



De 3 a 3½ años de edad

## Soy un niño en edad preescolar.

¡Me encanta aprender!

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. He aquí 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. Si no quiero comer, no me obligues. Pero intenta de nuevo en otro momento. Puede tomar hasta diez intentos antes que lo pruebe.
- 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.

## 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.

## Felicítame con palabras, no con comida.

No uses la comida como recompensa o castigo. Si me ofreces un helado por portarme bien, entonces voy a querer una golosina como recompensa todo el tiempo. Dame un abrazo cuando me comporte bien. Dime:

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



Mi nombre es: \_\_\_\_\_

Peso libras: \_\_\_\_\_

Mido pulgadas: \_\_\_\_\_

Una nota especial para mí: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

<b>Granos 4 porciones diarias</b>	<b>¿Cuánto es una porción?</b>	 <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 1 rebanada de pan o tortilla.</li> <li>■ 1/2 taza de arroz, tallarines o cereal cocido.</li> <li>■ 1 taza de cereal seco.</li> <li>■ 5 a 7 galletas.</li> </ul>	<b>Consejo</b>
<b>Verduras 3 porciones diarias</b>	<b>¿Cuánto es una porción?</b>	 <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 1/2 taza de verduras picadas.</li> <li>■ 1/2 taza de jugo de verduras o jugo de tomate.</li> </ul>	<b>Consejo</b>
<b>Frutas 3 porciones diarias</b>	<b>¿Cuánto es una porción?</b>	 <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 1/2 taza de fruta picada.</li> <li>■ 1/2 taza de jugo de fruta 100% natural.</li> </ul>	<b>Consejo</b>
<b>Lácteos 5 porciones diarias</b>	<b>¿Cuánto es una porción?</b>	 <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 1/2 taza de leche o yogur.</li> <li>■ 1 rebanada de queso.</li> </ul>	<b>Consejo</b>
<b>Proteína 3 porciones diarias</b>	<b>¿Cuánto es una porción?</b>	 <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 3 a 4 cucharadas de carne, pollo, pavo o pescado.</li> <li>■ 1 huevo.</li> <li>■ 1/4 de taza de tofu cocido o frijoles secos cocidos.</li> <li>■ 1 cucharada de mantequilla de cacahuate/maní.</li> </ul>	<b>Consejo</b>

## Ayúdame a aprender a formar buenos hábitos de alimentación

- Ofrécame 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 pequeños. 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, uvas enteras y tomates cereza.
- Alimentos puntiagudos como frituras de maíz.
- **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 de cortes fríos (como bologna) a menos que se recalienten con vapor y se dejen enfriar.

## Ayúdame a disfrutar las verduras.

¿Te preocupas? Demasiados niños sólo comen papas fritas.

- Así es como puedo aprender a disfrutar las verduras.
- Tú debes comer muchos tipos de verduras. Tú eres mi maestra. Aprendo de ti. Déjame escoger una verdura en la tienda o en el mercado de agricultores. Enséñame los nombres y los colores. Hagamos calabaza para la cena.
- Prueba algunas verduras crudas. Puedo comer “la parte de la flor” del brócoli con un poco de aderezo de ensalada.

## 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 cacahuete.

### 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!

- Puedo usar un tenedor. Déjame usar 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 curiosa. Las palabras curiosas ayudan a mi mente a crecer.

## Consejos sobre salud y seguridad

- Llévame al médico para mi revisión.
- Antes de darme vitaminas, consulta con mi doctor.
- Ayúdame a lavarme los dientes dos veces al día. Use una cantidad del tamaño de un chicharo 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 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.**