



¡Dame de comer! 4 a 5 años

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

Ofréceme cada día

Tortillas, panes, granos y cereales 4 a 5 de estas opciones

Tortilla, pan, bolillo, panqué, hotcake, waffle – 1
Cereal – 1 taza
Fideos, arroz, cereal cocido – $\frac{1}{2}$ taza
Galletas saladas – 6 pequeñas

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



Verduras 1½ a 2 tazas de estas opciones

Cocidas o crudas

Ofréceme 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 $\frac{3}{4}$ de taza cada día!)

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



Productos de la leche 3 a 4 de estas opciones

Leche – $\frac{3}{4}$ de taza
Queso – 1 onza
Yogur, pudín o flan de leche, arroz con leche – $\frac{3}{4}$ de taza
Helado, helado de yogur – 1 taza

Dame leche descremada o lowfat (1%).
No necesito la leche entera.



Alimentos con proteína 3 a 5 de estas opciones

Proteína de animal

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

Proteína de vegetal

Frijoles, lentejas, tofu – $\frac{1}{4}$ 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. Sírve me aproximadamente 1 cucharada de cada alimento por cada año de mi edad. Por ejemplo, si tengo 4 años de edad, sírve me 4 cucharadas de verduras y 4 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 ¾ de taza de leche ½ manzana cortada	1 taza de cereal de WIC ½ plátano ¾ de taza de leche
Comida	torta con crema de cacahuete (2 rebanadas de pan con 2 cucharadas de crema de cacahuete) ½ pera ½ taza de chícharos ¾ de taza de leche	1 taza de caldo de res con verduras 1 tortilla ó 6 galletas saladas ¾ de taza de yogur ½ taza de calabaza agua
Bocadillo	½ taza de cereal de WIC seco ¾ de taza de jugo de WIC ½ taza de verduras crudas	1 rebanada de pan tostado 1 onza de queso agua
Cena	3 cucharadas de pollo al horno ½ taza de fideos ½ taza de brócoli ¾ de taza de leche	taco suave con frijoles y carne (1 tortilla con 1/3 de taza de frijoles y 3 cucharadas de carne) ½ taza de zanahorias cocidas ½ naranja, en rebanadas ¾ de taza de leche
Bocadillo	3 pedazos de galletas “graham” ¾ de taza de leche	6 galletas de animalitos ¾ de taza de jugo de WIC



Siempre asegúrate de que me lave las manos antes y después de comer.

Sólo necesito 3 a 4 pequeñas porciones de leche o de productos de la leche todos los días. ¡No hay que darme más de 24 onzas de leche al día, y no más de 6 onzas de jugo! Cuando sea posible, ofrézcame fruta en vez de jugo. Cuando tengo sed, ofrézcame 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.



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