

Ayúdame a estar SALUDABLE



De 4 a 4½ años de edad

Mi nombre es: _____

Peso libras: _____

Mido pulgadas: _____

Una nota especial para mí: _____

Ayúdame a aprender buenos hábitos.

¡Tú eres mi maestra favorita!

Enséñame sobre los alimentos saludables.

Dime cómo me ayudan los alimentos a crecer y fortalecerme.

- Los granos me dan energía para crecer y aprender.
- Los granos enteros tienen fibra para mantener mi cuerpo saludable.
- Las verduras 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! La mayoría son los alimentos de WIC.

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.

Ayúdame a aprender a formar buenos hábitos de alimentación.

- Ofreceme 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. Los niños pequeños comerán la cantidad que necesitan.

<p>Granos 5 porciones diarias</p>	<p>¿Cuánto es una porción?</p>  <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. 	<p>Consejo</p> <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.
<p>Verduras 3 porciones diarias</p>	<p>¿Cuánto es una porción?</p>  <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%. 	<p>Consejo</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Enséñame a comer alimentos de diferentes colores: verde oscuro, naranja, rojo, amarillo y morado.
<p>Frutas 3 porciones diarias</p>	<p>¿Cuánto es una porción?</p>  <ul style="list-style-type: none"> ■ 1/2 taza de fruta picada. ■ 1/2 taza de jugo de fruta 100% natural. 	<p>Consejo</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Enséñame a comer alimentos de diferentes colores: rojo, amarillo, naranja, azul y verde. ■ 4 onzas de jugo al 100% al día es suficiente.
<p>Lácteos 5 porciones diarias</p>	<p>¿Cuánto es una porción?</p>  <ul style="list-style-type: none"> ■ 1/2 taza de leche o yogur. ■ 1 rebanada de queso. 	<p>Consejo</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Dame leche baja en grasa al 1% o bien, leche sin grasa. ■ 16 onzas de leche al día es suficiente.
<p>Proteína 4 porciones diarias</p>	<p>¿Cuánto es una porción?</p>  <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 cacahuate/mani. 	<p>Consejo</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Prueba darme carnes magras baja en grasa. ■ Dame platillos principales sin carne, como frijoles v arroz.



Estado de Carolina del Norte
Departamento de Salud y Servicios Humanos
División de Salud Pública

Oficina de Servicios de Nutrición
www.ncdhhs.gov • www.nutritionnc.com

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

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.

¿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. Las comidas fritas como papas a la francesa, las papas fritas y las donas tienen mucha grasa. No es saludable comer muchos alimentos fritos. Si comemos alimentos fritos podemos balancearlos con alimentos que no están fritos.

- Si comemos pollo frito, acompañémoslo con puré de papas o camotes horneados, ejotes y tomates en rodajas.
- Si comemos papas a la francesa, sírvelas con pollo al horno, brócoli y ensalada de frutas.

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 ni refresco. Si me das jugo de fruta, no me des más de cuatro onzas al día. Asegúrate de darme jugo de fruta al 100%.

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 cuando tengo hambre, no porque me siento bien o me siento triste. No uses la comida para recompensarme o para que te obedezca.

¡Mira lo que puedo hacer!

- Puedo aprender a usar un cuchillo sin filo para untar mantequilla de cacahuate. ¿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 cortar frutas suaves con un cuchillo de plástico.
- 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 unirlas con un listón.

Sugerencias de comida

Desayuno

Huevos revueltos con queso bajo en grasa.

Pan tostado integral.

Jugo de fruta al 100%.

Bocadillo matutino

Yogur bajo en grasa sabor vainilla con piña triturada.

Almuerzo

Ensalada de pollo.

Pan de trigo integral.

Palitos de zanahoria.

Dame leche baja en grasa al 1% o bien, leche sin grasa.

Bocadillo de mediodía

Cereal integral.

Rebanadas de plátano.

Dame leche baja en grasa al 1% o bien, leche sin grasa.

Cena

Frijoles colorados y arroz integral.

Pan de maíz.

Tomates.

Ensalada verde.

Dame leche baja en grasa al 1% o bien, leche sin grasa.

Bocadillo de la tarde

Galleta de avena con pasas.

Consejos de Salud y Seguridad.

- Llévame al médico para mi revisión. Puede que necesite una vacuna en mi siguiente visita.
- 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.
- Toma mi mano cuando crucemos la calle.
- Asegúrate de que lleve puesto un casco si estoy manejando una bicicleta o un escúter.
- Ayúdame a limitar el tiempo de ver televisión a menos de dos horas diarias.
- 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.