

Al disfrutar de los alimentos escolares, fíjate en su tamaño. Las porciones de los desayunos y las comidas son perfectas y pueden usarse como guía.



square meals

Nourishing children's bodies and minds.

Texas Department of Agriculture
Food and Nutrition Division

Las metas de alimentos en este folleto se basan en las recomendaciones para niños activos de 7 a 10 años de edad. Las metas diarias de alimentos son diferentes para cada persona dependiendo de su edad, sexo y nivel de actividad física. Encuentre la cantidad de alimentos nutritivos que **usted** necesita cada día obteniendo su guía personalizada de la pirámide de alimentos en www.mypyramid.gov.

Hable con el director del servicio escolar de alimentos si tiene preguntas sobre el tamaño de las porciones escolares. Visite el sitio web de la escuela para ver los menús y obtener información adicional, y visite el sitio www.squaremeals.org para encontrar recetas saludables y mucho más. Square Meals es el programa escolar de promoción y educación sobre la nutrición del Departamento de Agricultura de Texas, financiado por Servicios de Alimentos y Nutrición del Departamento de Agricultura de EE.UU.

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

TDAM(N)621 11/06

iUna ración de



C O N T E N I D O

FRUTAS

03

VERDURAS

05

GRANOS

07

LECHE

09

CARNE Y FRIJOLES

11 & 13

Observe que una ración es la cantidad estándar que se usa como guía para saber cuánto se debe comer.

Una porción es la cantidad de alimentos que usted decide comer.

Los dibujos de este folleto reflejan el tamaño real de los objetos que se muestran.



En el mundo de los alimentos, no todas las porciones son iguales. Con un poco de imaginación, puedes encontrar porciones del tamaño ideal. En este folleto encontrarás algunos objetos de uso diario que son aproximadamente del mismo tamaño que una ración sana de tus alimentos favoritos. Tenlos en mente a la hora de la comida para que puedas escoger las porciones adecuadas de alimentos y te diviertas creciendo.

02



Metas diarias del grupo de las frutas (3 raciones)

1/4 DE TAZA DE FRUTAS SECAS, COMO PASAS = 1 RACIÓN

Un 1/4 de taza es
aproximadamente del
tamaño de una
pelota de golf

03



1 ración de fruta = uno de los siguientes:
1/2 taza de frutas o de jugo de fruta 100% puro
1/4 de taza de frutas secas, como pasas

1/2 TAZA DE FRUTAS O DE JUGO DE FRUTA 100% PURO = 1 RACIÓN

1/2 taza es
aproximadamente del
tamaño de un yo-yo.

04



Consejo: una fruta del tamaño del ratón de la computadora equivale a 2 raciones del grupo de las frutas.

Metas diarias del grupo de las verduras (5 raciones)

1 TAZA DE VERDURAS DE HOJA = 1 RACIÓN

1 taza es aproximadamente del tamaño de una pelota de tenis.

05



Consejo: come 12 zanahorias miniatura para obtener el equivalente a 2 raciones del grupo de las verduras.

1 ración de verdura = uno de los siguientes:
1/2 taza de verduras o de jugo de verduras
1 taza de verduras de hoja frescas

1/2 TAZA DE VERDURAS O DE JUGO DE VERDURAS = 1 RACIÓN

1/2 taza es aproximadamente del tamaño de un yo-yo.

06



Metas diarias del grupo de los granos (5 ó 6 raciones)

1 REBANADA DE PAN DEL TAMAÑO

DE 4 DISQUETES = 1 RACIÓN

07



1 ración de granos = uno de los siguientes:
1 rebanada de pan o una tortilla de 6 pulgadas

1 taza de cereal listo para comer

1/2 taza de arroz, pasta o cereal cocidos
(recuerda que 1/2 taza es aproximadamente del tamaño de un yo-yo)

1 TAZA DE CEREAL LISTO PARA COMER = 1 RACIÓN

08



1 taza es
aproximadamente del
tamaño de una pelota
de béisbol.

Metas diarias del grupo de la leche (3 raciones)

1 TAZA DE LECHE O YOGUR = 1 RACIÓN

1 taza es aproximadamente del tamaño de una pelota de tenis.



Consejo: come un paquetito de 1 onza de queso de hebra para cumplir parte de tu meta del grupo de la leche.

1 ración de leche = uno de los siguientes:
1 taza de leche o yogur
1 1/2 onzas de queso
2 onzas de queso procesado



1 1/2 ONZAS DE QUESO
APROXIMADAMENTE DEL
TAMAÑO DE 3 FICHAS
DE DOMINÓ = 1 RACIÓN



Metas diarias del grupo de carne y frijoles (5 raciones)

Consejo: 3 onzas de carne, aves o pescado aproximadamente del tamaño de 1 juego de barajas equivalen a 3 raciones del grupo de carne y frijoles.



1 1



1 ración de carne o frijoles = uno de los siguientes:

1 onza de carne, aves o pescado

1/4 de taza de frijoles cocidos

1 huevo

1 cucharada de crema de cacahuete



1 2



Consejo: 2 cucharadas de crema de cacahuete aproximadamente del tamaño de 4 dados equivalen a 2 raciones del grupo de carne y frijoles.

Lee la página siguiente para ver más raciones del grupo de carne y frijoles. >>

Metas diarias del grupo de carne y frijoles (5 raciones)



1 3



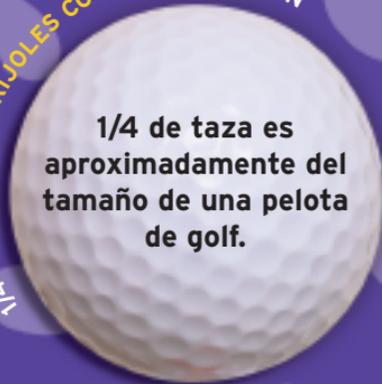
Consejo: 2 onzas de carne, aves o pescado aproximadamente del tamaño de 4 fichas de dominó equivalen a 2 raciones del grupo de carne y frijoles.

1 HUEVO DEL TAMAÑO DE UNA PELOTA DE PING PONG = 1 RACIÓN



1/4 DE TAZA DE FRIJOLES COCIDOS = 1 RACIÓN

1/4 de taza es aproximadamente del tamaño de una pelota de golf.



1 4

