



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 Y MEDIO**

Soy un niño  
de preescolar.

## ME ENCANTA APRENDER

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

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

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

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

Una nota especial para mí \_\_\_\_\_

---

---

---

---

## Mi estómago todavía es pequeño

- Comienza con unas 3 cucharadas de cada alimento. Deja que yo pida más.
- Me gusta tomar algunas decisiones. Déjame elegir entre alimentos saludables.
- Me da hambre entre las comidas. Una colación saludable me ayuda a obtener lo que necesito para crecer y aprender. Elige alimentos de los 5 grupos de alimentos.
- No te preocupes si no como una comida o una colación. Algunos días comeré más que otros. No me ruegues que coma ni me prepares otros alimentos.
- Demasiada azúcar me llena, pero no me aporta lo que necesito para crecer saludable. Dame fruta para comer. Sabe dulce y también es bueno para mí.
- Felicítame con palabras, no con comida. No utilices la comida para premiarme o castigarme. Estas palabras son la mejor recompensa: "¡Estoy orgulloso de ti!", "¡Has hecho un buen trabajo!", ¡Gracias!"



## Ayúdame a disfrutar de las verduras

- Quiero comer alimentos que tengan buen sabor y sean sanos, para poder jugar y crecer.
- Tú eres mi maestro. Si comes muchos tipos de verduras, aprenderé de ti.
- Puedo probar algunas verduras crudas que no sean demasiado duras. Puedo comer el tallo del brócoli con aderezo para ensaladas.
- Si tengo hambre entre las comidas, déjame comer algunas verduras o frutas.
- Puedo aprender a comer sopa de verduras o ensalada con aderezo. Puede que me ensucie. Dime que estás orgulloso de mí por intentarlo.

Dame agua cuando te pida de beber.



## Haz que las comidas familiares sean relajadas

- Apaga el televisor y todas las pantallas mientras comemos. Centrémonos en la familia y en la comida.
- No pasa nada si no como un alimento. Necesito probarlo muchas veces para saber si algo me gusta. Asegúrate de probar esa comida conmigo otra vez.
- Necesito sentarme mientras como o bebo. Déjame que me siente en el asiento elevador.
- Dame una cuchara o un tenedor pequeños y un plato y un vaso pequeños. Es posible que me siga ensuciando cuando coma. Estoy aprendiendo.
- 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.

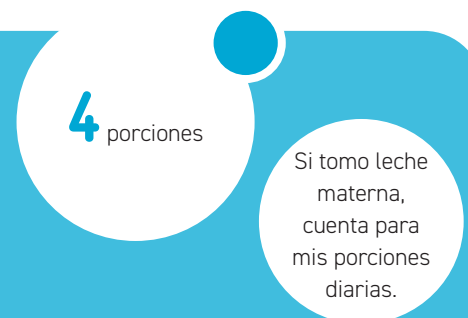


### Lácteos

- 4 onzas de leche descremada o con un 1% de grasa
- 1/2 taza de yogur bajo en grasas
- 1 loncha 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 cocinar!

### Golosinas especiales de banana congelada

1 anana mediana, pelada  
1/4 de taza de yogur bajo en grasas, de vainilla o saborizado  
1/4 de taza de cereales fríos, como copos de maíz, triturados

Cortar la banana en rodajas de 1/2 pulgada. Sumergir las rebanadas en el yogur de tu elección. Pasar los trozos de banana por los cereales triturados.

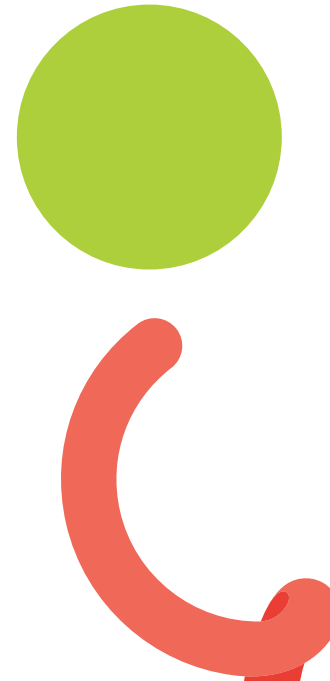
Colocar las rebanadas en una bandeja para galletas y, a continuación, en el congelador.

Una vez que estén congeladas, guardarlos en una bolsa para el congelador. Puedes comer las rodajas de banana aunque no estén congeladas. Rinde de 2 a 3 porciones. 1 porción son 4 a 6 trozos.



## Puedo ayudarte en la cocina

- Quiero ayudarte a preparar una comida o una colación. ¿Podemos hacer comida divertida como un sándwich de caritas felices? Contemos las pasas en la sonrisa.
- Puedo untar el pan con una fina capa de mantequilla o mantequilla de maní.
- No tocaré la cocina si me dices que está caliente.
- Me gusta ayudar a recoger la mesa cuando terminamos de comer.
- Limpiemos la mesa cuando terminemos.



## Mira lo que puedo hacer

- Puedo aprender a decir "Por favor" y "Gracias".
- Puedo poner cereales en un bol y pelar una banana.
- Puedo ponerme algo de ropa yo solo. Cada vez me visto mejor.
- Hablo lo suficientemente bien como para que las personas que no son de nuestra familia me entiendan.



## ¡A jugar!

- Saltemos dentro y fuera de un hula hula.
- Imaginemos que puedo saltar como una rana o galopar como un caballo.
- Ya estoy listo para usar un triciclo.
- ¿Podemos hacer una pista de obstáculos por la que pueda pasar por encima, por debajo, alrededor y atravesarla?
- Caminemos hasta el parque infantil con nuestros amigos y subamos a los columpios. Mantenme sano y salvo.

Jugar conmigo me ayuda a ser más inteligente, más fuerte, más sano y más feliz.

## Mantenme sano y salvo

- Me gusta abrir puertas y cajones para ver lo que hay dentro. Déjame aprender, pero mantenme a salvo.
- Comprueba si necesito una visita al médico y 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.
- Necesito dormir una siesta todos los días. ¿Podrías leerme mi cuento favorito?
- Ponme el cinturón de seguridad en el asiento de seguridad para niños antes de viajar en un automóvil.

## Ayúdame a mantener una sonrisa brillante

- Llévame al dentista dos veces al año.
- Déjame que empiece a cepillarme los dientes todos los días. Luego me los cepillas tu también para lavar los lugares de difícil acceso.
- Consígueme un cepillo de dientes pequeño con cerdas suaves.
- Solo necesito una capa fina de pasta de dientes con flúor. Recuérdame que escupa la pasta de dientes.
- Pásame el hilo dental una vez al día para limpiarme entre los dientes.
- Las bebidas azucaradas pueden dañarme los dientes. Déjame beber agua en lugar de ponche, té o refrescos.