

SALUDABLE



De 2½ a 3 años de edad

Mi nombre es: _____

Peso libras: _____

Mido pulgadas: _____

Una nota especial para mí: _____

¡Por favor y gracias!

¡Yo quiero ser como tú! ¡Quiero ayudar!

- Quiero agradarte. Puede que no sea ordenado pero estoy haciendo lo mejor que puedo. Dime que te sientes orgullosa de mí. Puedo ayudar de diferentes maneras:
- Cuando vamos de compras puedo poner algunos alimentos en la canasta. Puedo poner mi cereal de WIC en la canasta. Hablemos sobre los alimentos. Dime por qué me hace más fuerte el cereal de WIC.
- Puedo ayudarte a decidir qué verduras vamos a comer en la cena. Enséñame sobre los tipos y colores. Muéstrame dos verduras. Pregúntame qué verduras deberíamos escoger.
- Puedo ayudarte a preparar la comida. Puedo hacer cosas simples como: lavar las verduras, partir la lechuga con mis manos o ayudarte a poner la mesa. Enséñame cómo hacerlo.

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

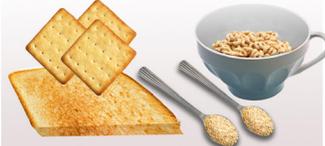
- Ofreceme diariamente alimentos de los cinco grupos.
- Necesito jugar de manera activa varias veces al día.

Necesito una rutina.

Necesito que algunas cosas permanezcan iguales. Si se atrasa una comida o no tomo mi siesta, puedo hacer un berrinche. Tengo hambre o estoy cansado. No sé cómo esperar. Por favor:

- Dame desayuno, almuerzo, cena y dos ó tres bocadillos saludables. Prepáralos todos los días a la misma hora.
- Si tenemos que estar fuera de casa, lleva algo que pueda comer como merienda. Podemos sentarnos y comer un poco de cereal de WIC o algo de fruta. Puedes comprar fruta fresca con los vales con valor en efectivo del programa WIC.

Granos 6 porciones diarias	¿Cuánto es una porción?	Consejo
Verduras 4 porciones diarias	¿Cuánto es una porción?	Consejo
Frutas 4 porciones diarias	¿Cuánto es una porción?	Consejo
Lácteos 4 porciones diarias	¿Cuánto es una porción?	Consejo
Proteína 4 porciones diarias	¿Cuánto es una porción?	Consejo



- 1/2 rebanada de pan o tortilla.
- 2 cucharadas de arroz, pasta o cereal cocido.
- 1/2 taza de cereal seco.
- 2 a 3 galletas.

- Prueba darme un cereal nuevo de grano entero.
- Elija pasta de trigo integral en lugar de pasta blanca.



- 1/4 taza de verduras, picadas.
- 2 onzas de jugo de verduras o de tomate 100%.

- Ofreceme vegetales de varias clases y de diferentes colores: verde oscuro, naranja, rojo, amarillo y morado.
- Prueba espinaca cruda o lechuga. Puedo sumergir pedazos en un aderezo de ensalada.



- 1/4 taza de fruta, picadas.
- 2 onzas de jugo de fruta 100% natural.

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



- 1/2 taza de leche o yogur.
- 1/2 a 1 rebanada queso.

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



- 2 cucharadas de carne, pollo, pavo o pescado.
- 1/2 a huevo.
- 2 cucharadas de frijoles cocidos o tofu.
- 1 cucharada de mantequilla de cacahuete/mani.

- Prueba darme trocitos de carne jugosa pero bien cocida y frijoles secos cocidos.
- Puedo comer mantequilla de cacahuete. Enseñarme a comerla. Unta una capa delgada y hazla más húmeda con un poco de pure de manzana o mermelada.



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.

¿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 cacahuete, 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.
- Cosas que pueden producir atragantamiento:
- Carnes de cortes fríos (como bologna) a menos que se recalienten con vapor y se dejen enfriar.

¡Me dedico a Jugar!

Jugar me ayuda a crecer. Mis piernas y brazos se hacen más fuertes cuando lanzo una pelota y corro. Cuando dibujo y juego con bloques y rompecabezas se fortalecen mis manos y mis ojos. Aprendo sobre mi mundo. Me gusta jugar a lo que te veo hacer.

¡Me encanta jugar!

Cuando juego se me olvida que tengo hambre. Puede ser difícil que vaya a la mesa. Así es como me puedes ayudar.

- Dime que pronto estará lista mi comida. Déjame hacer un dibujo o armar un rompecabezas. Los juegos tranquilos ayudan a calmarme para poder sentarme a la mesa y comer mi comida.
- Puedo sentarme y comer durante 20 minutos. Si empiezo a jugar en la mesa puede ser que esté satisfecho. Pregúntame si ya comí suficiente. Déjame levantarme de la mesa y continuar jugando.

Consejo: Déjame beber agua entre las comidas y meriendas.

¡Mira lo que puedo hacer!

- Me siento orgulloso. Puedo comer muchos alimentos y usar una cuchara.
- Corro, salto y trepo. Juguemos en el parque. Podemos caminar a la biblioteca para traer algunos libros.
- ¡Me gusta cantar! Enséñame una canción que podamos cantar juntos. También podemos inventar una canción.
- Me gusta aprender sobre cómo funcionan las cosas. Abro los gabinetes y giro las manijas de las puertas. Mantenme alejado de la estufa. Voltea las agarraderas de las ollas hacia atrás. Mantén arriba los cables para que no pueda jalarlos. 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 paraverificar el nivel de plomo en mi sangre.
- Antes de darme vitaminas, consulta con mi doctor.
- Ayúdame a lavarme los dientes. Lave mis dientes, adelante y atrás, dos veces al día. Utiliza un cepillo de dientes pequeño y suave, con pasta dental con fluoruro. Use una untada para niños menores de tres años. Ayúdame a usar 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 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.