¡Ayúdame a **ser saludable!**

¡Mira lo que puedo hacer!

- Puedo usar un tenedor y una cuchara para comer. Puedo aprender a usar un cuchillo desafilado para untar crema de cacahuate. Puedo ayudar a pasar los alimentos en la mesa.
- Me gusta contar historias. ¿Podemos inventarnos un libro especial de cuentos? Podemos pegar fotos en trozos de papel y atarlos. Por favor escucha mientras te cuento la historia.
- Puedo decir "Por favor" y "Gracias." Puedo sentarme durante 20 o 30 minutos mientras comemos.
- ¡Puedo saltar en un solo pie! ¡Mira como salto como un conejito! Salta conmigo.
- Puedo contar. Cuando vamos al mercado, déjame contar la fruta cuando la metemos en la bolsa. Déjame contar los alimentos de WIC que compramos.

Mi leche de WIC

¿Cuál leche de WIC es la mejor para mí?

Puedo conseguir distintos tipos de leche con mis cheques de WIC.

- Completa (whole)
- Con grasa reducida (2%)
- Baja en grasa (1%)
- Sin grasa (nonfat)

Todos estos tipos de leche contienen casi las mismas cantidades de calcio, vitaminas, y proteínas. La mayor diferencia es la cantidad de grasa que contienen. La leche completa tiene la mayor cantidad de grasa, y la leche sin grasa no tiene grasa.

Necesito la leche completa hasta cumplir 2 años, pero después debería tomar la leche 1% o sin grasa.

Consejos de Salud y Seguridad

- Sujétame en un "booster seat" cuando estoy en el auto. Tendré que usar mi "booster seat" hasta que tenga 6 años o hasta pesar 60 libras.
- Llévame al doctor una vez al año para asegurarte de que me mantengo saludable. Es probable que necesite vacunarme durante mi próxima visita.
- Ayúdame a cepillarme los dientes y a usar el hilo dental todos los días. Asegúrate de que escupo la pasta de dientes.
- Llévame al dentista al menos una vez al año.
- Ponme crema protectora contra el sol cuando juegue fuera.
- Evita que esté expuesto al humo de cigarrillo.
- Enséñame reglas de seguridad y ayúdame a seguirlas.

WIC

Oficina de Nutrición Suplementaria de WIC
Departamento de Servicios de Salud de California
Arnold Schwarzenegger, Gobernador, Estado de California
S. Kimberly Belshé, Secretario, Agencia de Salud y Servicios Humanos
Sandra Shewry, Directora, Departamento de Servicios de Salud
WIC es un programa de igualdad de oportunidades.

Desarrollado por el programa WIC del estado de Maryland

IC# 910141 (04/04)

De 4 a 4½ años de edad

Mi nombre es _____.

Peso _____ **libras. Mido** _____ **pulgadas.**

Una nota especial para mí: _____

_____

Ayúdame a tener hábitos alimenticios saludables.

Ayúdame a aprender que comer alimentos de la Pirámide de Guía de Alimentos me hace fuerte y me ayuda a crecer. Enséñame que debo comer sólo un poco de los alimentos que se encuentran en la cima de la pirámide.

Enséñame que las tortillas, el pan, los cereales, el arroz y la pasta me dan energía para crecer y aprender y que las frutas y los vegetales ayudan a que me vea y me sienta bien. Enséñame que la leche y el queso me fortalecen los huesos y que las carnes y los frijoles mantienen mi sangre saludable y mis músculos fuertes. ¡Necesito alimentos de todos estos grupos!

Comamos juntos.

Podemos empezar con el desayuno. Podemos hablar de lo que vamos a hacer hoy y de qué alimentos vamos a comer. Dime de dónde vienen los huevos. ¿Hablan los pollos? ¿Cuántos huevos hay en un cartón?

Déjame elegir cuanto quiero comer en cada comida. Déjame parar de comer cuando esté lleno.

- Ofréceme desayuno, almuerzo y cena y 2 bocadillos saludables entre comidas. No me dejes comer ni beber durante todo el día. Debo beber agua entre comidas y meriendas.
- Enséñame a comer porque tengo hambre, no porque me porto bien o me hice daño. No uses los alimentos para premiarme o hacer que te obedezca.

Usa la Pirámide de Guía de Alimentos para elegir alimentos saludables.

Cada día, ofréceme:

Sólo necesito un poco

Grasas, Aceites, y Dulces

2 porciones o más
1 porción es:
1 onza (4 cucharadas) de carne, aves, pescado
1 huevo
1/2 taza de frijoles o tofu cocinados

Grupo de las Carnes, Aves, Pescado, Frijoles secos, y Huevos

4 porciones
1 porción es:
3/4 de taza de leche o yogurt
1 rebanada de queso

Grupo de la Leche, Yogurt, y Queso

2 porciones o más
1 porción es:
4 a 5 cucharadas de frutas cocinadas
1/2 trozo de fruta
3/4 taza de jugo de fruta al 100%

Grupo de las Frutas

3 porciones o más
1 porción es:
4 a 5 cucharadas de vegetales crudas o cocinados
3/4 taza de jugo vegetal

Grupo de los Vegetales

6 porciones o más
1 porción es:
1/2 a 1 rebanada de pan o tortilla
4 a 5 cucharadas de arroz o pasta (fideos)
4 a 5 cucharadas de cereal cocinado
1/2 taza de cereal listo para comer
4 a 5 galletas

Grupo del Pan, Tortillas, Cereal, Arroz, y Pasta