

Evaluación de Dieta
Niño de 2-5 años de edad (24-60 meses.)

Nombre _____

Fecha _____

Grupo de Alimentos	Ejemplos y tamaño de porción	Porción/Día Recomendada	# de Porciones que pide la dieta
Productos de Pan y Cereal	½ rebanada de pan, ¼ taza de arroz o pasta, ¼ taza de cereal cocido o ½ taza de cereal seco, 2 galletas saladas, ½ tortilla, ½ panque.	6	
Verduras	¼ taza cocidos o ½ taza crudos, ejotes, elote, betabeles, chicharos, lechuga. ½ taza de jugo. ½ papa horneada, 5 papitas francesas fritas*. Ver A y C abajo.	3	
Fruta	¼ taza cocidos, o ½ taza crudos, ½ taza de jugo, 3 uvas, ½ manzana, pera, ciruela, plátano. 1/8 toronja o melon, 1 cucharada pasas. Ver A y C abajo.	2	
Vitamina A	Camote, zanahoria, espinaca, calabaza, hojas verdes de diente de león, melón, mango, papaya, cebolla tierna, bok choy, tomates, chabacano, brócoli, sandia, espárragos, lechuga de hoja verde oscuro, ejotes, duraznos.	1	
Vitamina C	Papaya, jugo do naranja, melón, brócoli, col de Bruselas, chile verde dulce, jugo de toronja, fresas, naranja, coliflor, mango, espárrago, sandia, toronja, jugo de tomate, vegetales de hoja verde.	1	
Productos de leche	1 alimento de leche de pecho ½ taza de leche o yogur ¾ oz. de queso ¾ taza de requesón ¾ taza de nieve *	4	
Proteína de Animal o de Verdura	1 onza de carne cocida, pescado, o carne de aves, 4 cucharadas de atún, 1 salchicha*, ½ taza de frijoles secos cocidos, chicharos o Tofu, 2 cucharadas de mantequilla de cacahuete, 1 huevo, ¼ taza de nueces o semillas, 1 ½ rebanadas de carnes frías*.	2	

Meta: (Lo que se necesita, cantidad, cada cuando.)

* Escoger estos alimentos con menos frecuencia.

El WIC es un programa Con oportunidad de igualdad