healthychildren.org
Powered by pediatricians. Trusted by parents.
from the American Academy of Pediatrics

Tamaño de porción sugerido por edad

Grupo de alimento	Porciones diarias	Tamaño de la porción de 1 a 3 años de edad	Tamaño de la porción de 4 a 6 años de edad	Tamaño de la porción de 7 a 10 años de edad
Frutas	2-3 porciones	¼ taza congelada, enlatada, ½ trozo de fruta fresca , ⅓ taza de jugo 100% de fruta	¼ taza congelada, enlatada, ½ trozo de fruta fresca , ⅓ taza de jugo 100% de fruta	⅓ taza congelada, enlatada, 1 trozo de fruta fresca , ½ taza de jugo 100% de fruta
Verduras	2-3 porciones	¼ taza cocida	¼ taza cocida ½ taza de ensalada	½ taza cocida 1 taza de ensalada
Granos	6-11 porciones	½ tajada de pan ¼ taza de cereal arroz, cereal cocido o pasta ⅓ taza de cereal seco 2-3 galletas saladas	½ tajada de pan ⅓ taza de cereal arroz, cereal cocido o pasta ½ taza de cereal seco 3-4 galletas saladas	1 tajada de pan ½ taza de cereal arroz, cereal cocido o pasta ¾-1 taza de cereal seco 4-5 galletas saladas
Carnes y otras proteínas	2 porciones	1 onza de carne, pescado, pollo o tofu ¼ taza de frijoles cocidos ½ huevo	1 onza de carne, pescado, pollo o tofu ⅓ taza de frijoles cocidos 1 huevo	2-3 onzas de carne, pescado, pollo o tofu ½ taza de frijoles cocidos 1 o 2 huevos
Productos lácteos	2-3 porciones	½ taza de leche ½ onza de queso ⅓ taza de yogur	½ taza de leche 1 onza de queso ½ taza de yogur	1 taza de leche 1 onza de queso ¾-1 taza de yogur

Adaptada de DietzWH, Stern L, ed. Nutrición: Lo que todos los padres deben saber, edición No. 2, Elk Grove Village, IL; American Academy of Pediatrics 2012:194.