

Ayúdame a aprender buenos hábitos.

¡Tú eres mi maestra favorita!

**Enséñame sobre alimentos saludables.**



Dime cómo me ayudan los alimentos a crecer y hacerme fuerte.

- Los granos me dan energía para crecer y aprender.
- Los granos enteros tienen fibra para mantener saludable mi organismo.
- Los vegetales y las frutas ayudan a mi cuerpo a combatir las enfermedades y hacen que me vea bien.
- La leche fortalece mis huesos y dientes.
- Las carnes y los frijoles me ayudan a tener músculos fuertes y sangre saludable.

¡Necesito todos estos alimentos! Algunos también son mis alimentos de WIC.



**Enséñame a mantenerme activo.**

¿Crees que soy activo? Me gusta correr, saltar y trepar. Necesito jugar así por lo menos una hora todos los días. Enséñame a mantenerme activo conforme crezco. Podemos:

- Dar un paseo
- Hacer tareas como barrer o rastrillar
- Encender la radio y bailar
- Ir a nadar
- Dar una caminata
- Jugar a agarrar la pelota
- Jugar a seguir al líder

En las comidas y meriendas comamos diariamente alimentos de los 5 grupos:

**Granos**  
6 porciones



**UNA PORCIÓN ES**

- 1/2 a 1 rodaja de pan o tortilla
- 4 a 5 cucharadas de arroz, pasta o cereal cocido
- 1/2 a 1 taza de cereal seco
- 4 a 5 galletas

**CONSEJO**

- Escoge granos enteros para 3 de mis porciones:
  - Avena
  - Tortilla de maíz
  - Panes y cereales de grano entero

**Vegetales**  
3 porciones



**UNA PORCIÓN ES**

- 4 a 5 cucharadas
- 1/2 taza de jugo de vegetales o de tomate

**CONSEJO**

- Ofreceme vegetales de varias clases y de diferentes colores: verde oscuro, naranja, rojo, amarillo y morado.

**Frutas**  
2 porciones



**UNA PORCIÓN ES**

- 4 a 5 cucharadas
- 1/2 taza de jugo de fruta 100% natural

**CONSEJOS**

- Ofreceme frutas de varias clases y de diferentes colores: rojo, amarillo, naranja, azul y verde.
- 4 onzas de jugo al día es suficiente.

**Leche**  
4 porciones



**UNA PORCIÓN ES**

- 1/2 taza de leche entera o yogurt
- 1/2 a 1 rodaja de queso

**CONSEJOS**

- 16 onzas de leche al día es suficiente.
- Puedo probar la leche semidescremada al 1% ó 2%.

**Carne y Frijoles**  
2 porciones



**UNA PORCIÓN ES**

- 4 cucharadas de carne, pollo, pavo o pescado
- 1 huevo
- 1/2 taza de frijoles cocidos o tofu
- 2 cucharadas de mantequilla de maní

**CONSEJO**

- La carne todavía puede ser difícil para comer. Prueba:
  - Albóndigas
  - Carne guisada
  - Frijoles de WIC cocidos
  - Filete de pescado empanizado al horno
  - Muslo de pollo horneado

## Sugerencia de comida



### Desayuno

Huevos revueltos con queso  
Tostada de pan integral  
Jugo de WIC

### Merienda de la mañana

Yogurt de vainilla con piña desmenuzada

### Almuerzo

Ensalada de pollo  
Pan  
Palitos de zanahoria  
Leche

### Merienda de la tarde

Cereal de WIC  
Rodajas de banano  
Leche

### Cena

Frijoles colorados y arroz  
Pan de maíz  
Tomates  
Ensalada verde  
Leche  
Galleta de avena con pasas

## Comamos juntos.

Empecemos con el desayuno. Podemos platicar sobre lo que vamos a hacer hoy y de lo que estamos comiendo. Dime de dónde vienen los huevos. ¿Hablan los pollos?

- Enséñame a comer porque tenga hambre, no porque me siento bien o me siento triste. No uses la comida para recompensarme o para que obedezca.

## ¡Mira lo que puedo hacer!



## Consejos de seguridad y salud

- Puedo aprender a usar un cuchillo sin filo para untar mantequilla de maní. ¿Puedes enseñarme cómo hacerlo?
- Puedo llevar a la mesa alimentos como el pan. Puedo decir *Por favor* y *Gracias* y sentarme a comer durante 20 a 30 minutos.
- Puedo brincar en un pie. ¡Mírame brincar como un conejito! Brinca conmigo.
- Puedo contar. Cuando vamos de compras déjame contar la fruta. Déjame contar las latas de jugo de WIC.
- Me gusta contar cuentos. Hagamos un libro de cuentos especial. Podemos pegar figuras en hojas de papel y unir las con un listón.
- Ayúdame todos los días a cepillar y pasar el hilo dental en mis dientes. Enséñame a tomar agua cuando tengo sed.
- Llévame al médico para mi chequeo. Puede que necesite una vacuna en mi siguiente visita. Pregúntale al médico si necesito un asiento elevado en el automóvil.
- Enséñame a lavarme las manos frecuentemente.
- Cuando juego bajo el sol aplícame protector solar.



## De 4 a 4½ Años de Edad

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

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

Una nota especial para mí: \_\_\_\_\_