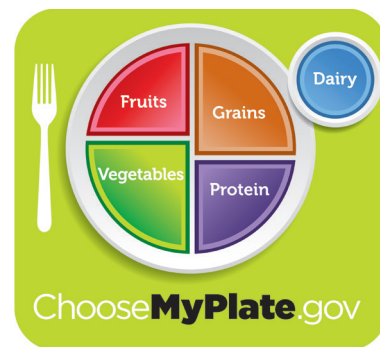


# Desarrolle un Estilo de Alimentación Saludable

## Todo lo que come y bebe importa

- ◆ Concéntrese en elegir opciones saludables de los cinco grupos de alimentos.
- ◆ Coma la cantidad correcta de calorías para usted. Vaya a [ChooseMyPlate.gov/MyPlatePlan](http://ChooseMyPlate.gov/MyPlatePlan) para obtener su plan de comidas diario personalizado.
- ◆ Desarrollar un estilo de alimentación saludable puede ayudarlo a reducir su riesgo a contraer enfermedades como enfermedades cardíacas, diabetes y cáncer.
- ◆ Elija agua en lugar de bebidas azucaradas.
- ◆ Visite [WICHealth.org](http://WICHealth.org) para obtener nuevas ideas de recetas y consejos útiles sobre cómo alimentar a sus hijos.



## Comience con algunos de estos pequeños cambios

- ◆ **Llene la mitad de su plato con frutas y vegetales.** Concéntrese en frutas enteras y varíe sus vegetales.
  - WIC proporciona frutas y vegetales frescas, congeladas y enlatadas para mujeres y niños.
  - WIC proporciona frutas y vegetales para bebés de 6 a 11 meses de edad y frutas y vegetales frescas como opción para bebés de 9 a 11 meses de edad.
- ◆ **Utilice granos integrales para la mitad de sus granos.**
  - WIC ofrece pan, pasta y tortillas de trigo integral al 100%, tortillas de maíz, arroz integral, avena, bulgur y cereales de desayuno para mujeres y niños.
  - WIC proporciona cereal infantil para bebés de 6 a 11 meses de edad.
- ◆ **Para adultos y niños mayores de dos años, cambie a productos lácteos sin grasa y bajos en grasa.**
  - WIC proporciona leche, queso y yogur para mujeres y niños.
- ◆ **Varíe sus alimentos proteínicos.**
  - WIC proporciona huevos, frijoles y mantequilla de maní para mujeres y niños.
  - Las mujeres que amamantan a tiempo completo también reciben pescado enlatado.
  - WIC proporciona carnes para bebés a los bebés en lactancia materna de 6 a 11 meses de edad.

## Use sus beneficios de alimentos de WIC todos los meses

Es importante que compre todos los alimentos cargados en su tarjeta WIC EBT cada mes. Lleve un registro de los alimentos en su tarjeta y compre los alimentos dentro de las fechas permitidas.

**Use la aplicación Florida WIC con su Smartphone para ver información sobre sus beneficios de alimentos WIC.** Para comenzar, visite App Store o Google Play para instalar la aplicación. Use la tarjeta EBT de Florida WIC para inscribirse.



Florida Department of Health  
WIC Program  
[FloridaWIC.org](http://FloridaWIC.org)  
[HealthiestWeightFL.com](http://HealthiestWeightFL.com)

## Melindrosos y preescolares

**Es común que los niños en edad escolar sean melindrosos con la comida.** Es otro paso para crecer y crear su propia personalidad. Aquí hay algunos consejos para que su niño en edad preescolar pruebe nuevos alimentos:

- ◆ **Deje que sus hijos prueben porciones pequeñas de alimentos nuevos que usted disfrute.** Hágales probar un poco y sea paciente con ellos. Cuando se acostumbren al sabor de más alimentos, será más fácil planificar las comidas para la familia.
- ◆ **Ofrezca solo un alimento nuevo a la vez.** Sirva algo que sepa que le gusta a su hijo junto con la nueva comida.
- ◆ **Sea un buen modelo a seguir.** Pruebe nuevos alimentos. Hable sobre su sabor, textura y olor con su hijo.
- ◆ **Ofrezca los alimentos nuevos primero.** Su hijo tiene más hambre al comienzo de una comida.
- ◆ **A veces, acostumbrarse a los nuevos alimentos lleva tiempo.** Los niños no siempre aceptan alimentos nuevos de inmediato. Ofrezca nuevos alimentos varias veces. Puede tomar hasta una docena de veces para que un niño disfrute de una nueva comida.