



Start *simple* with **MyPlate Plan**

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

Healthy eating is important at every stage of life. What a child eats and drinks today can impact a child's health now and in the future. Provide foods and beverages that are full of nutrients. Make every bite count.

Food Group Amounts for 900 Calories a Day for Ages 12 to 23 Months

				
1 cup Focus on whole fruits Focus on whole fruits that are fresh, canned, pureed, or frozen.	1 cup Vary veggies Choose a variety of colorful fresh, frozen, and canned vegetables—make sure to include dark green, red, and orange choices.	2½ ounces Make most grains whole grains Find whole-grain foods by reading the Nutrition Facts label and ingredients list.	2 ounces Provide a variety of protein foods Include a variety of protein foods like seafood; lean meats; poultry; eggs; nut, seed, and soy products; and beans, peas, and lentils.	2 cups Provide whole milk along with reduced-fat yogurt and cheese Offer your child full-fat milk along with reduced-fat yogurts, drinkable yogurts, and cheeses. Fortified soy milk and yogurt can also count. Avoid dairy products with added sugars.
 Avoid foods and beverages with added sugars and choose foods and beverages with less sodium.	 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

Provide healthy foods from all of the food groups, and look for signs of hunger and fullness. Prevent choking by avoiding small or tough pieces of food. Celebrate small wins, bite by bite.

In general, food group targets for a 900-calorie* pattern are:		Foods offered
 1 cup ½ cup of fruits counts as • ½ cup fresh or canned fruit; or • ¼ cup dried fruit; or • ½ cup 100% fruit juice.		
 1 cup ⅓ cup of vegetables counts as • ⅓ cup fresh, frozen, or canned vegetables; or • ⅔ cup raw or ⅓ cup cooked leafy greens; or • ⅓ cup 100% vegetable juice; or • ⅓ cup starchy vegetables (yuca, corn, potato, jicama).		
 2 ½ 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.		
 2 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 cups 1 cup of dairy counts as • 1 cup dairy milk or yogurt; or • 1 cup fortified soy milk or yogurt; or • 1 ½ ounces hard cheese, shredded; or • 2 ounces queso blanco.		



A child may be hungry if he or she:

- Reaches for or points to food.
- Opens his or her mouth when offered a spoon or food.
- Gets excited when he or she sees food.
- Uses hand motions or makes sounds to let you know he or she is still hungry.
- Expresses desire for specific food with words or sounds.
- Combines phrases with gestures such as “want that” and pointing.

A child may be full if he or she:

- Pushes food away.
- Closes his or her mouth when food is offered.
- Turns his or her head away from food.
- Uses hand motions or makes sound to let you know he or she is full.
- Shakes head to say “no more.”
- Uses words like “all done” or “get down.”



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).

* 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.

La alimentación saludable es importante en todas las etapas de la vida. Lo que come y bebe un niño hoy puede afectar su salud ahora y a futuro. Proporcione alimentos y bebidas llenos de nutrientes. Haga que cada bocado cuente.

El grupo de alimentos equivale a 900 calorías al día para niños de entre 12 y 23 meses

Frutas	Vegetales	Granos	Proteína	Lácteos
1 taza Enfóquese en frutas enteras Enfóquese en frutas enteras que sean frescas, enlatadas, en puré o congeladas.	1 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.	2 ½ onzas Procure que la mayor parte de los granos sean integrales. Encuentre alimentos con granos integrales leyendo la etiqueta de información nutricional y la lista de ingredientes.	2 onzas Proporcione diferentes alimentos proteicos Incluya alimentos proteicos como alimentos de origen marino, carnes magras, aves de corral, huevos, frutos secos, semillas, productos de soya, frijoles, guisantes y lentejas.	2 tazas Ofrezca leche junto con queso y yogur descremado. Ofrézcale a su hijo leche entera junto con yogures reducidos en grasas, yogures bebibles y quesos. También cuentan el yogur y la leche de soja fortificados. Evite los lácteos con azúcares añadidos.
Límites Evite alimentos y bebidas con azúcares añadidos y elija alimentos y bebidas con menos sodio.		 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

Proporcione alimentos saludables de todos los grupos de alimentos y preste atención a las indicaciones de hambre y saciedad. Puede prevenir que su hijo se atragante evitando bocados de alimento duros o pequeños. Celebre las pequeñas victorias, bocado por bocado.

En general, los objetivos de los grupos de alimentos para un patrón de 900 calorías* son:		Alimentos ofrecidos
 1 taza ½ taza de frutas cuenta como • ½ taza de fruta fresca o enlatada; o • ¼ taza de fruta deshidratada; o • ½ taza de jugo de fruta 100 % natural.		
 1 taza 1/3 taza de vegetales cuenta como • ½ taza de vegetales frescos, congelados o enlatados; o • ⅔ taza de hojas verdes crudas o ⅓ taza de hojas verdes cocidas; o • ½ taza de jugo de vegetales 100 % natural; o • ½ taza de vegetales ricos en almidón (yuca, maíz, papa, jícama).		
 Equivalentes a 2 ½ 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.		
 Equivalentes a 2 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 • ¼ de taza de frijoles, guisantes o lentejas cocidos.		
 2 tazas 1 taza de lácteos cuenta como • 1 taza de leche o yogur; o • 1 taza de leche o yogur de soya fortificada; o • 1 ½ onzas de queso duro, rallado; o • 2 onzas de queso blanco.		



Puede que un niño tenga hambre si hace lo siguiente:

- Estira la mano hacia alimentos o los señala.
- Abre la boca cuando se le ofrece una cuchara o un alimento.
- Se emociona cuando ve alimentos.

- Usa las manos o hace sonidos para que se sepa que todavía tiene hambre.
- Expresa deseos de comer alimentos específicos, con palabras o sonidos.
- Combina frases con gestos, como decir “quiero eso” y señalar con el dedo.

Puede que un niño está satisfecho si hace lo siguiente:

- Empuja la comida.
- Cierra la boca cuando se le ofrecen alimentos.
- Gira la cabeza para alejarse del alimento.
- Mueve las manos o hace sonidos para que comunicar que ya no tiene hambre.
- Mueve la cabeza para indicar “no quiero más”.
- Usa palabras como “ya está” o “abajo”.



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.](#)

* Para obtener más ejemplos de alimentos en los grupos de alimentos, visite [MyPlate.gov/food](https://www.MyPlate.gov/food) (solo disponible en inglés).