

## ¡Mira lo que puedo hacer!



- Como con tenedor y cuchara y uso un cuchillo desafilado para untar la crema de cacahuete. Uso una servilleta para limpiarme la boca y las manos.
- Me encanta dibujar y hacer cosas.  
Déjame dibujar la Pirámide de Guía de Alimentos en una hoja de papel. Podemos recortar fotos de revistas y pegarlas a la Pirámide.
- Me gustan los cuentos. Vamos a la biblioteca y pidamos unos cuantos libros.
- Puedo esperar mi turno. Me gusta jugar con mis amigos. ¡Mira cómo jugamos!
- Me siento bien cuando me dejas hacer cosas por mi mismo. Puedo elegir un alimento para comer. Pregúntame si quiero leche o jugo para el bocadillo. Pregúntame si quiero cereal o un huevo para el desayuno.
- Puedo ayudar. Puedo servir la mesa antes de las comidas y limpiar la mesa después de comer. Puedo hacer un sándwich.



## ¿Podemos hablar?

Crecer no es siempre fácil. Necesito que me hables y que me escuches. No necesito regalos de comida para ser feliz. Necesito que nos riarnos y cantemos juntos y oír palabras como:

“¡Lo estas haciendo bien!”

“¡Eres especial!”

“¡Te quiero!”

“¡Estoy orgullosa de ti!”

¡Gracias por ayudarme a crecer fuerte y saludable!

## 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 y al dentista una vez al año para una revisión.
- Ayúdame a ponerme crema protectora contra el sol antes de jugar afuera.
- Evita que esté expuesto al humo de cigarrillo.
- Asegúrate de que me lavo las manos con frecuencia para matar los gérmenes.
- Ayúdame a cepillarme los dientes y usar hilo dental cada día.
- Enséñame reglas de seguridad y ayúdame a seguirlas.



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# 910143



(04/04)

# ¡Ayúdame a ser saludable!



## De 4 1/2 a 5 años de edad

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

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

Una nota especial para mí: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

¡Ayúdame a seguir saludable y activo!

Empecemos el día con el desayuno.



**Pronto voy a tener 5 años de edad.**

Todavía tengo que crecer mucho. Ayúdame a comer alimentos saludables para que mi cuerpo crezca fuerte. Todavía necesito el desayuno, almuerzo y cena, y 1 o 2 bocadillos saludables al día.

Por favor, dame agua para beber entre comidas.

**Con el desayuno comienza mi día.**

Todas las comidas son importantes. Pero el desayuno es la más importante. ¿Por qué? Tengo hambre por la mañana. Cuando tengo hambre es difícil pensar o escuchar. El desayuno me da energía para que pueda aprender.

• **Ayúdame a convertir al desayuno en un hábito.**

Desayuna conmigo. Cuando como contigo, me doy cuenta de que el desayuno es importante. Me puedes decir que el desayuno me da combustible para aprender y jugar.

Planeemos el desayuno la noche anterior. Podemos planear un desayuno rápido, como cereal con leche. Podemos poner la mesa con una caja de cereal, tazones y cucharas. Por la mañana podemos sacar la leche y el jugo o frutas.

**Ideas para el Desayuno**

Un desayuno saludable tiene cada uno de estos alimentos: pan, tortillas, cereal u otros granos; fruta o vegetal; leche o carne (o los dos).

Desayunar en forma saludable es tan fácil como a, b, c. ¡Déjeme elegir de cada grupo!



**pan, cereal, tortillas u otros granos**

cereal  
pan tostado  
bizcochos  
arroz  
waffles  
tortilla

**fruta o vegetal**

trozos de durazno  
compota de manzana  
jugo de naranja  
jugo de manzana  
tomate en rebanadas  
rebanadas de plátano

**leche o carne (o los dos)**

leche  
huevo  
pollo  
crema de cacahuate  
yogurt  
queso

Ejemplos:

- bizcochos, compota de manzana, y huevos
- waffles, durazno en rebanadas, y leche

**¡Quiero ser activo!**



Tengo que seguir activo para mantener mi cuerpo fuerte. Paso muchas horas sentado en la escuela. Cuando regreso a casa, necesito correr y jugar. ¿Puedes jugar conmigo? Podemos ser activos en cualquier época del año.

*Bailemos con la música.*

*¡Juguemos a perseguirnos! Paseemos afuera o adentro.*

Pídeme que actúe. Puedo ser un pájaro y mover los brazos como si fueran alas. Puedo correr como un caballo. ¡Puedo saltar como una rana!

Apaga la televisión. Si me siento y veo televisión todo el día, es posible que no sea lo suficientemente activo como para mantener mi cuerpo saludable.

**Enséñame a usar la Pirámide de Guía de Alimentos.**

Según crezco, selecciono los alimentos por mi cuenta. Todavía eres mi maestra. Ayúdame a aprender el número de porciones que necesito comer cada día.

Enséñame a comer:

**Grupo del Pan, Tortillas, Cereal, Arroz, y Pasta**— 6 porciones o más

**Grupo de los Vegetales**—3 porciones o más

**Grupo de las Frutas**—2 porciones o más

**Grupo de la Leche, Yogurt, y Quesos**—4 porciones

**Grupo de las Carnes, Aves, Pescado, Frijoles secos, y Huevos**—2 porciones

**Grupo de las Grasas, Dulces, y Aceites**—Sólo un poco

Al final del día, podemos contar el número de porciones que ambos hemos comido de los grupos alimenticios.

Cuando vamos de compras y elegimos alimentos, déjame decirte a qué grupo de alimentos pertenecen.

• **Enséñame a disfrutar de muchos alimentos.**

Probemos un nuevo alimento de uno de los grupos de alimentos una vez a la semana.

Podemos probar un nuevo tipo de pan o un cereal nuevo. Podemos probar arroz marrón en lugar de arroz blanco. ¿Te puedo ayudar a hacer panquecitos de maíz? Yo puedo remover la mezcla.

Pregúntame cuáles son mis alimentos favoritos de los grupos de alimentos.