

Daily Food Guide

Food groups and amounts are based on the U.S. Department of Agriculture **MyPlate** food guidance system.

How much do you need each day from each food group?

Calorie levels shown in this table are averages for the group. Calorie needs will vary for individuals depending on age, gender, height, weight, and activity level. To get your personalized daily food plan, go to www.ChooseMyPlate.gov.

	Grains	Vegetables	Fruits	Dairy	Protein Foods	Oils*
Children 2 to 3 years (1,200 calories)	3 ounces	1 cup	1 cup	2 cups	2 ounces	3 teaspoons
Children 4 to 8 years (1,600 calories)	5 ounces	1½ cups	1 to 1½ cups	2½ cups	4 ounces	4 teaspoons
Women, including Pregnant Women in 1st trimester (1,800 to 2,200 calories)	6 to 7 ounces	2½ to 3 cups	2 cups	3 cups	5 to 6 ounces	5 to 6 teaspoons
Breastfeeding Women and Pregnant Women in 2nd and 3rd trimesters (2,200 to 2,600 calories)	7 to 9 ounces	3 to 3½ cups	2 cups	3 cups	6 to 7 ounces	6 to 8 teaspoons

Here are the foods that are included in each food group:

Grains Group

1 ounce of grains equals:

- 1 slice of bread
- 1 cup ready-to-eat cereal
- ½ cup cooked rice, pasta, or cereal
- 1 small bran muffin
- ½ of an English muffin or ½ of a 3-inch bagel
- ½ of a hamburger roll
- 5 to 6 whole grain crackers
- 3 cups popped popcorn

Make at least half your grains WHOLE grains.

Vegetables Group

1 cup of vegetables equals:

- 1 cup raw or cooked vegetables
- 1 cup vegetable juice
- 2 cups leafy salad greens

Try to have a variety of vegetables each day.

Fruits Group

1 cup of fruit equals:

- 1 cup fruit
- 1 cup fruit juice
- ½ cup dried fruit

Make most choices fruit, not juice.

Dairy Group

1 cup of dairy equals:

- 1 cup (8 fluid ounces) milk or yogurt
- 1½ ounces natural cheese
- 2 ounces processed cheese

Switch to fat free or 1% lowfat milk.

Protein Foods Group

1 ounce of protein foods equals:

- 1 ounce cooked meat, fish, or poultry
- 1 egg
- ¼ cup cooked dry beans or tofu
- 1 tablespoon of peanut butter
- ½ ounce nuts or seeds

Choose lean meat and poultry. Vary your choices by eating fish, beans, peas, nuts, and seeds.

Oils*

1 teaspoon (5 grams) oil equals:

- 1 teaspoon liquid vegetable oil
- 1 teaspoon margarine with zero trans fat
- 1 tablespoon low-fat mayonnaise
- 2 tablespoons light salad dressing

**Oils and fats may already be in the other foods you are eating.*

Make half of your plate fruits and vegetables.

Drink water instead of sugary drinks.

Avoid oversized portions.

Limit solid fats like butter, regular margarine, shortening, and lard, as well as foods that contain these ingredients.

Prevent Choking Do not give children ages 3 years and younger the following foods: popcorn, nuts, seeds, dried fruits, large chunks of meat or cheese, hard pieces of vegetables or fruits, hard candies, marshmallows, chips, whole grapes, and fish or meat with bones. Do not give children under 2 years of age peanut butter. Peanut butter should only be given to children over 2 years of age when spread thinly on crackers or toast.

**Florida Department of Health
WIC Program**

This institution is an equal opportunity provider.
DH 150-314, 1/16

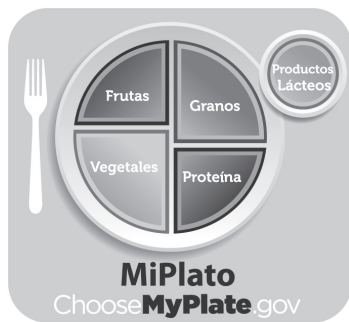


Guía Diaria de Alimentos

Los grupos y las cantidades de alimentos están basados en el sistema de guía de alimentos **MiPlato** del Departamento de Agricultura de los EE.UU.

¿Cuánto necesita usted de cada grupo cada día?

Los niveles calóricos mostrados en ésta tabla son promedios para el grupo. Las necesidades calóricas variarían por individuos dependiendo de la edad, el género, la estatura, el peso y el nivel de actividad. Para obtener su plan de comidas diario personalizado, vaya a www.ChooseMyPlate.gov.



	Granos	Vegetales	Frutas	Productos Lácteos	Alimentos de Proteína	Aceites*
Niños de 2 a 3 años (1,200 calorías)	3 onzas	1 taza	1 taza	2 tazas	2 onzas	3 cucharaditas
Niños de 4 a 8 años (1,600 calorías)	5 onzas	1½ tazas	1 a 1½ tazas	2½ tazas	4 onzas	4 cucharaditas
Mujeres, incluso Mujeres Embarazadas en 1 ^{er} trimestre (1,800 a 2,200 calorías)	6 a 7 onzas	2½ a 3 tazas	2 tazas	3 tazas	5 a 6 onzas	5 a 6 cucharaditas
Mujeres lactantes y Mujeres Embarazadas en 2 nd y 3 rd trimestre (2,200 a 2,600 calorías)	7 a 9 onzas	3 a 3½ tazas	2 tazas	3 tazas	6 a 7 onzas	6 a 8 cucharaditas

Vea aquí los alimentos que están incluidos en cada grupo de alimentos:

Grupo de Granos

1 onza de granos equivale a:

- 1 rebanada de pan
- 1 taza de cereal listo para comer
- ½ taza de arroz, pasta, o cereal
- 1 mollete de salvado pequeño (muffin)
- ½ mollete Inglés o ½ rosca (bagel) de 3 pulgadas
- ½ pan de hamburguesa
- 5 a 6 galletas de grano entero
- 3 tazas de palomitas de maíz

Por lo menos la mitad de sus granos deben ser granos integrales.

Grupo de Vegetales

1 taza de vegetales equivale a:

- 1 taza de vegetales crudos o cocidos
- 1 taza de jugo de vegetales
- 2 tazas de ensalada de hojas verdes

Trate de consumir una variedad de vegetales cada día.

Grupo de Frutas

1 taza de fruta equivale a:

- 1 taza fruta
- 1 taza de jugo de fruta
- ½ taza de fruta seca

Escoja más frutas que jugos.

Grupo de Productos Lácteos

1 taza de productos lácteos equivale a:

- 1 taza (8 onzas fluidas) de leche o yogur
- 1½ onzas de queso natural
- 2 onzas de queso procesado

Cambie a leche sin grasa o 1% de grasa.

Grupo de Alimentos de Proteína

1 onza de alimentos de proteína equivale a:

- 1 onza de carne, pescado o ave cocida
- 1 huevo
- ¼ taza de frijoles secos o tofu
- 1 cucharada de mantequilla de cacahuates
- ½ onza de nueces o semillas

Escoja aves y carnes magras. Varíe sus selecciones comiendo pescado, frijoles, guisantes, nueces y semillas.

Aceites*

1 cucharadita (5 gramos) de aceite equivale a:

- 1 cucharadita de aceite vegetal líquido
- 1 cucharadita de margarina sin grasa trans
- 1 cucharada de mayonesa baja en grasa
- 2 cucharadas de aderezo de ensalada bajo en grasa

**Puede que los alimentos que usted está comiendo ya contengan aceites y grasas.*

Use la mitad de su plato para frutas y vegetales.

Ofrezca agua en lugar de bebidas azucaradas.

Evite porciones demasiado grandes.

Limite las grasas sólidas como la mantequilla, margarina, manteca oxigenada y manteca de cerdo al igual que alimentos que contienen estos ingredientes.

Prevenga el Ahogo No ofrezca a niños 3 años y menores los siguientes alimentos: palomitas de maíz, nueces, semillas, frutas secas, pedazos grandes de carne o queso, pedazos duros de vegetales o frutas, bombones duros, malvaviscos, hojuelas de papa (chips), uvas enteras, y pescado o carnes con huesos. No debe ofrecer a niños menores de 2 años mantequilla de cacahuates. Mantequilla de cacahuates solamente se debe ofrecer a los niños mayores de 2 años untada escasamente en galletas o tostada.

**Florida Department of Health
WIC Program**

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

DH 150-314, 1/16

