



# Tengo 4

¡Aprendo mucho!

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 — ofrécame 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.*



## Veduras

### 3 de estas opciones:

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

*Ofrécame 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 cacahuete
- 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  $\frac{1}{2}$  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.



Ejemplo de menú—ofréceme:	Mi menú—ofréceme:
<p><b>Desayuno</b></p> <hr/> <p>huevo revuelto, 1</p> <hr/> <p>pan de grano integral tostado, 1, con una rebanada de queso derretido</p> <hr/> <p>manzana, pelada y cortada en rebanadas, ½</p> <hr/> <p>leche, 6 onzas</p>	
<p><b>Almuerzo</b></p> <hr/> <p>rollo de atún (1 tortilla de trigo integral, 2 cucharadas de ensalada de atún)</p> <hr/> <p>ensalada verde, 1 taza</p> <hr/> <p>leche, 6 onzas</p>	

**Ejemplo de menú—ofrécame:****Mi menú—ofrécame:****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

# 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:

### Licudo 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 cacahuete, 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 cacahuete 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 cacahuete 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!
- 



## **California Department of Public Health, California WIC Program**

*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 | [MyFamily.WIC.ca.gov](http://MyFamily.WIC.ca.gov)**

(SP) Rev 02/21