Pasta, Arroz, Papa): _____

3era Comida: Vegetales/Frutas: _____

Proteína (Ej.: Pollo, Pavo, Pescado, Huevos, Tofu): _____

Carbohidratos (Ej.: Pan, Pasta, Arroz, Papa): _____

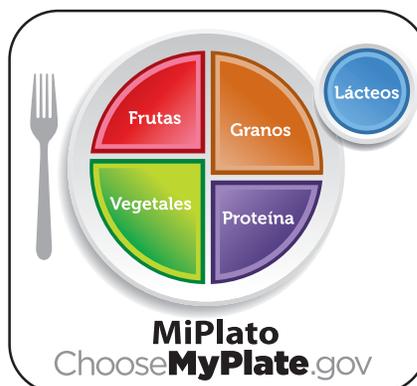
Su plato debiera incluir:

½ Vegetales y Frutas

¼ Carbohidratos

¼ Proteína y

1 taza de leche baja ó sin grasa ó bebida de soya fortificada.



Tamaños de las porciones:

Vegetales

Frutas

Almidón

Proteína

Herramientas en Casa

Consejo de Salud

Sirva una variedad de frutas y vegetales cada día.

Sabía que...

A su cerebro le toma 20 minutos para registrar que su estómago está lleno. ¡Coma despacio!

Estrategia

Use platos más pequeños para servir la comida.

Nuevas Palabras de Porción Usar

1. Cantidad
2. Más
3. Menos
4. Lleno
5. Hambriento

Libros

The Little Mouse, the Red Ripe Strawberry and the Big Hungry Bear
by Don Wood

Eat Your Dinner, Please
by Allia Zobel-Nolan

Mouse Mess
de Linnea Riley



Recetas Deliciosas

Actividades Divertidas

Construyendo con Cosas Recicladas

Reúna cajas vacías de cereal, zapatos, pañuelos y correo de varios tamaños para ayudar a su niño a aprender acerca de escala y tamaño. ¡Disfruten construyendo juntos estructuras pequeñas, medianas y grandes!

Baile de Bufandas

Use una variedad de bufandas coloridas para ayudar a los niños a practicar movimientos altos, bajos y grandes y pequeños a medida que bailan con su música favorita.

Tacos Coloridos de Pavo

Cocine pavo molido en una sartén con 1 cucharadita de aceite vegetal. Pique tomates frescos, pimientos verdes y lechuga y ponga cada ingrediente en un tazón pequeño. Ralle queso cheddar bajo o libre de grasa en un tazón pequeño. Caliente tortillas integrales en el horno y después ponga los ingredientes en capas dentro del taco. ¡Disfrútelos!

Fruta Parfait Perfectamente Medida

Practique midiendo a medida que usted pone una capa de ½ taza de yogurt natural bajo o libre de grasa debajo de ½ taza de frutas frescas. Repita el procedimiento y agregue un poco de cereal de avena encima para darle una sensación crujiente.

Dato de la Semana

Los padres y los proveedores de cuidado tienen una influencia importante en los niños. Déle un buen ejemplo comiendo saludablemente.