



Ahora estoy a punto de ir a la escuela. Estoy más alto y fuerte. Estoy orgulloso de que puedo comer y vestirme por mi mismo. Ya conozco muchas palabras y puedo hablar contigo.

Por favor déjame servirme en la mesa. Tu coges el tazón y yo me sirvo una cucharada. Yo sé cuánto quiero. ¿Puedes darme una segunda porción? Gracias.

## Ayúdame a probar nuevos alimentos.

Comer nuevos alimentos todavía me da miedo. Algunos días quiero probarlos. Otros, no. Puedes establecer una regla para la familia:

Prueba un poco del nuevo alimento. Si no me gusta, puedo sacármelo de la boca y ponerlo en una servilleta. La próxima vez que sirvas este alimento, puedo probarlo por mi mismo. Me va a gustar más el alimento si te veo comerlo.

Me gustan los alimentos sin condimentar. Si contienen demasiadas especias o son demasiado fuertes, demasiado calientes o fríos, son difíciles de comer. Los alimentos secos son difíciles de masticar y tragar. Quizás no pueda comer carne que esté demasiado seca. Puedo masticar pollo y hamburguesa. Los frijoles y las lentejas son también fáciles de comer. Necesito comer estos alimentos para obtener hierro y tener sangre saludable. Pídele recetas al personal de WIC.

## Ayúdame a comer vegetales.

Puede ser que no coma vegetales como solía. Esto te puede preocupar porque los vegetales me hacen saludable. Sigue ofreciéndomelos. Voy a aprender a comer la mayoría de ellos. Algunos me van a gustar más que otros.

- Si quieres que coma vegetales, tú tienes que comerlos también. ¡Yo como lo que tú comes!
- Déjame elegir un vegetal en el mercado. Puedo aprender los nombres y colores de los vegetales. Déjame decir cuáles son rojos. ¡Hay tantos de color verde! Probemos uno anaranjado. ¡Quiero zanahorias!
- Me pueden gustar los vegetales solos, sin mezclarlos hasta que me acostumbre al sabor de cada uno.
- Me gustan los vegetales cocidos brillantes, no pastosos. Cocínalos con un poco de agua hasta que puedas poner un tenedor en ellos.
- Los vegetales crudos no tienen un sabor fuerte. Puedo comer trozos de brócoli que puedo untar con aderezo de ensalada.
- Los dos podemos comer vegetales agregándoselos a otras comidas. Añade trocitos finos de zanahoria a la salsa de espagueti. Agrega elote cocido y tomates a la sopa enlatada.



## ¡Haz divertido el comer!



## Recordatorios Útiles

Me gustan los alimentos que son divertidas para comer. Podemos hacer:

- ¡Caras en la comida! Unta una capa fina de crema de cacahuete en pan y haz una cara usando pasas.
- ¡Pequeñas pizzas! Unta salsa de pizza en pan o bizcocho y derrite queso encima.
- Las formas divertidas de la comida. Córtales mi sándwich en tiras. Haz una flor con rebanadas de manzana y pasas.

**Usa la Pirámide de Guía de Alimentos para planear 3 comidas y 2 o 3 bocadillos saludables todos los días.**

Por favor, ofrézme:

**Panes, tortillas, cereales, arroz, pastas**—6 porciones o más

**Vegetales**—3 porciones o más

**Frutas**—2 porciones o más

**Leche, queso, yogurt**—4 porciones

**Carnes, aves, pescado, frijoles secos, huevos**—2 porciones o más

**Grasas, dulces y aceites**—Sólo necesito un poco

- Como pequeñas porciones de alimentos, como  $\frac{1}{3}$  de la porción que come un adulto (o unas 3 ó 4 cucharadas de cada alimento). Una porción de leche o jugo es  $\frac{1}{2}$  taza. Por favor déjame pedir más comida si tengo hambre.

## ¡Mira lo que puedo hacer!



- Quiero aprender a usar un tenedor. Necesito uno pequeño con bordes no afilados. Enséñame cómo usarlo para llevarme a la boca un trozo de panqueque o pollo. Todavía como con los dedos algunos alimentos.
- Corro, salto y lanzo una pelota. Juguemos a agarrar la pelota.
- Me gusta hablar. Pregunto “¿Por qué?” mucho. Cuando me hablas, escucho y aprendo. ¿Por qué tienen semillas las manzanas?  
Me gustan los juegos de palabras. Tú empiezas y yo termino. Dime: “¡Yo como los alimentos con un ...,” “Bebo la leche de un ...,” “Las manzanas son una ...” A veces voy a decir palabras sin sentido. Las palabras sin sentido me ayudan a ser creativo.
- Cuando hablo, otros adultos entienden lo que digo.

## Felicítame con palabras, no con comida.

Por favor no uses la comida para premiarme. Si me dices que me vas a dar helado o dulces si me porto bien, voy a pensar que merezco un premio cada vez que hago algo bien.  
Cuando soy bueno, dame un abrazo. Dime:  
“¡Estoy orgullosa de ti!”  
“¡Qué bien lo hiciste!”  
“Gracias por...”

## Mantén mis dientes saludables.



- ¡Ya tengo todos mis dientes! Por favor ayúdame a cepillarme y usar el hilo dental todos los días.
- Usa un cepillo suave y un poco de pasta de dientes (del tamaño de un grano de maíz). Usa pasta de dientes con fluoruro. Dime que escupa la pasta. Si no puedo escupirla, usemos sólo agua.
  - Revisa si tengo manchas blancas o negras en mis dientes frontales. Si ves alguna, llévame al dentista en seguida.
  - Cuando como alimentos que se me pegan a los dientes, tengo que cepillarme los dientes o enjuagarme la boca con agua.
  - Los alimentos endulzados con azúcar me pueden causar caries. Usa los cereales cubiertos de azúcar, las galletas, los dulces, el ponche, o la gaseosa como algo especial de vez en cuando.
  - Dame agua cuando tenga sed.

## Consejos de Salud y Seguridad

- Sujétame en un asiento de seguridad para niños cuando estoy en el auto.
- Enséñame a lavarme las manos con frecuencia para matar los gérmenes.
- Llévame al doctor y al dentista una vez al año para asegurarte de que tengo buena salud.
- Evita que esté expuesto al humo de cigarrillo.
- Ponme crema protectora contra el sol cuando estoy fuera.



## De 3 a 3½ años de edad

Mi nombre es \_\_\_\_\_.

Peso \_\_\_\_\_ libras. Mido \_\_\_\_\_ pulgadas.

Una nota especial para mí: \_\_\_\_\_

