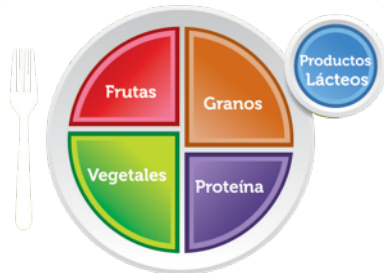


Nombre: \_\_\_\_\_



Si tú comes más calorías, aumenta tu actividad física.

 <b>Granos</b> 4 porciones = 4 onzas	 <b>Vegetales</b> 3 porciones = 1 1/2 tazas	 <b>Frutas</b> 2 porciones = 1 taza	 <b>Leche</b> 2 porciones = 2 tazas	 <b>Proteína</b> 3 porciones = 3 onzas
<p><b>Poner la mitad de granos integrales en tus porciones.</b></p> <p>Tratar mínimo de comer <b>2 onzas de granos integrales</b> cada día.</p> <p>1 onza =                              1 taza de cereal                              1 rebanada de pan                              1/2 taza de arroz/ fideos</p>	<p><b>Los vegetales son la fuente principal de la Vitamina A.</b></p> <p>Variar tus vegetales y no olvides los de hojas verdes y vegetales anaranjado como la espinaca, brócoli y zanahoria.</p>	<p><b>Las frutas son la fuente principal de la Vitamina C.</b></p> <p>Los jugos de frutas pueden tener bastante azúcar. Escoger el que tiene 100% de jugo de fruta. Comer variedad de fruta fresca.</p>	<p><b>La leche da calcio para los dientes y los huesos fuertes.</b></p> <p>Elegir la leche, yogur y queso bajo en grasa o libre de grasa.</p>	<p><b>Escoge carnes y pollo bajo en grasa o libre de grasa.</b></p> <p>Variar la proteína escogiendo mas pescado y frijoles.</p> <p>1 onza =                              1 cucharada de mantequilla de maní                              1 huevo                              1/2 taza de frijoles</p>
<p>Encuentra tu balance entre la comida y las actividades físicas. Haga actividades físicas por lo menos <b>60 minutos cada día</b> o casi todos los días.</p>			<p><b>Limitar Grasa y Azúcar.</b> Limitar alimentos con extra grasa y azúcar, ellos solamente añaden más calorías pero no tiene otros nutrientes.</p>	

Basado en 1200 calorías para 2 a 3 años de edad

La cantidad de calorías es solamente un estimado de que tú necesitas. Chequear el peso de tu cuerpo y si tú necesitas regular las calorías que tú comes . [es.nourishinteractive.com](http://es.nourishinteractive.com)

