

El Plato Saludable por Edades



Cómo usar tu mano como medida

Sin básculas: tu mano crece contigo, por eso funciona como guía de porciones para toda la familia. La palma (sin dedos) ≈ una porción de proteína. El puño cerrado ≈ una taza de vegetales o fruta. La mano ahuecada ≈ media taza de carbohidratos cocidos. El pulgar ≈ una cucharada de grasas (aceite, mantequilla de maní).

Niños de 1 a 3 años

Porciones pequeñas: proteína del tamaño de su palmita, vegetales 2–3 cucharadas, carbohidrato media mano ahuecada. Ofrece 3 comidas y 2 meriendas. La leche y el agua son las bebidas principales; evita jugos. Es normal que el apetito varíe mucho de un día a otro.

Niños de 4 a 8 años

Porciones intermedias: proteína como su palma, vegetales un puño pequeño, fruta una pieza pequeña. Incluye una fuente de calcio en 2–3 momentos del día (leche, yogur, queso). La lonchera replica la misma lógica en miniatura.

Adolescentes



Nutrición Para Tus Hijos

DRA. MÓNICA PELÁEZ BENJUMEA · MEDICINA GENERAL Y NUTRICIÓN

Necesidades mayores por el crecimiento: proteína de 1–1.5 palmas por comida principal, carbohidratos según actividad física (más en días de deporte), vegetales en abundancia. Hierro y calcio merecen atención especial en esta etapa.

Adultos

Plato guía: mitad vegetales, un cuarto proteína (una palma y grosor de la palma), un cuarto carbohidratos. Ajusta el carbohidrato a tu nivel de actividad. Come despacio y detente al sentirte satisfecho, no lleno.