

Confía en que comeré la cantidad correcta.

- Tú decides qué alimentos saludables ofrecerte en cada comida y bocadillo. Yo decido cuáles de estos alimentos comeré y cuánto comeré.
- Me gusta elegir algunas cosas. Tú sabes qué alimentos necesito para estar saludable. Déjame elegir entre los alimentos saludables.
- Ofreceme porciones de comida pequeñas. Déjame pedir más.
- Yo sé si tengo hambre o no. Permite que deje de comer cuando esté satisfecho. No me obligues a comer o a “limpiar el plato”.
- No te preocupes si no como una comida o una bocadillo. Algunos días comeré más que otros. No me ruegues que coma ni prepares otra comida para mí.



Receta para un bocadillo saludable: Batido tropical con yogur

- Colocar en la licuadora: yogur natural, diversas frutas tropicales picadas (banana, mango, papaya, piña) y hielo.
- ¡Licuar hasta que todo quede bien batido y servir!



¡Los bocadillos son importantes!

Los bocadillos saludables me ayudan a crecer. Planifica mis bocadillos y no dejes que me llene de bocadillos todo el día.

Dame alimentos que pueda comer sin riesgo.

- Dame trozos pequeños de alimentos que sean blandos y fácil para masticar.
- Ten cuidado y mantente cerca si me das alimentos con que podría ahogarme: verduras crudas duras, uvas enteras, cucharadas de mantequilla de cacahuete, papas fritas, nueces, palomitas de maíz, frutas secas, salchichas, trozos de carne o dulces duros.
- Es mejor cortar las uvas en mitades, untar la mantequilla de cacahuete en una capa delgada, cortar las salchichas a lo largo.



.....
Consulta a WIC si tienes preguntas sobre lo que como.
.....

¡Puedo ayudar!

- Permíteme ayudarte en la cocina. Yo puedo:
 - enjuagar las frutas y verduras.
 - hacer puré las frutas y verduras blandas.
 - ayudar a medir ingredientes secos.
 - romper huevos.
 - revolver mezclas.
 - untar mantequilla o mantequilla de cacahuete al pan.
 - hacer un sándwich.
 - cortar alimentos blandos con un cuchillo de plástico.
 - pelar naranjas, bananas y huevos cocidos.
 - poner la mesa.
 - levantar la mesa y limpiarla después de la comida.
 - tirar cosas a la basura.
- Cuando te ayudo, me siento bien. ¡Quizás también coma mejor!



¡Juguemos!

Me encanta jugar todos los días. Si juegas conmigo, me ayudas a crecer con más inteligencia, fuerza, salud y felicidad. Me gusta hacer estas cosas contigo:

- Bailar con música
 - Jugar a seguir al líder
 - Jugar a la rana
 - Jugar a la rayuela
 - Jugar a las escondidas
 - Caminar juntos
 - Jugar a atrapar la pelota
- Me encanta jugar todos los días.*
- Fingir que cocinamos, que exploramos la selva, que somos animales, etc.



¡Mira lo que puedo hacer!

- Me gusta hacer cosas por mi cuenta.
- Puedo correr, saltar y lanzar la pelota. ¡Juguemos la pelota!
- Me gusta imaginar situaciones, como jugar a la tienda.
- Me gustan los cuentos. ¿Leemos juntos?
- Puedo elegir alguna verdura en la tienda.
- Me puedo servir yo solo 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 que me digas:
 - “¡Lo estás haciendo bien!”
 - “¡Estoy orgullosa de ti!”
 - “¡Eres especial!”

Mantengame seguro y saludable.

- En el automóvil siempre debo ir sentado en mi asiento de seguridad.
- Llévame a ver a mi doctor y dentista.
- Vigílamme siempre que esté cerca del agua.
- Aléjame de cigarrillo, tabaco y cualquier otra fuente de humo.
- Ayúdame a cepillarme los dientes y a usar hilo dental todos los días.
- Póngame protector solar cuando juego afuera.
- Tómame de la mano para cruzar la calle.
- No más de 1 o 2 horas al día frente a la pantalla de: ¡TV, tableta, teléfono o computadora!

Tengo 4
¡A explorar!

¡Explora conmigo maneras divertidas de comer saludable y estar activo!

Que las comidas familiares sean apacibles.

- Me gusta estar contigo. Disfrutemos de comer juntos. Por favor apaga la TV, el teléfono, la tableta o la computadora.
- ¡Aprendo cada día! Enséñame los nombres de los alimentos. Háblame de sus formas, colores y sabores. Puedo aprender de dónde provienen los alimentos. Puedo contar los alimentos.
- Puedo servirme de un tazón pequeño. Aprenderé cuánto comer.
- Enséñame a disfrutar de muchos alimentos. Probemos una comida nueva cada semana. Aprenderé a tomarle gusto a la mayoría de los alimentos.
- Me gusta comer con nuestra familia. Puedo comer la mayoría de los alimentos de la familia. ¡Me gusta hablar y me gusta mucho que me presten atención! Me gusta contar historias.
- Debo sentarme siempre para comer o beber.
- Dame una cuchara o un tenedor pequeño. Puede que me ensucie un poco al comer. ¡Estoy mejorando!
- Puedo usar una servilleta para limpiarme la boca y las manos.
- Debemos lavarnos las manos antes y después de comer.



Alimentos buenos para niños de cuatro años. Ofréceme todos los días:

Granos



4 o 5 de estas opciones:

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

¡La mitad de los granos que coma deben ser integrales!

Proteínas



3 o 4 de estas opciones:

- 2 cucharadas de carne, pollo, pavo o pescado, todo picado
- 1 huevo
- 4 cucharadas de frijoles en puré, cocidos
- 1 cucharada de mantequilla de cacahuete
- 4 cucharadas de tofu

¡La carne y los frijoles me dan mucho hierro que fortalece mi sangre!

Verduras



3 de estas opciones:

- ½ taza de verduras cocidas picadas
- 1 taza de verduras crudas
- 4 onzas de jugo de verduras

¡Ofréceme verduras de color verde oscuro o anaranjado todos los días!

Lácteos



4 o 5 de estas opciones:

- 4 onzas de leche
- 4 onzas de yogur
- 1 rebanada de queso

Puedo tomar leche baja en grasa o sin grasa. Alimentos en el grupo de los lácteos me dan calcio para tener huesos y dientes fuertes.

Grasas, aceites y dulces

Solo un poquito

Frutas



2 o 3 de estas opciones:

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

Ofréceme alimentos con vitamina C todos los días (naranjas, fresas, melones, mangos, papayas, jugos WIC).

Comienza con cantidades pequeñas y deja que te pida más.

Planes de comidas y bocadillos para mí

Ofréceme 3 comidas y 2 o 3 bocadillos cada día. Me gusta comer aproximadamente a la misma hora todos los días.

Estas son algunas ideas de planes de comidas y bocadillos. Selecciona una variedad de alimentos que me ayuden a crecer y ser fuerte.



Comidas y bocadillos – Plan A (1400 calorías por día)

Desayuno	1 onza de granos ½ taza de frutas ½ taza de lácteos*
Bocadillo	1 onza de granos ½ taza de frutas 1 onza de alimentos con proteínas
Almuerzo	1 onza de granos ½ taza de verduras ½ taza de frutas ½ taza de lácteos* 1 onza de alimentos con proteínas
Bocadillo	½ taza de verduras ½ taza de lácteos*
Cena	2 onzas de granos ½ taza de verduras 1 taza de lácteos* 2 onzas de alimentos con proteínas

Comidas y bocadillos – Plan B (1400 calorías por día)

Desayuno	1 onza de granos ½ taza de lácteos* 1 onza de alimentos con proteínas
Bocadillo	½ taza de frutas ½ taza de lácteos*
Almuerzo	2 onzas de granos ½ taza de verduras ½ taza de frutas ½ taza de lácteos*
Bocadillo	½ taza de verduras ½ taza de frutas 1 onza de alimentos con proteínas
Cena	2 onzas de granos ½ taza de verduras 1 taza de lácteos* 2 onzas de alimentos con proteínas

*Ofrécele a tu hijo leche, yogur y queso descremados o bajos en grasas

1 onza de granos =

- 1 rebanada de pan
- 1 onza de cereal listo para comer
- ½ taza de arroz, pasta o cereal cocidos