

Niños pequeños necesitan porciones de acuerdo a su edad.



Tamaño de la porción para 1 a 2 años



Tamaño de la porción para 3 a 5 años



Tamaño de la porción para adultos

Empiece con éstas porciones. No se preocupe, su niño puede pedir más o dejar comida en su plato.