

ENFÓQUESE EN LA VARIEDAD: ¡EMPIECE CON UN MENÚ DE 5 DÍAS!

Comer una variedad de todos los 5 grupos de alimentos es la mejor manera de asegurarnos que nuestros cuerpos reciban lo que necesitan.

LOS 5 GRUPOS DE ALIMENTOS SON:



Verduras



Granos



Alimentos con
proteína



Frutas



Alimentos lácteos

Aquí tiene **5** consejos para ayudarle a crear su propio menú con una variedad de alimentos.

- 1 Ofrezca una variedad de alimentos nutritivos de todos los 5 grupos de alimentos.

Pasta de coditos con salsa de carne, ensalada y rebanadas de naranja



Chícharos con galletas de nuez

- 2 Incluya por lo menos 3 grupos de alimentos en cada comida.

- 3 Ofrezca por lo menos 2 grupos de alimentos en cada merienda.



Quesadilla de queso con huevo servido con melón

- 4 Enfóquese las comidas y meriendas en alimentos WIC.

- 5 Para una opción fácil y rápida escoja alimentos que no se necesitan cocinar.

* * *

Use el menú de 5 días como una guía para asegurarse que sus comidas y meriendas tengan mucha variedad.

ENFÓQUESE EN LA VARIEDAD: ¡EMPIECE CON UN MENÚ DE 5 DÍAS!



LECCIÓN:
**¡ES HORA DE COMER!
¿QUÉ HAY EN SU
PLATO?**

¡Use el buscador de recetas de wichealth.org llamado *Cocina Saludable* para encontrar las recetas que tienen un **asterisco***!

	DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3	DÍA 4	DÍA 5
DESAYUNO Incluya por lo menos 3 grupos de alimentos	Hojuelas de maíz Rebanadas de plátano Almendras picadas Leche baja en grasa 	Tofu revuelto sencillo* Tortillas integrales Leche baja en grasa	Mini Frittatas* Pan tostado integral	Sándwich de desayuno en muffin inglés* Uvas rebanadas Leche baja en grasa	Avena Rebanadas de fresas Almendras picadas Leche baja en grasa
AM SNACK Incluya por lo menos 2 grupos de alimentos	Licuada de plátano y crema de cacahuete (mani)*	Bagels con queso ricotta y fresas*	Manzana horneada con avena* Leche baja en grasa	Frutas en rebanadas con Salsa de crema de cacahuete* 	Tortilla con manzana y queso*
ALMUERZO Incluya por lo menos 3 grupos de alimentos	Rollito de atún	Hummus* con pan pita y verduras Leche baja en grasa 	Ensalada de bulgur con frijoles y verduras	Ensalada de lentejas y mango*	Ensalada de verduras y pasta
MERIENDA PM Incluya por lo menos 2 grupos de alimentos	Aderezo tzatziki con pan pita y verduras 	Paletas de súper frutas y verduras*	Palitos de camote al horno con aderezo	Pizza de pan pita	Tartas de fruta*
CENA Incluya por lo menos 3 grupos de alimentos	Salteado de tofu y verduras con arroz	Sopa de pasta y frijoles*	Tacos de pollo 	Shakshuka* Pan tostado integral	Ensalada de pollo con aderezo de cacahuete* Arroz integral

Tome esta lección para aprender:

- Nuevas comidas a probar para su familia.
- Consejos para que sus niños ayuden en la cocina.
- Cómo ayudar a su niño a desarrollar hábitos alimenticios saludables.

Para empezar:

- Visite wichealth.org
- Seleccione **Inscríbese**
- Ingrese su información
- Elija un nombre de usuario y una contraseña
- Seleccione **Empezar**
- Elija la categoría: **Elegir alimentos saludables**
- Elija la lección: **¡Es hora de comer! ¿Qué hay en su plato?**



Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.