Confía en que como la cantidad adecuada.

- Tú decides qué alimentos saludables ofrecerme en cada comida y bocadillo. Yo decido cuáles de estos alimentos comer y en qué cantidad.
- Me gusta tener algunas opciones. Tú sabes qué alimentos necesito para estar saludable. Déjame elegir entre alimentos sanos.
- Ofréceme los alimentos en porciones pequeñas. Deja que yo te pida más.
- Yo sé si tengo hambre o no. Permíteme dejar de comer cuando estoy satisfecho. No me obligues a comer o a "limpiar mi plato".
- No te preocupes si me salto una comida o un bocadillo. Algunos días comeré más que otros. No me ruegues que coma ni prepares otros alimentos para mí.

Receta para un bocadillo saludable:

Licuado de frutas tropicales y yogur

- Poner yogur de vainilla, frutas tropicales picadas a elección (plátano, mango, papaya, piña) y hielo en la licuadora.
- Licuar hasta mezclar bien y servir.

¡Los bocadillos son importantes!

Los bocadillos saludables me ayudan a crecer. Planifica mis bocadillos; no dejes que me llene con ellos durante todo el día.

Dame alimentos seguros.

- Dame trozos pequeños de alimentos que sean blandos y fáciles de masticar.
- Ten cuidado y quédate cerca si me das alimentos con los que podría ahogarme: verduras crudas duras, uvas enteras, cucharadas de crema de cacahuate, papas fritas, nueces, palomitas de maíz, frutas secas, salchichas, trozos de carne y dulces duros.
- Corta las uvas a la mitad, unta una capa fina de crema de cacahuate y corta las salchichas a lo largo.

Habla con WIC si tienes preguntas sobre lo que como.

¡Yo puedo ayudar!

- Déjame ayudarte en la cocina. Puedo:
  - escurrir frutas y verduras
  - machacar frutas y verduras blandas
  - ayudar a medir ingredientes secos
  - romper huevos
  - mezclar la masa
  - untar mantequilla o crema de cacahuate en el pan
  - hacer un sándwich
  - cortar alimentos blandos con un cuchillo de plástico
  - pelar huevos hervidos, naranjas o plátanos
  - poner la mesa
  - levantar la mesa y limpiarla después de la comida
  - tirar los desechos en la basura
- Cuando te ayudo, me siento mejor. ¡Y quizás hasta coma mejor!

¡Juguemos!

Me gusta jugar todos los días. Marca las cosas que te gustaría intentar hacer conmigo.

- Poner música y bailar
- Jugar a lo que hace la mano hace la tras (sigue al líder)
- Jugar al burro castigado
- Jugar avión (rayuela)
- Jugar escondidillas
- Jugar a cocinar, explorar la selva, ser animales, etc.
- Dar un paseo

¡Compartir juegos me ayuda a crecer más inteligente, fuerte, sano y feliz!

¡Mira lo que puedo hacer!

- Me gusta hacer cosas por mí mismo.
- Puedo correr, brincar y lanzar una pelota. ¡Juguemos a la pelota!
- Me gusta jugar a ser otra persona, por ejemplo, jugar a la tiendita.
- Me gustan los cuentos. ¿Podemos leer juntos?
- Puedo elegir verduras en la tienda.
- Puedo servirme la comida en la mesa. Si tú sostienes el tazón, puedo tomar una cucharada de comida.
- Puedo esperar a que sea mi turno.
- Puedo aprender a decir "por favor" y "gracias".
- Necesito escuchar de ti:
  - "¡Lo estás haciendo muy bien!"
  - "¡Estoy orgulloso de ti!"
  - "¡Eres especial!"

Mantenme seguro y saludable.

- En el coche, siempre debo ir sentado en mi asiento de seguridad.
- Llévame a mi doctor y dentista.
- Cuídame siempre cerca del agua.
- Mantenme lejos del humo del cigarrillo.
- Ayúdame a cepillarme los dientes y a usar el hilo dental todos los días.
- Ponme bloqueador solar cuando juegue al aire libre.
- Tómame de la mano cuando crucemos la calle.
- ¡No más de 1 ó 2 horas diarias frente a la TV o la computadora!

Departamento de Salud Pública de California, Programa de WIC de California
Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.
Parte del contenido ha sido adaptado de la serie "Help Me Be Healthy," del Programa de WIC del Estado de Maryland.
1 (800) 852-5770 #910221 (Spanish) Rev 03/16

Mi nombre es _____ Fecha _____

Peso _____ libras

Mido _____ pulgadas

Algo saludable que hará nuestra familia es:

_____

_____

Haz que nuestras comidas en familia sean relajadas.

- Me gusta pasar tiempo contigo. Disfrutemos nuestras comidas juntos. Por favor, apaga el televisor.
- ¡Todos los días aprendo algo nuevo! Enséñame los nombres de los alimentos. Hablemos de sus formas, colores y sabores. Puedo aprender de dónde vienen. Puedo contar los alimentos.
- Puedo servirme de un tazón pequeño. Aprenderé qué cantidad tomar.
- Enséñame a disfrutar muchos alimentos. Probemos alimentos nuevos todas las semanas. Aprenderé a que me gusten la mayoría de los alimentos.
- Me gusta comer en familia. Puedo comer la mayoría de los alimentos que preparas para la familia. Me gusta hablar y ¡me encanta la atención! Me gusta contar historias.
- Siempre debo comer o beber sentado.
- Dame una cuchara o un tenedor pequeño. Es posible que siga haciendo desorden cuando como, ¡pero ya estoy mejorando! Puedo usar una servilleta para limpiarme la boca y las manos.
- Asegúrate de que nos lavemos las manos antes y después de comer.

Alimentos saludables para niños de 4 años — ofréceme todos los días:

Granos

4 ó 5 de estas opciones:

- 1 tortilla o rebanada de pan
- 1 taza de cereales secos
- ½ taza de arroz, fideos o avena cocidos
- 6 galletas saladas pequeñas

La mitad de los granos que como deben ser granos integrales.

Verduras

3 de estas opciones:

- ½ taza de verduras cortadas y cocidas
- 1 taza de verduras crudas
- 4 onzas de jugo de verduras

Ofréceme una verdura de color naranja o verde oscuro todos los días.

Frutas

2 ó 3 de estas opciones:

- ½ taza de frutas frescas, enlatadas o congeladas
- De 4 a 6 onzas de jugo 100% de frutas (¡no más!)

Ofréceme una fruta rica en vitamina C todos los días (naranjas, fresas, melones, mangos, papayas, jugos de WIC).

Proteína

3 ó 4 de estas opciones:

- 2 cucharadas de carne de res, pollo, pavo o pescado cortada en trozos pequeños
- 1 huevo
- 4 cucharadas de frijoles cocidos machacados
- 1 cucharada de crema de cacahuate
- 4 cucharadas de tofu

¡La carne y los frijoles me dan mucho hierro para mantener la sangre fuerte!

Productos de la leche

3 de estas opciones:

- 6 onzas de leche
- 6 onzas de yogur
- 1 rebanada y ½ de queso

WIC me da leche baja en grasa.

Grasas, aceites y dulces

sólo un poquito

Comienza con porciones pequeñas y deja que yo te pida más.

Ejemplos de menús para mí

Ofréceme 3 comidas y 2 ó 3 bocadillos todos los días. Me gusta comer a las mismas horas todos los días.

Aquí hay un ejemplo de menú que te dará ideas. **Completa el lado derecho con alimentos saludables para mí.** Elige alimentos de todos los grupos, para ayudarme a crecer y ser fuerte.

MiPlato ChooseMyPlate.gov

	Ejemplo de menú—ofréceme:	Mi menú—ofréceme:
Desayuno	huevo revuelto, 1	
	pan de grano integral tostado, 1, con una rebanada de queso derretido	
	manzana, pelada y cortada en rebanadas, ½	
	leche, 6 onzas	
Almuerzo	rollo de atún (1 tortilla de trigo integral, 2 cucharadas de ensalada de atún)	
	ensalada verde, 1 taza	
	leche, 6 onzas	
Bocadillo	cereal seco, 1 taza	
	jugo, 4 onzas	
	zanahorias cocidas, ½ taza	
Cena	sopa de lentejas, ½ taza	
	pan de maíz, 1 trozo	
	brócoli cocido, ½ taza	
	naranja, ½, pelada y cortada en rebanadas	
	agua, algunas onzas	
Bocadillo	galletas cuadradas graham pequeñas, 6	
	licuado de frutas y yogur, 6 onzas	