



Consejos Útiles :

- Comuníquese con su nutricionista de WIC si necesita leche sin lactosa.
- Hay una variedad de quesos disponibles.
- Use sus beneficios de valor en efectivo (CVB) para comprar frutas y verduras frescas, congeladas o enlatadas.
- Las frutas y verduras se pueden cortar en cubos o hacerlas puré.
- 1 cucharada por edad para niños pequeños es una porción individual saludable de frutas y verduras.

(1 año = 1 cucharada, 2 años = 2 cucharadas, etc.)

TOTAL DAILY SERVING SIZES

	1 year	2-5 years	5+ years
grains	1 ½ - 2 oz	1 ½ - 3 oz	3-4 oz
fruits	1 ½ - 1 cup	1 - 2 cups	2 cups
veggies	1 cup	1 - 2 cups	2 - 3 cups
dairy	1 - 2 cups	2 - 2 ½ cups	3 cups
protein	2 oz	2 - 5 oz	5 - 6 oz



Contenido cortesía de American Dairy Association Mideast.

www.arizonamilk.org
www.nevadamilk.com

Combinaciones Perfectas Para los NIÑOS & para TI

¡Combinaciones simples de alimentos para potenciar tu día!

¿Estás buscando nuevas formas de usar tus alimentos WIC? En el interior encontrarás un montón de ideas divertidas para combinar diferentes alimentos de WIC que agregarán variedad a tu menú. La hora de la merienda es un buen momento para involucrar a tus pequeños a ayudar. ¡Elige y disfruta de "combinaciones perfectas" para ti y tu familia!



EDAD SUGERIDA 1 AÑO

EDAD SUGERIDA 2-5 AÑOS

EDAD SUGERIDA 5+ AÑOS



plátano + yogurt de leche entera + cereal

sumerge el plátano en yogurt, enrolla en cereal y congela



espinaca + yogurt + mangos

mezcla los ingredientes y haz un smoothie



tortilla + mozzarella fresco + tomate

agrega albahaca y conviértelo en una quesadilla



huevos + queso + tomatos

Haz un omelette



leche + fresas + arroz integral

mezcla y agrega especias para hacer una horchata de fresas



aguacate + cebolla + yogurt

agrega tus hierbas favoritas y conviértelo en un aderezo



moras azules + garbanzos + yogurt de leche entera

Haz un puré



espinaca + queso + pan

haz un sandwich de queso a la parrilla



tortilla + frijoles + queso

enrolla y sirve con salsa casera



fresas + yogurt de leche entera + mantequilla de maní

Haz un parfait de "mantequilla de maní y mermelada"



manzana + queso + lechuga

mezcla todo y agrega un aderezo para hacer una ensalada



queso + fresas + uvas

haz una brocheta y sirve con un vaso de leche



yogurt de leche entera + calabaza + avena

Haz una avena y espolvorea con canela



aguacate + huevo + queso

agregalos a un pan tostado



pasta + pimientos + queso

mezcla y agrega tu salsa favorita