Market to Meals
Healthy Eating Active Living Campaign

Plan de Comidas

	Desayuno	Almuerzo	Cena	Bocadillos
lunes				
martes				
miércoles				
jueves				
viernes				
sábado				
domingo				

GUÍA DE COMIDA

Visite www.MyPyramid.gov para aprender lo que necesitan comer los otros miembros de la familia cada día.

	Mujeres	Niños de 1 a 3 años	Niños de 4 a 5 años
Tortillas, panes, granos y cereales Escoja más alimentos de grano integral como pan de trigo integral, avena, tortillas de maíz, arroz integral. 	**6 a 8* de estas opciones todos los días:** 1 pan, tortilla, bolillo 1 panqué, waffle ½ English muffin, bagel 1 taza cereal ½ taza cereal cocido ½ taza fideos, arroz 4 galletas saladas ***7 a 9 si está embarazada** ***8 a 10 si está dando pecho**	**6 a 10 de estas opciones todos los días:** ½ pan, tortilla, bolillo ½ panqué, waffle ¼ de bagel ½ taza cereal ¼ taza cereal cocido ¼ taza fideos, arroz 3 galletas saladas pequeñas	**4 a 5 de estas opciones todos los días:** 1 pan, tortilla, bolillo 1 panqué, waffle ½ bagel 1 taza cereal ½ taza cereal cocido ¼ taza fideos, arroz 6 galletas saladas pequeñas
Verduras Coma verduras anaranjadas o de color verde oscuro todos los días. 	**3 tazas todos los días:** cocidas o crudas	**1 a 1½ taza todos los días:** cocidas o crudas	**1½ a 2 tazas todos los días:** cocidas o crudas
Frutas Coma una fruta con mucha vitamina C todos los días. 	**2 tazas de estas opciones todos los días:** Frutas frescas, enlatadas o congeladas Jugo de fruta 100% - **nada más 6 onzas cada día**	**1 a 1½ taza de estas opciones todos los días:** Frutas frescas, enlatadas o congeladas Jugo de fruta 100% - **nada más 4 onzas cada día**	**1 a 1½ taza de estas opciones todos los días:** Frutas frescas, enlatadas o congeladas Jugo de fruta 100% - **nada más 6 onzas cada día**
Productos de la leche Escoja más productos de leche descremada o baja en grasa. 	**3 a 4* de estas opciones todos los días:** 1 taza leche o yogur 2 tazas requesón 1½ onzas queso 1 taza pudín o flan de leche 1½ taza helado, helado de yogur ***4 para adolescentes**	**4 de estas opciones todos los días:** ½ taza leche o yogur 1 taza requesón ¾ de onza queso ½ taza pudín o flan de leche, arroz con leche ¾ de taza helado, helado de yogur **Dele leche entera hasta los 2 años de edad.**	**3 a 4 de estas opciones todos los días:** ¾ de taza leche o yogur 1 onza queso 1½ taza requesón ¾ de taza pudín o flan de leche, arroz con leche 1 taza helado, helado de yogur
Alimentos con proteína Coma alimentos con proteína de vegetal todos los días. 	**6 de estas opciones todos los días:** 1 onza carne, pollo, pavo, pescado 1 huevo ¼ de taza frijoles o lentejas 1 cucharada crema de cacahuate	**2 a 4 de estas opciones todos los días:** 1 onza carne, pollo, pavo, pescado (2 cucharadas) 1 huevo ¼ de taza frijoles o lentejas 1 cucharada crema de cacahuate	**3 a 5 de estas opciones todos los días:** 1 onza carne, pollo, pavo, pescado (2 cucharadas) 1 huevo ¼ de taza frijoles o lentejas 1 cucharada crema de cacahuate
Grasas Use más aceite vegetal. 	**Por lo general, la gente come suficiente grasa en los alimentos que comen.**		
Calorías de sobra Coma estos alimentos de vez en cuando. 	**Estos alimentos con muchas calorías no son buenas fuentes de vitaminas y minerales.**		

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.
Para localizar la oficina de WIC más cerca, llame sin costo al: 1-888-942-9675.
Desarrollado por el Programa de Nutrición Suplementaria de WIC, Departamento de Salud Pública de California
Arnold Schwarzenegger, Gobernador del Estado de California
Kimberly Belshé, Secretaria de la Dirección de Salud y Servicios Humanos de California
Dr. Mark Horton, Director del Departamento de Salud Pública de California
07/07