



Start *simple* with **MyPlate Plan**

The benefits of healthy eating add up over time, bite by bite. Small changes matter.
Start Simple with MyPlate.

A healthy eating routine is important at every stage of life and can have positive effects that add up over time. It's important to eat a variety of fruits, vegetables, grains, protein foods, and dairy or fortified soy alternatives. When deciding what to eat or drink, choose options that are full of nutrients. Make every bite count.

Food Group Amounts for 1,400 Calories a Day for Ages 2 to 3 Years

				
1 ½ cups Focus on whole fruits Focus on whole fruits that are fresh, frozen, canned, or dried.	1 ½ cups Vary your veggies Choose a variety of colorful fresh, frozen, and canned vegetables—make sure to include dark green, red, and orange choices.	5 ounces Make half your grains whole grains Find whole-grain foods by reading the Nutrition Facts label and ingredients list.	4 ounces Vary your protein routine Mix up your protein foods to include seafood; beans, peas, and lentils; nut, seed, and soy products; eggs; and lean meats and poultry.	2 ½ cups Move to low-fat or fat-free dairy milk or yogurt (or lactose-free dairy or fortified soy versions) Look for ways to include dairy or fortified soy alternatives at meals and snacks throughout the day.
 Choose foods and beverages with less added sugars, saturated fat, and sodium. Limit: • Added sugars to less than 35 grams a day. • Saturated fat to less than 16 grams a day. • Sodium to less than 1,200 milligrams a day.	 Be sure to consider food safety when feeding young kids. For more information, visit: People at Risk: Children Under Five (only available in English).			

MyPlate Plan

Write down the foods you offered your child today. Celebrate small wins, bite by bite.

In general, food group targets for a 1,400-calorie* pattern are:		Foods offered
 1 ½ cups 1 cup of fruits counts as • 1 cup raw or cooked fruit; or • ½ cup dried fruit; or • 1 cup 100% fruit juice.		 Limit: • Added sugars to less than 35 grams a day. • Saturated fat to less than 16 grams a day. • Sodium to less than 1,200 milligrams a day  Be active your way: Children 2 to 5 years old should play actively every day.  Children under age 4 are at risk of choking while eating. For more information, visit: Reducing the Risk of Choking in Young Children at Mealtimes (only available in English).
 1 ½ cups 1 cup of vegetables counts as • 1 cup raw or cooked vegetables; or • 2 cups raw or 1 cup cooked leafy greens; or • 1 cup 100% vegetable juice; or • 1 cup starchy vegetables (yuca, corn, potato, jicama).		
 5 ounce-equivalents 1 ounce of grains counts as • 1 slice bread or ½ small plain arepa; or • 1 small 6-inch tortilla (flour or corn); or • ¾ cup cooked cornmeal; or • 1 ounce ready-to-eat cereal; or • ½ cup cooked rice, pasta, or cereal.		
 4 ounce-equivalents 1 ounce of protein foods counts as • 1 ounce seafood, fish, lean meats, or poultry; or • 1 egg; or • 1 Tbsp thinly spread peanut butter; or • ¼ cup cooked beans, peas, or lentils.		
 2 ½ cups 1 cup of dairy counts as • 1 cup dairy milk or yogurt; or • 1 cup lactose-free dairy milk or yogurt; or • 1 cup fortified soy milk or yogurt; or • 1 ½ ounces hard cheese, shredded; or • 2 ounces queso blanco.		

* This 1,400-calorie pattern is only an estimate of your child's needs. For more examples of foods in the food groups, visit [MyPlate.gov/food](#) (only available in English).



Empiece fácil con el Plan de MyPlate

Los beneficios de una alimentación saludable se acumulan con el tiempo, bocado a bocado. Los pequeños cambios importan. Empiece fácil con MyPlate.

Una rutina de alimentación saludable es importante en cada etapa de la vida y puede tener efectos positivos que se acumulan con el tiempo. Es importante comer una variedad de frutas, vegetales, granos, alimentos proteicos y lácteos o alternativas de soya fortificada. Al decidir qué comer o beber, elija opciones que estén llenas de nutrientes. Haga que cada bocado cuente.

Cantidades de cada grupo de alimentos para 1,400 calorías al día para niños de entre 2 y 3 años

Frutas	Vegetales	Granos	Proteína	Lácteos
1 ½ taza Enfóquese en frutas enteras Enfóquese en frutas enteras que sean frescas, congeladas, enlatadas o secas.	1 ½ taza Varíe los vegetales Elija una variedad de vegetales coloridos, frescos, congelados y enlatados, y asegúrese de incluir opciones de color verde oscuro, rojo y naranja.	5 onzas Procure que la mitad de los granos sean integrales Encuentre alimentos con granos integrales leyendo la etiqueta de información nutricional y la lista de ingredientes.	4 onzas Varíe la rutina de proteína Mezcle sus alimentos proteicos para incluir mariscos; frijoles, guisantes y lentejas; frutos secos, semillas y productos de soya; huevo; y carnes magras y de ave.	2 ½ tazas Empiece a consumir leche o yogur bajos en grasa o sin grasa (o lácteos sin lactosa o versiones de soya fortificada). Busque maneras de incluir lácteos o alternativas de soya fortificada en las comidas y los bocadillos que consuma durante el día.
Límites Elija alimentos y bebidas con menos azúcares añadidos, grasas saturadas y sodio. Limite: • azúcares añadidos a menos de 35 gramos al día. • grasas saturadas a menos de 16 gramos al día. • sodio a menos de 1,200 miligramos al día.			 No olvide considerar la seguridad alimentaria cuando alimente a niños pequeños. Para obtener más información, visite: Personas en riesgo: niños menores de cinco años.	

Plan de MyPlate

Anote los alimentos que le ofreció a su hijo hoy. Celebre las pequeñas victorias, bocado por bocado.

En general, los objetivos de los grupos de alimentos para un patrón de 1,400 calorías* son:		Alimentos ofrecidos	
Frutas 1 1/2 taza 1 taza de frutas cuenta como: 1 onzas de fruta cruda o cocida; o 1/2 taza de fruta deshidratada; o 1 taza de jugo de fruta 100 % natural.			Límites Limite: - azúcares añadidos a menos de 35 gramos al día. - grasas saturadas a menos de 16 gramos al día. - sodio a menos de 1,200 miligramos al día. Actividad Haga actividad a su manera: Los niños de 2 a 5 años deben jugar activamente todos los días. Peligro de atragantamiento Los niños menores de 4 años están en riesgo de atragantarse al comer. Para obtener más información, visite: Reduzca el riesgo de atragantamiento de los niños pequeños en las comidas. * Este modelo de 1,400 calorías es solo una estimación de las necesidades de su hijo. Para obtener más ejemplos de alimentos en los grupos de alimentos, visite MyPlate.gov/food (solo disponible en inglés).
Vegetales 1 1/2 taza 1 taza de vegetales cuenta como: 1 taza de vegetales crudos o cocidos; o 2 taza de hojas verdes crudas o 1 taza de hojas verdes cocidas; o 1 taza de jugo de vegetales 100 % natural; o 1 taza de vegetales ricos en almidón (yuca, maíz, papa, jícama).			
Granos Equivalentes a 5 onzas 1 onza de granos cuenta como: 1 rebanada de pan o 1/2 arepa pequeña simple; o 1 tortilla pequeña de 6 pulgadas (de harina o maíz); o 3/4 de taza de harina de maíz cocida; o 1 onza de cereal listo para comer; o 1/2 taza de arroz, pasta o cereal cocidos.			
Proteína Equivalentes a 4 onzas 1 onza de alimentos proteicos cuenta como: 1 onza de mariscos, pescado, carnes magras o de ave; o 1 huevo; o 1 cucharada de mantequilla de maní untada en una capa fina; o 1/4 de taza de frijoles, guisantes o lentejas cocidas.			
Lácteos 2 1/2 tazas 1 taza de lácteos cuenta como: 1 taza de leche o yogur; o 1 taza de leche o yogur sin lactosa; o 1 taza de leche o yogur de soya fortificada; o 1 1/2 onzas de queso duro, rallado; o 2 onzas de queso blanco.			