






Planea un horario de comidas y bocadillos para su niño

| | Desayuno | Bocadillo | Almuerzo | Bocadillo | Cena | Bocadillo |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-----------|----------|-----------|-------|-----------|
| | Hora: | Hora: | Hora: | Hora: | Hora: | Hora: |
| <div style="background-color: #ffff00; padding: 5px; text-align: center; font-weight: bold;">Grupo de alimentos</div> <div style="background-color: #ff0000; color: white; padding: 5px; text-align: center; font-weight: bold;">Frutas</div>  <div style="background-color: #00ff00; color: white; padding: 5px; text-align: center; font-weight: bold;">Vegetales</div>  <div style="background-color: #ff8c00; color: white; padding: 5px; text-align: center; font-weight: bold;">Granos</div> <p style="font-size: small; color: white; margin: 0;">Asegúrese que la mitad sean integrales</p>  <div style="background-color: #4b0082; color: white; padding: 5px; text-align: center; font-weight: bold;">Proteínas</div>  <div style="background-color: #0070c0; color: white; padding: 5px; text-align: center; font-weight: bold;">Lácteos</div> <p style="font-size: small; color: white; margin: 0;">Seleccione los bajos en grasa o sin grasa</p>  | | | | | | |

Derechos Reservados©2016 Regentes de la Universidad de California. Por favor de citar en conformidad. Este material está basado en trabajo que cuenta con el apoyo del Instituto Nacional de Alimentos y Agricultura, Departamento de Agricultura de EUA, bajo el número 2011-68001-30167 y Proyecto CA-D*-NTR-2117-H. Imágenes: Departamento de Agricultura de EUA, Centro para Política en Nutrición y Promoción www.ChooseMyPlate.gov