

Ayúdame a estar SALUDABLE



De 3½ a 4 años de edad

Mi nombre es: _____

Peso libras: _____

Mido pulgadas: _____

Una nota especial para mí: _____

Los bocadillos pueden ser saludables. ¡Prepáremos unos! Me da hambre entre comidas.

Los bocadillos me ayudan a obtener energía para crecer, jugar y aprender. Debo comer mi bocadillo aproximadamente dos horas antes de una comida. No dejes que me la pase comiendo todo el día.

Un bocadillo o merienda es una comida pequeña. Escoge dos alimentos de los cinco grupos alimenticios para preparar un bocadillo saludable. He aquí algunas ideas:

- Galletas de harina integral y queso.
- Rebanadas de plátano y mantequilla de cacahuete.
- Galletas de avena y leche baja en grasa al 1% o bien, leche sin grasa.
- Huevos revueltos y tortilla.
- Cereal de grano integral y leche baja en grasa al 1% o bien, leche sin grasa.
- Palitos de zanahoria y aderezo a base de yogur bajo en grasa.
- Pudín de vainilla con rebanadas de duraznos.

Ayúdame a aprender a formar buenos hábitos de alimentación.

- Ofréceme los mismos alimentos saludables que el resto de la familia come.
- Procura fijar un horario constante para las comidas y bocadillos.
- Pon frente a mí una variedad de alimentos saludables y deja que yo mismo me sirva de ellos.
- Escúchame cuando digo que ya me llené. Comeré justo la cantidad que necesito.

Encuentra el equilibrio entre lo que como y la actividad física.

- Comamos diariamente alimentos de los cinco grupos en las comidas y los bocadillos.
- Necesito jugar de manera activa varias veces al día.

Granos 4 porciones diarias	¿Cuánto es una porción?	Consejo
	 <ul style="list-style-type: none"> ■ 1 rebanada de pan o tortilla. ■ 1/2 taza de arroz, tallarines o cereal cocido. ■ 1 taza de cereal seco. ■ 5 to 7 galletas. 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Elija granos enteros para 3 de mis porciones: <ul style="list-style-type: none"> • Hojuelas de trigo integral. • Tortilla de maíz. • Panes y cereales integrales.
Verduras 3 porciones diarias	¿Cuánto es una porción?	Consejo
	 <ul style="list-style-type: none"> ■ 1/2 taza de verduras picadas. ■ 1 taza de ensalada verde cruda. ■ 1/2 taza de jugo de verduras o de tomate a 100%. 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Ensename a comer alimentos de diferentes colores: verde oscuro, naranja, rojo, amarillo y morado.
Frutas 3 porciones diarias	¿Cuánto es una porción?	Consejo
	 <ul style="list-style-type: none"> ■ 1/2 taza de fruta picada. ■ 1/2 taza de jugo de fruta 100% natural. 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Ensename a comer alimentos de diferentes colores: rojo, amarillo, naranja, azul y verde. 16 onzas de leche al día es suficiente.
Lácteos 5 porciones diarias	¿Cuánto es una porción?	Consejo
	 <ul style="list-style-type: none"> ■ 1/2 taza de leche entera o yogur. ■ 1 rebanada de queso. 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Dame leche baja en grasa al 1% o bien, lech sin grasa. ■ 16 onzas de leche al día es suficiente.
Proteína 3 porciones diarias	¿Cuánto es una porción?	Consejo
	 <ul style="list-style-type: none"> ■ 1/4 taza de carne, pollo, pao o pescado. ■ 1 huevo. ■ 1/4 de taza de frijoles cocidos o tofu. ■ 1-2 cucharadas de mantequilla de cacahuete/mani. 	<ul style="list-style-type: none"> ■ La carne todavía puede ser difícil para comer. Procura darme: <ul style="list-style-type: none"> • Albóndigas. • Carne en guisado • Frijoles secos cocidos. • Pollo o pescado sin piel, asado picado en pedazos pequeños.



¿Qué hay acerca de las grasas y las golosinas?

Necesito algo de grasa para crecer bien. Pero, no me des demasiada. Puedes poner una pequeña cantidad de mantequilla o margarina en mis alimentos. Asimismo, puedes cocinar con una pequeña cantidad de aceites vegetales saludables, tales como los de canola u oliva.

El azúcar no le da a mi cuerpo lo que necesita para crecer bien. Los alimentos azucarados dañan mis dientes. Reserva la mayoría de los dulces para ocasiones especiales como los cumpleaños.

Cuando tenga sed, dame agua para beber. No me des ponches, té dulce, bebidas deportivas o refresco. Si me das jugo de fruta, no me des más de cuatro onzas al día. Asegúrate de darme jugo de fruta al 100%.

Mantenme seguro mientras como.

No todos los alimentos son buenos para mí. Algunos pueden enfermarme o causarme daño. No debo comer algunos alimentos. Otros alimentos están bien si los cortas en pedazos pequeñitos. Debo sentarme a la mesa para comer.

Alimentos con los que me puedo ahogar:

- Alimentos duros como dulces o caramelos, cacahuates, palomitas de maíz o nueces.
- Semillas (tales como las de calabaza o de girasol).
- Verduras crudas y frutas duras, crudas.
- Alimentos redondos y resbalosos como salchichas, tomates cereza y uvas enteras.
- Alimentos puntiagudos como frituras de maíz.
- Alimentos pegajosos como crema de cacahuate, a menos que es una capa delgada.
- Alimentos grandes como una hamburguesa entera.
- Sopa.

Alimentos que me pueden enfermar:

- Carne, pollo, pavo o pescado crudo o poco cocido.
- Huevos crudos o poco cocidos.
- Leche queso sin pasteurizar (crudos), jugo de fruta o cidra.
- Carnes frías (como bologna) a menos que se hiervan al recalentarlas y luego se dejen enfriar.

Usa alimentos para darme una lección.

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 al masticarlos. ¡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?



Sugerencias de comida

Desayuno

Hot-cakes.
Rebanadas de naranja.
Leche baja en grasa al 1% o bien,
leche sin grasa.

Bocadillo matutino

Pan tostado integral con una capa delgada de mantequilla de cacahuate.

Almuerzo

Sándwich de queso a la plancha.
Rodajas de tomate.
Jugo de fruta al 100%.

Bocadillo de mediodía

Cereal integral.
Leche baja en grasa al 1% o bien,
leche sin grasa.

Cena

Espagueti con albóndigas.
Pan de trigo integral.
Ejotes.
Lechuga y tomate.
Leche baja en grasa al 1% o bien,
leche sin grasa.

Bocadillo de la tarde

Pudín de plátano.

¡Mira lo que puedo hacer!

- Me gusta comer solo. Me siento orgulloso. Dime que estás orgulloso de mí.
- Corro, salto y trepo. ¿Podemos jugar en el parque? Juega conmigo para sentirme seguro.
- Aprendo nuevas palabras de ti.
- Señálame alimentos para que pueda decir su nombre. ¡Pimiento! ¡Tomate! ¡Durazno!
- Enséñame los colores de los alimentos.
- Para aprender sobre mi mundo me meto entre las cosas. Déjame aprender pero mantenme seguro. Guarda bajo llave los limpiadores, rociadores o aerosoles y las medicinas.

Consejos sobre salud y seguridad

- Llévame al médico para mi revisión. Puedo necesitar un examen para verificar el nivel de plomo en mi sangre.
- Antes de darme vitaminas, consulta con mi doctor.
- Ayúdame a lavarme los dientes dos veces al día. Use una cantidad del tamaño de un chícharo de pasta de dientes con flúor. Usa hilo dental una vez al día. Haz que un dentista revise mis dientes.
- Quédate conmigo cuando estoy en la bañera o cerca de agua.
- Enséñame a lavarme las manos con frecuencia, incluyendo después de usar el baño y antes de comer. Canta "Feliz Cumpleaños" conmigo conforme me lavo las manos. Esto me enseña cuánto tiempo necesito tallarme las manos.
- Colócame en una silla para niños en el asiento trasero y abrocha el cinturón antes de viajar en un automóvil.
- Cuando juego bajo el sol aplícame protector solar. Usa protector solar que proteja contra los rayos UVA/UVB. Asegúrate de usar protector solar con un factor de protección (SPF en inglés) de por lo menos 30. Aplícalo cada dos horas.
- Asegúrate de que lleve puesto un casco si estoy manejando una bicicleta o un escúter.
- Ayúdame a limitar el tiempo de ver televisión.
- Mantenme alejado del humo del cigarrillo, las drogas y el alcohol. Esos hábitos no son saludables para los adultos o los niños.

Hable con la nutricionista del programa WIC si necesita ayuda con alguno de estos consejos.