

### Conteo de Carbohidratos – Niños de 1-2 años de edad

Alimentar a los niños de 1 a 2 años puede ser divertido y difícil al mismo tiempo. Puede ser difícil encontrar alimentos que sean agradables a los niños y contar los carbohidratos puede ser difícil. Esta hoja proporciona los tamaños de porción pequeña que pueden ser útiles en conteo de carbohidratos para las comidas del niño. También son bienvenidos a usar **The Perfect Portion Scale** y medir los alimentos que a su niño le gustan, escribir los gramos carbohidratos en el rótulo de la bolsa de plástico y congelar. © Lisa Ameer, MSNH, RD, CDE

<u>Food</u>	<u>Porción</u>	<u>Gramos de Carbohidratos</u>
Papita frita	1 papita (~2 pulgadas)	~0.5 g de carbohidratos
Chicken Nugget	1 nugget (~1 inch)	3g de carbohidratos
Pizza	1/3 tajada mediana (1 oz)	9.2g de carbohidratos
Leche	4 oz completa, LF, skim	6g de carbohidratos
Leche con chocolate	4oz completa, LF, skim	14.5g de carbohidratos
Plátano	½ plátano pequeño	8g de carbohidratos
Puré de manzana(sin azúcar)	¼ taza	8g de carbohidratos
Fruta enlatada(sin azúcar)	¼ taza	8g de carbohidratos
Yogurt entero (whole fat)	3 oz	3g de carbohidratos
Goldfish	10 piezas	3.5g de carbohidratos
Ritz original	1 galleta	2g de carbohidratos
Tater Tot	1 tot	2g de carbohidratos
Cheerios	¼ cup plain	5g de carbohidratos
Fish Stick (barrita de pescado)	1 barra (~1oz)	6g de carbohidratos
Macaroni and Cheese	¼ taza	12g de carbohidratos
Vegetales cocidos	¼ taza (no papa/elote/chícharo)	2g de carbohidratos
Papa,elotes,chícharos	¼ taza	7g de carbohidratos

