



¡Dame de comer! 1 a 3 años



Cuando tengo hambre, dame alimentos saludables.
Necesito comida de todos los grupos de alimentos cada día.

Ofrécame cada día

Tortillas, panes, granos y cereales
6 a 10 de estas opciones

Tortilla, pan, bolillo, panqué, hotcake, waffle – ½
Cereal – ½ taza
Fideos, arroz, cereal cocido – ¼ de taza
Galletas saladas – 3 pequeñas

Ofrécame algunos alimentos de grano integral todos los días (como pan de trigo integral, avena, tortillas de maíz, arroz oscuro).



Verduras
1 a 1½ tazas de estas opciones

Cocidas o crudas

Ofrécame verduras amarillas o de color verde oscuro todos los días, como zanahorias, brócoli, espinacas, camotes o calabaza.



Frutas
1 a 1½ tazas de estas opciones

Frescas
Enlatadas o congeladas
Jugo (¡nada más ½ taza cada día!)

Ofrécame una fruta con mucha vitamina C todos los días, como naranja, fresas, melón, mango, papaya o jugos de WIC.



Productos de la leche
4 de estas opciones

Leche, leche materna – ½ taza
Queso – ¾ de onza Requesón – 1 taza
Yogur, pudín o flan de leche,
arroz con leche – ½ taza
Helado, helado de yogur – ¾ de taza

Dame leche entera hasta los 2 años de edad, después leche descremada o lowfat (1%).



Alimentos con proteína
2 a 4 de estas opciones

Proteína de animal

Carne, pollo, pavo, pescado – 1 onza (2 cucharadas)
Huevo – 1 huevo

Proteína de vegetal

Frijoles, lentejas, tofú – ¼ de taza
Crema de cacahuete – 1 cucharada

¡Las carnes y los frijoles me dan mucho hierro!



Grasas, aceites y dulces

Dame estos alimentos solo de vez en cuando.



Empieza con porciones pequeñas. Sírveme aproximadamente 1 cucharada de cada alimento por cada año de mi edad. Por ejemplo, si tengo 2 años de edad, sírveme 2 cucharadas de verduras y 2 cucharadas de arroz. Deja que yo te pida más.

Cuando tengo hambre, dame alimentos saludables.

Necesito 3 comidas y 2 a 3 bocadillos cada día.

Aquí hay 2 ejemplos de menús para darte algunas ideas:

Menús	Día 1	Día 2
Desayuno	1 huevo revuelto ½ tortilla ó ½ rebanada de pan ½ taza de leche	½ taza de cereal de WIC ¼ plátano ½ taza de leche
Bocadillo	½ manzana, pelada y cortada ¾ de onza de queso en pedacitos 2 galletas saladas agua	½ taza de yogur 2 galletas saladas agua
Comida	torta con crema de cacahuete (1 rebanadas de pan con 1 cucharada de crema de cacahuete) ½ de taza de chícharos ½ taza de leche	¾ de taza de caldo de res con verduras ½ de taza de elotes ½ tortilla ó 2 galletas saladas ½ taza de leche
Bocadillo	½ taza de cereal de WIC seco ½ de taza de jugo de WIC	½ rebanada de pan tostado ¾ de onza de queso agua
Cena	2 cucharadas de pollo al horno ¼ de taza de fideos ½ de taza de brócoli ½ taza de puré de manzana agua	taco suave con frijoles y carne (½ tortilla con ¼ de taza de frijoles y 2 cucharadas de carne) ¼ de taza de arroz ½ taza de zanahorias cocidas ½ naranja, en rebanadas agua
Bocadillo	2 pedazos de galletas "graham" ½ taza de leche	4 galletas de animalitos ½ taza de jugo de WIC

Sólo necesito 3 a 4 pequeñas porciones de leche o de productos de la leche todos los días. ¡No hay que darme más de 16 onzas de leche al día, y no más de 4 onzas de jugo! Cuando sea posible, ofréceme fruta en vez de jugo. Ahora debo tomar sólo de una taza, no del biberón.

Cuando tengo sed, ofréceme agua en vez de las bebidas dulces. Las bebidas dulces pueden hacer que me sienta lleno y que no tenga deseos de comer mis comidas o bocadillos.

Si todavía me das pecho, ¡es magnífico! Dame pecho después de mis comidas y por la noche.



Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

Desarrollado por el Programa de WIC de California

Departamento de Salud Pública de California

1-800-852-5770

Arnold Schwarzenegger, Gobernador del Estado de California

Kimberly Belshé, Secretaria de la Dirección de Salud y Servicios Humanos de California

Mark B. Horton, MD MSPH, Director del Departamento de Salud Pública de California

IC# 920092  09/10