

Receta para Un Niño Saludable

NOMBRE _____

FECHA _____

Receta para el cambio de dieta:

- Ofrezcale solamente leche descremada
- Sírvale 2 a 3 tazas de leche descremada al día
- Cambie el biberón por una taza
- Ofrezcale más frutas y vegetales

- Sírvale porciones de comida adecuadas para un niño
- Ofrezcale frutas en lugar de dulces o galletas
- Ofrezcale agua en lugar de sodas o bebidas con sabor a frutas

Receta para cambio de actividad:

- Programe una actividad física por lo menos _____ minutos diarios

- Permítale mirar la TV no más de _____ minutos diarios

Otros: _____

- Hable con su consejero de WIC para que le ayude con la alimentación específica para su niño

Dr. _____

Lleve esta receta a la oficina de WIC en su localidad. **1-800-WIC-1007**