

Aprendo mucho cuando comemos juntos.



Estoy más alto y fuerte. Me alimento y me visto yo solito. Yo sé muchas palabras. Las comidas son momentos para aprender. Aquí te presento algunas ideas:

- Yo puedo servirme. Puedo servirme si tú sostienes el tazón. Yo sé cuánto quiero. Es posible que pida más.
- Puedo probar un nuevo alimento y rechazar uno que no me gusta. Aprendo de ti. Cuando veo que tú disfrutas un alimento, yo quiero comerlo. Puede ser que no me guste. Pero si lo pruebo, dime que puedo sacarlo de mi boca.
- Puedo probar un alimento como sopa o una ensalada con aderezo. Enséñame cómo las debo comer. Puedo ensuciarme mucho mientras aprendo. Dime que aún te sientes orgullosa de mí.
- Puedo ayudar a preparar una comida o un bocadillo. ¿Podemos preparar algunos alimentos divertidos? Yo puedo hacer un sándwich con una carita feliz. Contemos las pasas en la sonrisa.

Felicítame con palabras, no con comida.

No uses la comida para recompensarme o castigarme. Si me ofreces un helado por comportarme bien, entonces voy a querer una golosina como regalo todo el tiempo. Dame un abrazo cuando me comporte bien. Dime:

- ¡Me siento orgullosa de ti!
- ¡Hiciste un buen trabajo!
- ¡Gracias por...!



A diario comamos alimentos de los 5 grupos:

**Granos
6 porciones**



UNA PORCIÓN ES

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

CONSEJO

- Prueba un cereal integral de WIC:
 - Avena
 - Hojuelas de trigo integral

**Vegetales
3 porciones**



UNA PORCIÓN ES

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

CONSEJOS

- Ofreceme vegetales de diferentes clases y colores: verde oscuro, naranja, rojo, amarillo y morado.
- Prueba la sopa de vegetales.
- Prueba una ensalada verde.

**Frutas
2 porciones**



UNA PORCIÓN ES

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

CONSEJOS

- Ofreceme frutas de diferentes clases y 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 2%.

**Carne y Frijoles
2 porciones**



UNA PORCIÓN ES

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

CONSEJO

- La carne todavía puede ser difícil para comer. Prueba:
 - Carne guisada
 - Frijoles de WIC cocidos

Sugerencia de comida

Desayuno

Panqueques
Rodajas de naranja
Leche

Merienda de la mañana

Pan tostado con mantequilla de maní

Almuerzo

Sándwich de queso a la plancha
Rodajas de tomate
Jugo de WIC

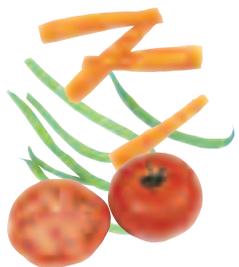
Merienda de la tarde

Cereal de WIC
Leche

Cena

Espagueti con albóndigas
Pan
Ejotes
Lechuga y tomate
Leche
Pudín de banano

Ayúdame a disfrutar los vegetales.



¿Te preocupa? Demasiados niños sólo comen papas fritas. Así es como puedo aprender a disfrutar los vegetales.

- Come tú muchos tipos de vegetales. Tú eres mi maestra. Aprendo de ti.
- Déjame escoger un vegetal en la tienda o en el mercado de agricultores. Enséñame los nombres y los colores. Hagamos naranjada para la cena.
- Prueba algunos vegetales crudos. Puedo comer “la parte de la flor” del brócoli mojado en un poco de aderezo de ensalada.

¡Mira lo que puedo hacer!



- Puedo usar un tenedor. Uso uno pequeño con puntas redondeadas. Enséñame cómo usarlo.
- Corro, brinco y lanzo una pelota. Juguemos a agarrar la pelota.
- Otros adultos me entienden cuando hablo. Pregunto mucho *Por qué*. ¿*Por qué tienen semillas las manzanas?* Me gustan los juegos de palabras. Tú empiezas y yo termino:
Como mi comida con un...
Bebo mi leche en un...

Puedo decir una palabra infantil. Las palabras infantiles ayudan a mi mente a crecer.

Consejos de seguridad y salud



- Llévame al médico para mi chequeo.
- Ayúdame a cepillar mis dientes 2 veces al día. Pásales hilo dental una vez al día. Si ya puedo escupir estoy listo para usar pasta dental. Pon un poquito en el cepillo, como del tamaño de una arveja.
- Mantenme alejado del humo de cigarro.
- Cuando juego bajo el sol aplícame protector solar.
- Colócame en una silla para niños y abrocha el cinturón antes que viajemos en un automóvil.



De 3 a 3½ Años de Edad

Mi nombre es _____.

Peso _____ libras. Mido _____ pulgadas.

Una nota especial para mí: _____