

Buenas opciones recomendadas para

PTA[®]

niños/as de 2 a 3 años de edad



Datos sobre salud y bienestar

Tamaño de la porción 1 niño/a (2-3 años de edad)
 Porciones por envase 1

Cantidad por porción
 Actividad física 60 minutos al día

Porcentaje diario necesario**		
Granos	3 onzas*	100%
Vegetales	1 taza	100%
Frutas	1 taza	100%
Productos lácteos	2 tazas	100%
Proteínas	2 onzas	100%

Horas de sueño 12-14 horas al día (siestas incluidas)

* Al menos la mitad del consumo de granos debe provenir de granos 100% integrales. Para obtener una amplia variedad de nutrientes, incluye frutas y vegetales de todos los colores del arco iris.
 ** Las necesidades diarias están basadas en niños/as de 2 a 3 años. Las necesidades diarias pueden ser mayores o menores dependiendo de la edad, el sexo y el nivel de actividad.

Edades:	4-8 años	9-13 años	14-18 años
Granos			
Niños	4-5 onzas	6 onzas	7 onzas
Niñas	4-5 onzas	5 onzas	6 onzas
Vegetales			
Niños	1.5 tazas	2.5 tazas	3 tazas
Niñas	1.5 tazas	2 tazas	2.5 tazas
Frutas			
Niños	1.5 tazas	1.5 tazas	2 tazas
Niñas	1.5 tazas	1.5 tazas	1.5 tazas
Productos lácteos	2 tazas	3 tazas	3 tazas
Proteínas			
Niños	3-4 onzas	5 onzas	6 onzas
Niñas	3-4 onzas	5 onzas	5 onzas

INGREDIENTES: ACTIVIDAD AERÓBICA (JUGAR A LA MANCHA, BAILAR), FORTALECIMIENTO MUSCULAR (ESCALAR, BALANCEARSE, JUGAR AL TIRA Y AFLOJA CON UNA CUERDA), FORTALECIMIENTO DE LOS HUESOS (SALTAR EN UNA PIERNA, SALTAR, BRINCAR); PAN DE TRIGO INTEGRAL, AVENA, ARROZ INTEGRAL, PASTA INTEGRAL; GUI SANTES VERDES, ESPÁRRAGOS, REMOLACHA, GUI SANTES, CAMOTES, TOMATES, ZUCCHINI; FRESAS, ARÁNDANOS, MELÓN, NARANJAS, BANANAS; LECHE DESCREMADA O BAJA EN GRASAS, YOGURT, QUESO; CARNES MAGRAS, FRIJOLES, HUEVOS; SUEÑO.

CONTIENE INFORMACIÓN PROVENIENTE DE LOS CENTROS PARA EL CONTROL Y LA PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES (CENTERS FOR DISEASE CONTROL AND PREVENTION [CDC.GOV]), DEL DEPARTAMENTO DE AGRICULTURA DE LOS ESTADOS UNIDOS (U.S. DEPARTMENT OF AGRICULTURE [MYPYRAMID.GOV]), LA ASOCIACIÓN ESTADOUNIDENSE DE DIETÉTICA (AMERICAN DIETETIC ASSOCIATION [EATRIGHT.ORG]) Y LA FUNDACIÓN NACIONAL DEL SUEÑO (NATIONAL SLEEP FOUNDATION [SLEEPFOUNDATION.ORG]).

DISTRIBUIDO POR



cadaniño.unavoz.[®]
 (800) 307-4PTA * info@PTA.org

PTA.org/BuenasOpciones

© 2009 PTA Todos los derechos reservados. Impreso en los EE. UU. (9/09)
 PTA y cadaniño.unavoz.[®] son marcas de servicio registradas del Congreso Nacional de Padres y Maestros (National Congress of Parents and Teachers).



Una dieta balanceada y el ejercicio diario son buenas opciones para lograr un cuerpo y una mente fuertes.

Obtén más información en **PTA.org/BuenasOpciones**