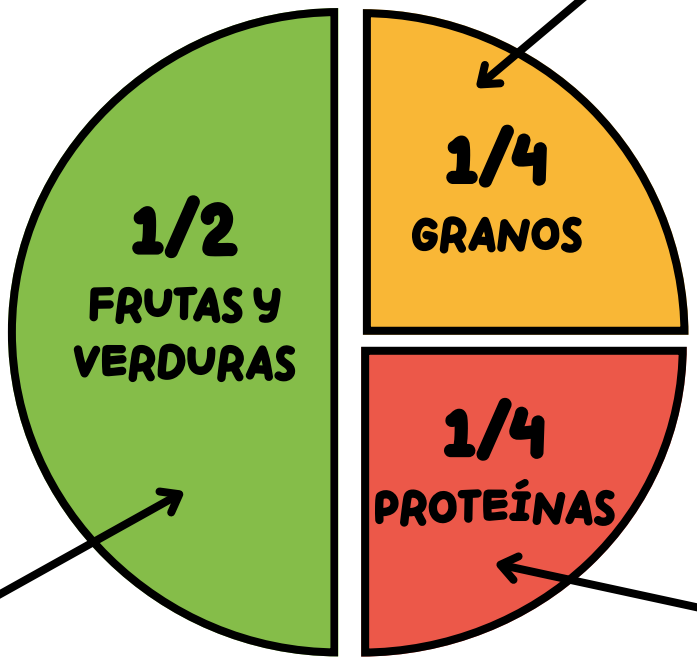
CÓMO PREPARAR UN PLATO SALUDABLE

Preparar un plato saludable puede ser confuso, ¡pero no tiene por qué serlo! Utiliza esta guía para ayudarte a decidir qué poner en tu plato. Los alimentos de cada grupo se pueden adaptar a tus gustos, preferencias o alergias específicas. Para obtener ejemplos y orientación más específicos, pregúntale a tu nutricionista del Programa Especial de Nutrición Suplementaria para Mujeres, Bebés y Niños (WIC, por sus siglas en inglés).

Llena la mitad del plato con frutas y verduras. Frescas, congeladas y enlatadas, ¡todas cuentan!





Llena una cuarta parte de tu plato con granos. ¡Elige granos integrales cuando sea posible!



Llena una cuarta parte de tu plato con proteínas. No olvides los huevos, las nueces, el tofu y los frijoles.



LÁCTEOS

Incluye alternativas lácteas o no lácteas en las comidas, meriendas y refrigerios.



RECOMENDACIONES DIARIAS PARA EDADES DE 2 A 4 AÑOS

El tamaño de las porciones para cada comida va a variar. A continuación, se presentan recomendaciones para las cantidades totales de cada grupo para comer por día.

Calorías	Proteínas	Frutas	Verduras	Granos	Lácteos
1000–1600	2 a 5 onzas 3 onzas = tamaño de la palma	1 a 1.5 tazas	1–1.5 cups	3 a 5 onzas 1 1 onza = 1 rebanada de pan	2 a 2.5 tazas

Departamento de Salud y Servicios Humanos de Carolina del Norte • División de Bienestar Infantil y Familiar
Sección de Servicios Comunitarios de Nutrición • www.ncdhhs.gov/nc-wic-cacfp • Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades