

# METAS SALUDABLES

Escoja las 3 metas principales en las que desea trabajar.

Mis metas de salud para mi familia son:

✓ Marque las metas que logra cada día.



METAS DE SALUD	Día:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31		
Preparé 3 comidas saludables para nuestra familia.																																		
Ofrecí a mi hijo tamaños de porciones saludables.																																		
Compartimos al menos una comida juntos.																																		
No comí comidas rápidas ni comidas sin valor alimenticio.																																		
Ofrecí entre 5 y 9 porciones de frutas y verduras.																																		
Dejé que mi hijo ayudara a planificar y a preparar una comida.																																		
Hice ejercicios durante 30 a 60 minutos o más.																																		
Caminé 10,000 pasos o más.																																		
Limité el tiempo frente a las pantallas de (televisión, videojuegos y computadora) de mi hijo.																																		
Salí a caminar o jugué con mi hijo.																																		
Felicité o abracé a mi hijo.																																		
Recompensé a mi hijo por las metas de salud alcanzados.																																		
<b>Total de metas que alcancé hoy:</b>																																		

Si alcanzo \_\_\_\_ metas por semana, llegaré a...

# Cómo entender el tamaño de las porciones

## TAMAÑOS DIARIOS DE PORCIONES PARA NIÑOS Y ADOLESCENTES

Estas son cantidades sugeridas en base a niveles normales de actividad. Para conocer la cantidad adecuada para su hijo, visite [mypyramid.gov](http://mypyramid.gov).

Grupo de alimentos	2 a 3 años	4 a 8 años	8 a 12 años	12 años en adelante
Granos	4 onzas	5 onzas	6 onzas	6–8 onzas
Verduras	1 taza	2 tazas	2 <sup>1</sup> / <sub>2</sub> tazas	3 tazas
Frutas	1 taza	1 <sup>1</sup> / <sub>2</sub> tazas	2 tazas	2 tazas
Leche y productos lácteos	2 tazas	2 tazas	3 tazas	3 tazas
Carnes y frijoles	2–4 onzas	5 onzas	5 <sup>1</sup> / <sub>2</sub> onzas	5–7 onzas

### 1 onza de granos =

- 1 rebanada de pan
- 1 taza de cereal listo para comer
- 1/2 taza de arroz, pasta o cereal cocido como avena
- 1 tortilla de maíz (6" de diámetro)
- 3 tazas de palomitas de maíz preparadas sin grasa
- 5 galletas de trigo integral

### 1 onza de proteína =

- 1 onzas de carne, pescado o carne de aves
- 1 huevo
- 1 cucharada de mantequilla de cacahuete
- 1/4 taza de nueces y semillas
- 1/2 taza de frijoles cocidos
- 1/2 taza de tofu

- Los tamaños de las porciones varían según la edad del niño. Ofrecer a los niños porciones demasiado grandes para su edad puede hacer que coman en exceso.
- Mida los alimentos con una taza para medir o balanza de cocina para tener una idea del tamaño de las porciones.
- Enseñe a los niños a comer cuando tienen hambre y a detenerse cuando estén satisfechos.
- No obligue a los niños a comer toda la comida del plato.
- Limite la cantidad de jugo 100% de fruta por día a 1/2 taza de jugo.

### Cuando prepare su plato, opte por:

