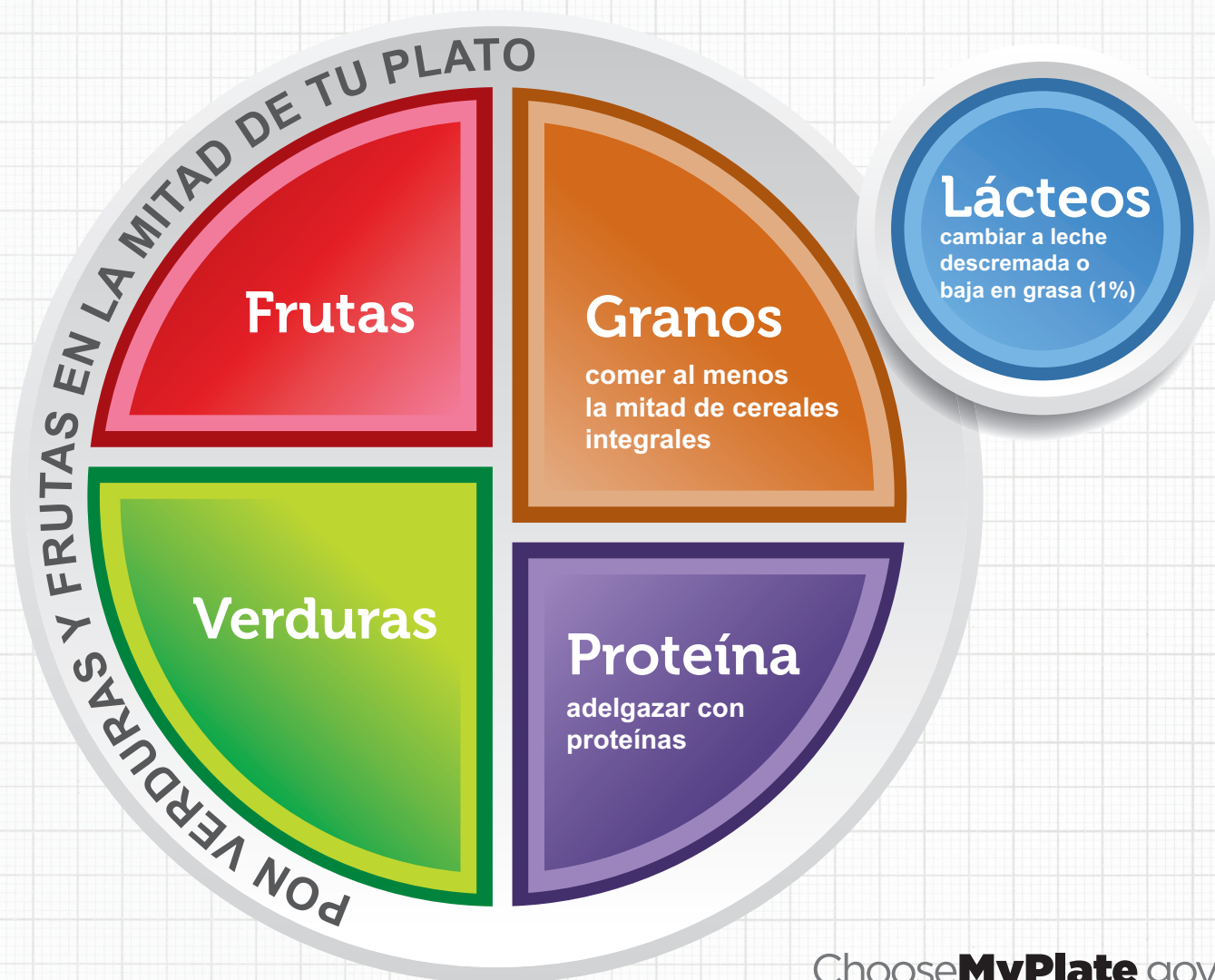


MEJOR DESARROLLO PARA EL BEBÉ




¿De qué están hechas tus elecciones?







Choose **MyPlate**.gov

RACIONES DIARIAS RECOMENDADAS














Frutas: 2-3 tazas al día

-  1 taza de fruta fresca o en conserva
-  1 taza de jugo 100% de fruta
-  ½ taza de frutos secos









Verduras 3-4 tazas diarias

-  1 taza de verduras crudas/cocidas
-  2 verduras crudas o de hoja verde
-  1 taza de jugo de verduras
-  1 taza de frijoles/guisantes







Granos: 6-9 onzas por día

-  ½ taza de pasta, arroz o fideos
-  1 rebanada de pan
-  1 waffle mediano o panqueque
-  ½ pan de hamburguesa o perrito caliente
-  1 taza de cereales listos para comer
-  ½ taza de cereales cocidos
-  ½ bagel o panecillo inglés
-  5 crackers
-  1 trozo de matzo
-  1 pita, galleta, bollo o tortilla
-  1 panecillo
-  2 pulgadas de pan de maíz
-  3 tazas de palomitas

Proteínas: 5,5-6,5 onzas por día

-  1 onza de carne, aves, cerdo o pescado/marisco
-  1 huevo
-  1 cucharada de mantequilla
-  ½ onza de frutos
-  2 cucharadas de hummus
-  ¼ taza de frijoles cocidas
-  2 onzas de tofu
-  1 onza de tempeh cocido

Lácteos: 3-4 tazas diarias

-  1 taza de leche
-  1 taza de yogurt
-  2 onzas de queso procesado
-  1½ lonchas de queso natural
-  1 taza de pudín de leche
-  2 tazas de queso requesón