

¡Mira lo que puedo hacer!

- Como con cuchara y tenedor. Bebo de un vaso pequeño que sostengo con una mano.
- Corro, trepo y salto. ¿Podemos ir al patio de recreo con mis amigos?
- Me gusta actuar. ¿Podemos jugar a la tiendas? Podemos usar cajas de cereal y cartones de huevos vacíos.
- Me gusta contar. Cuando ponemos la mesa, puedo contar los platos, vasos y cucharas.
- Me siento bien cuando hago cosas por mi mismo. Puedo aprender a servir mi cereal en un tazón y pelar un plátano. Ayúdame a servir la leche.
- Quiero ayudar. Puedo lavar vegetales y preparar la lechuga para la ensalada.
- Puedo aprender a decir “por favor” y “gracias.” Enséñame a decir “por favor, pásame el pan.”

Usa alimentos para enseñarme.

Las comidas pueden enseñarme mucho. Puedo aprender nuevas palabras. Puedo aprender de dónde vienen los alimentos. ¿De qué animal viene el queso? ¿Cómo se hace el queso de la leche? Enséñame los ruidos que hacen algunos alimentos. ¡Crunch! ¡Crak!

Pregúntame los colores y formas de los alimentos. Enséñame a contar alimentos. Ayúdame a aprender que algunos alimentos son fríos y otros calientes. Cocinamos algunos alimentos y otros los comemos crudos. Háblame sobre los alimentos que comemos durante las celebraciones. ¿Qué más me puedes enseñar?



Consejos de Salud y Seguridad

- Sujétame en un asiento de seguridad para niños cuando estoy en el auto:
 - Voy a necesitar un “booster seat” a los 4 años de edad o al pesar 40 libras.
 - Tendré que usar mi “booster seat” hasta que tenga 6 años o hasta pesar 60 libras.
- Lávame las manos con frecuencia para matar los gérmenes.
- Ayúdame a cepillarme los dientes y usar el hilo dental todos los días.
- Revisa si mis dientes tienen manchas blancas o negras. Si ves alguna, llévame al dentista en seguida.
- Cógeme la mano cuando crucemos la calle.
- Evita que esté expuesto al humo de cigarrillo.
- Evita que tenga acceso a fósforos y encendedores.
- Quédate conmigo cuando esté en la tina o cerca del agua.



¡Ayúdame a ser saludable!



De 3½ a 4 años de edad

Mi nombre es _____.

Peso _____ libras. Mido _____ pulgadas.

Una nota especial para mí: _____



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# 910139



(04/04)

Los bocadillos pueden ser buenos para mí.

Hagamos un bocadillo saludable.

Me pongo hambriento entre comidas.

Un bocadillo me ayuda a obtener los alimentos que necesito para crecer, jugar y aprender. Debo tomar el bocadillo unas 2 horas antes de la comida. No dejes que coma durante todo el día.

Un bocadillo a es una pequeña comida. Para hacer un bocadillo podemos elegir comida de 2 o 3 grupos de alimentos de la Pirámide de Guía de Alimentos.

Estos son algunos ejemplos

Galletas con queso

Trozos de plátano con crema de cacahuete

Leche y galletas de avena

Estos son varios alimentos saludables para bocadillos

Pan/Alimentos de Cereal

Galletas saladas

Galletas graham

Pretzels

Tortillas de maíz

Pan

Panquecitos

Cereal de WIC

Galletas de avena

Vegetales y Frutas

Zanahorias

Trozos de zucchini

Trozos de tomate

Rebanadas de pimiento

Rebanadas de plátano

Fresas

Compota de manzana

Rebanadas de durazno o pera

Jugo de WIC



• **Con un poco de azúcar basta.**

Los alimentos ricos en azúcar no me ayudan a crecer fuerte y saludable. Comer demasiada azúcar me quita las ganas de comer otros alimentos y puede dañarme los dientes. Usa alimentos dulces como ponche, refrescos y dulces como algo especial de vez en cuando.

Un poco de azúcar en mis alimentos está bien con las comidas y bocadillos. Puedo poner una cucharada en mi cereal de WIC. Un poco de jalea en mi sandwich de crema de cacahuete es sabrosa.

• **No necesito demasiadas grasas.**

Las comidas fritas tales como las papas fritas y chips y casi todas las galletitas dulces tienen mucha grasa. Los aderezos de ensalada, la mayonesa, la margarina y la mantequilla son pura grasa. Si como demasiados alimentos que son ricos en grasa, mi cuerpo puede no recibir lo que necesita para crecer. A medida que crezco debo comer sólo un poco de grasa para mantenerme saludable.

Está bien comer pequeñas cantidades de alimentos que son ricos en grasa. Puedo untar un poco de margarina en el pan o elote. Puedo comer papas fritas una vez a la semana, pero no todos los días. Si comemos un alimento frito como el pollo, podemos comer puré de papas en lugar de papas fritas.

Recordatorios Útiles

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

Por favor ofréceme:

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 o más porciones

Grasas, dulces y aceites—Sólo necesito un poco

Yo como pequeñas porciones de alimentos, como $\frac{1}{3}$ de las porciones que come un adulto (casi 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.

Ofréceme agua para beber entre comidas y las bocadillos.

• **Comamos juntos.**

Podemos hablar de las formas de los alimentos. Los chícharos son redondos. ¡Se caen rodando de mi cuchara! Enséñame que las zanahorias y las papas crecen bajo tierra. ¡Leamos un libro sobre cómo crecen los vegetales!