



Ayudando familias comer bien y ser activo

Tamaño de la porción

Comidas	Contidad de porciones al día	1-3 años	4-5 años	6-12 años	12 + años
Granos enteros	5	½ rebanada ¼ taza	½ rebanada ½ taza	1 rebanada ½ taza	1 rebanada ½ taza
Vegetables	3-5	¼ taza	⅓ taza	½ taza	½ taza
Frutas	2-4	¼ taza	⅓ taza	½ taza	½ taza
Productos de leche	2-3	½ taza	¾ taza	1 taza	1 taza
Proteínas	2-3	1 onza ¼ taza	1½ onza ⅓ taza	2 onza ½ taza	2-3 onza ½ taza

