

¡Ayúdame a seguir saludable y activo!



**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 meriendas 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 coma 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 de frutas.

Empecemos el día con el desayuno.

Ideas para el Desayuno



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

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

Pan, Cereal, u otros granos

cereal
tostadas
bizcochos
arroz
waffles
tortilla

Fruta o vegetal

Trozos de durazno
Compota de manzana
Jugo de naranja
Jugo de manzana
Tomate en rodajas
Rodajes de banana

Leche, Carne (o los dos)

Leche
Huevo
Pollo
Mantequilla de cacahuete
Yogur
Queso

ejemplos:

bizcochos, compota de manzana, y huevos
waffles, durazno en rodajas, 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 profesora. Ayúdame a aprender el número de porciones que necesito comer cada día.

Enséñame a comer:

Grupo del Pan, 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, Yogur, 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 la Pirámide pertenecen.

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

Probemos un nuevo alimento de uno de los grupos de la Pirámide 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 panecillos de maíz? Yo puedo remover la mezcla. Pregúntame cuáles son mis alimentos favoritos de los grupos de la Pirámide.

¡Mira lo que puedo hacer!



- Como con tenedor y cuchara y uso un cuchillo desafilado para untar la mantequilla 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 gusta leer. 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 la merienda. 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 riamos 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 asiento de seguridad reforzado para niños en el auto antes de que se ponga en marcha
- Llévame al doctor y al dentista una vez al año para la revisión.
- Ayúdame a ponerme loción protectora contra el sol antes de jugar afuera.
- Evita que esté expuesto al humo de cigarrillo en casa y fuera de casa.
- 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 del Programa WIC de Maryland

1-800-242-4WIC

Parris N. Glendening, Gobernador

Dr. Georges C. Benjamin, Secretario

Esta institución provee y emplea basado en igualdad de oportunidades.

¡Ayúdame a **ser saludable!**



De 4½ a 5 Años de Edad

Mi nombre es _____.

Peso _____ libras. Mido _____ pulgadas.

Una nota especial para mí: _____
