Confía en que comeré la cantidad correcta.

- Tú decides qué alimentos saludables ofrecerme 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.
- Ofréceme 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 cacahuate, 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 cacahuate 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 cacahuate 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
- Fingir que cocinamos, que exploramos la selva, que somos animales, etc.

Me encanta jugar todos los días.

¡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 servire 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.
- Vigílame 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!

Washington State Department of Health
DOH 961-1000 May 2014 Spanish

WIC Washington State WIC Nutrition Program

PUBLIC HEALTH
ALWAYS WORKING FOR A SAFER AND HEALTHIER WASHINGTON

Este documento se encuentra disponible en otros formatos para personas con discapacidades que lo soliciten. Para realizar un pedido, llame al 1-800-841-1410 (TDD/TTY 711).
El Programa de Nutrición WIC del estado de Washington no discrimina. Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.
Publicación adaptada del Programa WIC de California. Se reproduce con autorización.

¡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!

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!

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).

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 cacahuate
- 4 cucharadas de tofu

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

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

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 **o**

1 onza de cereal listo para comer **o**

½ taza de arroz, pasta o cereal cocidos

PRINTING SPECIFICATIONS

Title:	**I'm 4 – Let's Explore!**
Size:	22 x 9"
Paper stock:	80# text, matte, white
Ink color:	4-color process
Special instructions:	Prints 2 sides with bleeds. Finished job folds to 5.375 x 9"
DOH Pub #:	961-1000