



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 3,000 Calories a Day for Ages 9 to 13 Years

				
2 ½ cups Focus on whole fruits Focus on whole fruits that are fresh, frozen, canned, or dried.	4 cups Vary your veggies Choose a variety of colorful fresh, frozen, and canned vegetables—make sure to include dark green, red, and orange choices.	10 ounces Make half your grains whole grains Find whole-grain foods by reading the Nutrition Facts label and ingredients list.	7 ounces Vary your protein routine Mix up your protein foods to include seafood; beans, peas, and lentils; unsalted nuts and seeds; soy products; eggs; and lean meats and poultry.	3 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 75 grams** a day.
- Saturated fat to **less than 33 grams** a day.
- Sodium to **less than 1,800 milligrams** a day.



Be active your way:

Children 6 to 17 years old should move **60 minutes** every day.

MyPlate Plan

Write down the foods you ate today and track your small changes, bite by bite.

In general, food group targets for a 3,000-calorie* pattern are:		Food choices
 2 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.		
 4 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).		
 10 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.		
 7 ounce-equivalents 1 ounce of protein foods counts as • 1 ounce seafood, fish, lean meats, or poultry; or • 1 egg; or • 1 Tbsp peanut butter; or • ¼ cup cooked beans, peas, or lentils; or • ½ ounce unsalted nuts or seeds.		
 3 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; or • 2 ounces queso blanco.		



Limit:

- Added sugars to **less than 75 grams** a day.
- Saturated fat to **less than 33 grams** a day.
- Sodium to **less than 1,800 milligrams** a day.



Be active your way:

Children 6 to 17 years old should move **60 minutes** every day.

* This 3,000-calorie pattern is only an estimate of your needs. For more examples of foods in the food groups, visit [MyPlate.gov/food](https://www.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 3,000 calorías al día para niños de entre 9 y 13 años

Frutas	Vegetales	Granos	Proteína	Lácteos
2 ½ tazas Enfóquese en frutas enteras Enfóquese en frutas enteras que sean frescas, congeladas, enlatadas o secas.	4 tazas 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.	10 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.	7 onzas Varíe la rutina de proteína Mezcle sus alimentos proteicos para incluir mariscos; frijoles, guisantes y lentejas; frutos secos y semillas sin sal; productos de soya; huevos; y carnes magras y de ave.	3 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.



Elija alimentos y bebidas con menos azúcares añadidos, grasas saturadas y sodio. Limite:

- azúcares añadidos a **menos de 75 gramos** al día.
- grasas saturadas a **menos de 33 gramos** al día.
- sodio a **menos de 1,800 miligramos** al día.



Haga actividad a su manera:

Los niños de 6 a 17 años deben moverse **60 minutos** todos los días.

Plan de MyPlate

Escriba los alimentos que comió hoy y realice un seguimiento de sus pequeños cambios, bocado a bocado.

En general, los objetivos de los grupos de alimentos para un patrón de 3,000 calorías* son:		Opciones de alimentos	
Frutas 2 ½ tazas 1 taza de frutas cuenta como: 1 onzas de fruta cruda o cocida; o ½ taza de fruta deshidratada; o 1 taza de jugo de fruta 100 % natural.			Límites Limite: - azúcares añadidos a menos de 75 gramos al día. - grasas saturadas a menos de 33 gramos al día. - sodio a menos de 1,800 miligramos al día.
Vegetales 4 tazas 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 10 onzas 1 onza de granos cuenta como: 1 rebanada de pan o ½ arepa pequeña simple; o 1 tortilla pequeña de 6 pulgadas (de harina o maíz); o ¾ de taza de harina de maíz cocida; o 1 onza de cereal listo para comer; o ½ taza de arroz, pasta o cereal cocidos.			Actividad Haga actividad a su manera: Los niños de 6 a 17 años deben moverse 60 minutos todos los días.
Proteína Equivalentes a 7 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; o ¼ de taza de frijoles, guisantes o lentejas cocidos; o ½ taza de frutos secos o semillas sin sal.			
Lácteos 3 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 ½ onzas de queso duro; o 2 onzas de queso blanco.			

* Este modelo de 3,000 calorías es solo una estimación de sus necesidades. Para obtener más ejemplos de alimentos en los grupos de alimentos, visite [MyPlate.gov/food](https://www.MyPlate.gov/food) (solo disponible en inglés).