

media
naranja



3 floretes
de brócoli

2-3 fresas



**1/4
taza**

FRUTAS Y VEGETALES

media
rebanada de
pan integral



panqueque
de 3"



1/2 de taza
de cereales
integrales secos



**1/2
onza**

CEREALES

MERIENDA:

Combine 2 grupos de alimentos

COMIDA:

Combine 4 grupos de alimentos

TAMAÑOS DE
PORCIÓN PARA

2 años

LÁCTEOS

**1/2
taza**



4 onzas de leche sin
sabor o bebida de soja
fortificada



4 onzas
de yogur

1 rebanada
de queso
natural



PROTEÍNAS

**1
onza**



1/4 de taza
de pechuga
de pollo



7
castañas
de cajú

1 huevo



1/2 banana



5-6 floretes
de brócoli



4-5 fresas

**1/2
taza**

FRUTAS Y VEGETALES

media
rebanada de
pan integral



panqueque
de 3"

1/2 de taza
de cereales
integrales secos



**1/2
onza**

CEREALES

MERIENDA:

Combine 2 grupos de alimentos

COMIDA:

Combine 4 grupos de alimentos

**TAMAÑOS DE
PORCIÓN PARA
3-4 años**

LÁCTEOS

**1/2 - 3/4
taza**



4-6 onzas de leche sin
sabor o bebida de soja
fortificada



4-6
onzas de
yogur



1 rebanada
de queso
natural

PROTEÍNAS

**1 1/2
onza**



1/3 de taza
de pechuga
de pollo



1 1/2
cucharada de
mantequilla
de nuez



1/3
taza de
frijoles

