

# Alimentar el futuro de nuestros hijos

## Lista de Comidas Saludables para Niños

Al menos 2 opciones de diferentes columnas			Una opción
<p><b><u>Grano</u></b></p> <p><input type="checkbox"/> 51% o más de cereales integrales de peso</p> <p><input type="checkbox"/> Incluya cereales integrales como primer ingrediente</p>	<p><b><u>Fruta / Vegetales*</u></b></p> <p>¼ taza o más:</p> <p><input type="checkbox"/> Fruta</p> <p><input type="checkbox"/> Vegetales</p> <p>*No frito. Excluya jugo, condimentos o mermeladas.</p>	<p><b><u>Proteína</u></b></p> <p>10% o menos de grasa saturada</p> <p>1 onza o más:</p> <p><input type="checkbox"/> Carne magra</p> <p><input type="checkbox"/> Marisco</p> <p><input type="checkbox"/> Nueces</p> <p><input type="checkbox"/> Semillas</p> <p><input type="checkbox"/> Frijoles</p> <p><input type="checkbox"/> Arvejas</p> <p><input type="checkbox"/> 1 huevo</p> <p>½ taza:</p> <p><input type="checkbox"/> Leche descremada</p> <p><input type="checkbox"/> Leche de 1%</p> <p><input type="checkbox"/> Yogur bajo en grasa</p> <p>1 onza:</p> <p><input type="checkbox"/> Queso bajo en grasa</p> <p><input type="checkbox"/> Alternativa vegetal no láctea que contenga la misma cantidad de proteínas o más de uno de los productos anteriores y que esté enriquecida con calcio y vitamina D</p>	<p><b><u>Bebidas*</u></b></p> <p><input type="checkbox"/> Agua</p> <p><input type="checkbox"/> Agua mineral</p> <p>8 onzas o menos:</p> <p><input type="checkbox"/> Leche descremada sin sabor</p> <p><input type="checkbox"/> Leche de 1% sin sabor</p> <p><input type="checkbox"/> Un equivalente no lácteo</p> <p><input type="checkbox"/> 100% jugo de fruta</p> <p><input type="checkbox"/> 100% jugo de verdura</p> <p><input type="checkbox"/> Combinación de 100% jugo de fruta y verdura</p> <p><input type="checkbox"/> Combinación de 100% jugo de fruta y verdura con agua o agua mineral</p> <p>* No endulzantes naturales o artificiales añadidos</p>

<b><u>Requisitos nutricionales</u></b>	
<b>Calorías</b>	<b>≤ 600 kcal</b>
Azúcares totales (kcal)	≤ 35% de calorías totales
Grasa (kcal)	≤ 35% de calorías totales
Grasa Saturada (kcal)	≤ 10% de calorías totales
<b>Grasa Trans (g)</b>	<b>≤ 0.5 g</b>
<b>Sodio (mg)</b>	<b>≤ 700 mg</b>