



1-800-242-4942 | [www.mdwic.org](http://www.mdwic.org)



De conformidad con las leyes federales de derechos civiles y los reglamentos y las políticas del Departamento de Agricultura de los EE. UU. (USDA, en inglés), esta institución tiene prohibido discriminar por motivos de raza, color, nacionalidad, sexo (incluidas la identidad de género y la orientación sexual), discapacidad, edad o tomar represalias por actividades previas relacionadas con los derechos civiles.

La información sobre el programa puede estar disponible en otros idiomas distintos del inglés. Las personas con discapacidades que necesiten medios de comunicación alternativos para obtener información sobre el programa (por ejemplo, braille, letra grande, cinta de audio, lengua de señas estadounidense), deberían ponerse en contacto con la agencia estatal o local responsable que administra el programa o con el Centro TARGET del USDA al (202) 720 - 2600 (voz y TTY) o ponerse en contacto con el USDA a través del Servicio Federal de Retransmisión al (800) 877 - 8339.

Para presentar una queja por discriminación en un programa, la persona que presenta la queja debe completar el formulario AD-3027, Formulario de queja por discriminación en un programa del USDA, que puede obtenerse en línea en:

<https://www.usda.gov/sites/default/files/documents/ad-3027.pdf>, en cualquier oficina del USDA, llamando al (866) 632 - 9992, o escribiendo una carta dirigida al USDA. La carta debe contener el nombre, la dirección y el número de teléfono de la persona que presenta la queja, así como una descripción escrita de la supuesta acción discriminatoria lo suficientemente detallada como para informar al subsecretario de Derechos Civiles (ASCR, en inglés) sobre la naturaleza y la fecha de una supuesta violación de los derechos civiles. El formulario AD-3027 completado o la carta deben enviarse al USDA a través de los siguientes medios:

- (1) por correo: U.S. Department of Agriculture  
Office of the Assistant Secretary for Civil Rights  
1400 Independence Avenue, SW  
Washington, D.C. 20250-9410;
- (2) por fax: (833) 256-1665; o (202) 690-7442;
- (3) por correo electrónico: [program.intake@usda.gov](mailto:program.intake@usda.gov).

Esta institución brinda igualdad de oportunidades.



# AYÚDAME A ESTAR SALUDABLE



TENGO 3 AÑOS

Me gusta  
estar  
contigo.

## SIÉNTATE Y COME CONMIGO.

Mi nombre es \_\_\_\_\_.

Peso \_\_\_\_\_ libras y \_\_\_\_\_ onzas.

Mido \_\_\_\_\_ pulgadas.

Mis niveles de hemoglobina son \_\_\_\_\_.

Una nota especial para mí \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

## Aprenderé a que me gusten la mayoría de los alimentos

- Es tu decisión qué alimentos saludables ofrecerme. Decidiré yo mismo cuáles comer y en qué cantidad.
- Sé qué cantidad quiero comer. Podría pedirte más.
- Déjame decidir cuando haya comido suficiente. No me obligues a comer ni me hagas comerme toda la comida.
- Ofréceme alimentos que me gusten junto con un alimento nuevo. Puede que necesite ver los alimentos nuevos 10 veces antes de probarlos. Cambio mucho de opinión. Puede que un alimento me guste un día y al siguiente no. Así es como conozco alimentos nuevos.



## Ofréceme alimentos seguros

- Dame alimentos en trozos y lo suficientemente blandos para que pueda masticarlos con facilidad.
- No me brindes alimentos con los que me pueda ahogar: verduras crudas y duras, zanahorias, una cucharada de mantequilla de maní, papas fritas, nueces, palomitas de maíz, frutos secos, trozos de carne o caramelos duros.
- Corta las uvas y las salchichas a la mitad y unta el pan con una capa fina de mantequilla de maní.



## Haz que las comidas familiares sean relajadas

- No utilices la comida para premiarme o castigarme. Si me dices que recibiré un helado si me porto bien, querré una golosina especial todo el tiempo. Estas palabras son la mejor recompensa: "¡Estoy orgulloso de ti!", "¡has hecho un buen trabajo!"
- Aprendo todos los días. Enséñame los nombres de los alimentos. Háblame de sus formas, colores y sabores. Puedo aprender de dónde proceden los distintos alimentos.
- Necesito sentarme mientras como o bebo. Déjame que me siente en el asiento elevador. Puedo comer la mayoría de los alimentos que tú comes.
- Dame una cuchara o un tenedor pequeños y un plato y un vaso pequeños.
- Lavémonos las manos juntos antes y después de comer.



## Todos los días me puedes ofrecer lo siguiente:



### Fruta

- 1/2 taza de fruta picada o triturada
- 4 onzas de jugo 100 % de fruta

Ofréceme una fruta con vitamina C cada día: naranjas, fresas o jugo del Programa para Mujeres, Bebés y Niños (WIC, en inglés).

No más de 4 onzas de jugo al día.



### Proteína

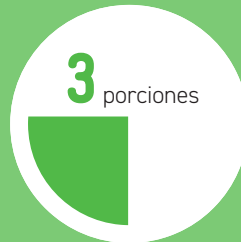
- 2 cucharadas de carne, pollo, pavo o pescado
- 1/2 huevo
- 2 cucharadas de frijoles o tofu
- 1/2 cucharada de mantequilla de maní

Los frijoles, la carne, el pollo, el pavo y el pescado me aportan mucho hierro para mantener mi sangre fuerte.

### Verduras

- 1/2 taza de verduras
- 1/2 taza de sopa de verduras o de tomate
- 4 onzas de jugo de verduras o de tomate

Ofréceme una verdura de color verde oscuro o naranja todos los días.

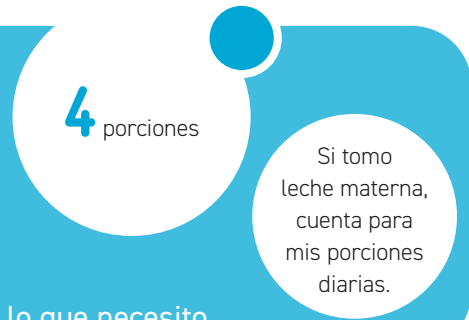


### Lácteos

- 4 onzas de leche descremada o con un 1% de grasa
- 1/2 taza de yogur bajo en grasas
- 1 oncha de queso bajo en grasas

No más de 16 onzas de leche al día.

El WIC me da leche baja en grasas. Es lo que necesito.



### Granos

- 1 rebanada de pan o de tortilla
- 1/2 taza de cereales, arroz o fideos cocidos
- 1 taza de cereales fríos
- 5 o 7 galletas saladas pequeñas

La mitad de los cereales que como deben ser integrales.



### Grasas, aceites y dulces



MyPlate.gov

## ¡A comer!

### Desayuno

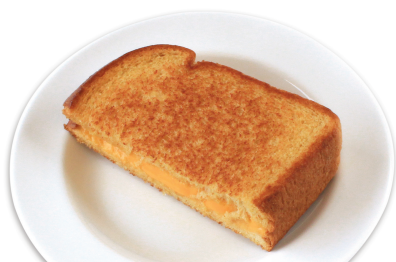
1 panqueque  
Fresas frescas  
4 onzas de leche descremada  
o con un 1% de grasa

### Colación a la mañana

1 cucharada de mantequilla  
de maní untada ligeramente  
en 6 galletas saladas  
integrales  
4 onzas de agua

### Almuerzo

Sándwich de queso a  
la plancha:  
1 loncha de queso bajo  
en grasas  
1 rebanada de pan integral  
1/2 tomate en rodajas



6 a 8 uvas, cortadas a la mitad  
4 onzas de agua

### Colación a la tarde

1 taza de cereales integrales  
fríos  
4 onzas de leche descremada o  
con un 1% de grasa.

### Cena

Espaguetis con salsa de carne:  
1/2 taza de pasta cocida  
1/4 de taza de salsa  
de carne  
1/2 taza de frijoles verdes  
1 rebanada de pan integral  
4 onzas de leche descremada o  
con un 1 % de grasa

### Colación a la noche

1/2 taza de yogur

## Puedo ayudarte en la cocina

Cuando te ayudo, me siento bien.  
Probablemente también comeré mejor.

- Vamos a preparar una comida o una colación. Podemos utilizar trozos de fruta y verdura para hacer una pizza con caras graciosas.
- Déjame enjuagar la lechuga y cortarla para hacer una ensalada.
- Puedo poner tenedores, cucharas y servilletas en la mesa.
- Me gusta tirar cosas a la basura.



## ¡A jugar!

- Me gusta jugar con otros niños.
- Vamos a buscar niños para jugar con ellos.
- Puedo ensartar cuentas grandes.
- Puedo dibujar un círculo si me enseñan cómo hacerlo.
- Me gusta correr por el parque infantil.

¿Podemos  
jugar a  
"Simón dice"?

## Mira lo que puedo hacer

- Puedo decir mi nombre.
- Enséñame una imagen. Te diré lo que está pasando.
- Puedo ponerme algo de ropa yo solo.
- Puedo usar un tenedor.



## Mantenme sano y salvo

- Llévame al médico para mis revisiones. Pregúntale cómo va mi crecimiento y si necesito una prueba de detección de plomo.
- Mantenme alejado del humo, los fósforos, los encendedores y los dispositivos para vapear. Puedo intoxicarme al ingerir, respirar o absorber el líquido de los cigarrillos electrónicos a través de la piel o los ojos.
- Si hay marihuana en el hogar, especialmente comestible, guárdala donde no pueda alcanzarla. Puede hacer que me maree y me caiga, y me duerma hasta no poder despertar, e incluso hacer que deje de respirar. Llévame a la sala de emergencias si esto ocurre.
- Si tienes un arma, guárdala bajo llave en un lugar seguro.
- Ponme protector solar cuando juegue afuera.
- Ponme el cinturón de seguridad en el asiento de seguridad para niños cuando viaje en un automóvil.

## Ayúdame a tener dientes sanos

- No me des bebidas ni alimentos azucarados. Pueden provocarme caries.
- Ayúdame a cepillarme los dientes por la mañana y antes de acostarme por la noche.
- Utiliza un cepillo de dientes con cerdas suaves y una fina capa de pasta de dientes con flúor. Asegúrate de que escupa la pasta de dientes.
- Pásame el hilo dental una vez al día para limpiarme entre los dientes.
- Llévame al dentista dos veces al año para asegurarte de que mis dientes están sanos.

