



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 4 AÑOS

Puedo hacer  
muchas  
cosas.

## PUEDO AYUDARTE MÁS

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

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

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

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

Una nota especial para mí \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

## Ayúdame a aprender a comer solo cuando tenga hambre

- Sé si tengo hambre o si estoy lleno. Déjame dejar de comer cuando ya haya comido suficiente. No me obligues a comer ni me hagas comerme toda la comida.
- Me gusta tomar algunas decisiones. Sabes qué alimentos necesito para estar saludable. Ofrécelmelos para las comidas y colaciones. Déjame elegir cuáles comer.
- 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. No me dejes comer alimentos poco saludables entre comidas.



Ofrécame  
cantidades  
pequeñas y  
déjame pedirte  
más.

## Ofréceme alimentos seguros

- Dame alimentos en trozos y que sean lo suficientemente fáciles de masticar.
- Quédate cerca cuando pruebe alimentos con los que me pueda ahogar: verduras duras crudas, uvas, nueces, palomitas de maíz, frutos secos, salchichas y trozos de carne.
- Corta las uvas y las salchichas a la mitad. Unta una fina capa de mantequilla de maní en pan o galletas saladas.



## Enséñame cómo los alimentos me ayudan a crecer y a aprender

- Los cereales me dan energía para crecer y pensar.
- Las verduras y las frutas ayudan al cuerpo a combatir los gérmenes y a mantenerse saludable.
- La leche mantiene los huesos y dientes fuertes.
- La carne y los frijoles fortalecen la sangre y los músculos.

## Haz que las comidas familiares sean relajadas

- Lavémonos las manos juntos antes y después de comer.
- Me gusta ser tu ayudante. Puedo poner cucharas, tenedores y servilletas en la mesa.
- Me siento orgulloso cuando me siento a comer con nuestra familia. Puedo comer los mismos alimentos.
- Eres mi maestro favorito. Muéstrame cómo comes muchos alimentos saludables. Copiaré lo que haces.
- Me siento una persona adulta cuando me sirvo yo solo. Aprenderé cuánto servirme.
- Apaga todos los televisores y teléfonos móviles para que podamos hablar más y disfrutar de la comida.



## 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

- 1/4 de taza de carne, pollo, pavo o pescado
- 1 huevo
- 1/4 de taza 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
- 1/2 taza de jugo de verduras o de tomate
- 1 taza de verduras frescas para ensalada

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 comer!

### Desayuno

1 huevo revuelto con 1 loncha de queso bajo en grasas  
1 rebanada de pan integral  
4 onzas de jugo de naranja

### Colación a la mañana

1/2 taza de yogur de vainilla bajo en grasas  
1/4 de taza de piña triturada  
4 onzas de agua

### Almuerzo

Sándwich de atún:  
1/4 de taza de ensalada de atún  
2 rodajas de pan integral con lechuga  
6 zanahorias pequeñas  
4 onzas de leche descremada o con un 1% de grasa

### Colación a la tarde

1/2 taza de rodajas de pera  
2 cuadrados de galletas Graham  
4 onzas de leche descremada o con un 1% de grasa

### Cena

1 taza de ajíes con frijoles  
1/2 taza de lechuga y tomate picados  
1 tortilla de maíz  
4 onzas de leche descremada o con un 1% de grasa

### Colación a la noche

1/2 taza de rodajas de manzana con canela  
4 onzas de agua



## Puedo ayudarte en la cocina

- Déjame lavar frutas y verduras.
- Puedo triturar frutas y verduras blandas.
- ¿Puedes ayudarme a medir los ingredientes secos?
- Puedo aprender a cascar huevos y remover mezclas.



Me siento bien cuando te ayudo. Probablemente también comeré mejor.

## ¡A jugar!

- Me gusta jugar en el hogar. Haz que sea seguro para mí.
- Puedo atrapar una pelota grande la mayoría de las veces.
- Podemos bailar juntos y divertirnos.
- Me gusta jugar con mis amigos a juegos como "sigue al líder".
- Enséñame a compartir y a turnarme. Felicítame cuando juegue bien con los demás.
- Me encanta cuando leemos juntos. Vamos a la biblioteca a buscar algunos libros.
- Me gusta contar cuentos. Hagamos un libro de cuentos con nuestras propias palabras y dibujos.

## Mantenme sano y salvo

- Ponme el cinturón de seguridad en el asiento del automóvil o el asiento elevador cuando viajemos en automóvil.
- Llévame al médico para una revisión. Pregúntale cómo estoy creciendo. Puede que necesite una vacuna o una prueba de detección de plomo.
- Ponme protector solar cuando juegue afuera.
- 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 tienes un arma, guárdala bajo llave en un lugar seguro.

- 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.
- Enséñame a lavarme las manos a menudo.
- Siempre vigílate cuando esté cerca del agua.
- Limita mi tiempo de pantalla a 1 o 2 horas al día.

Las bebidas azucaradas pueden provocarme caries.

## Ayúdame a mantener mis dientes saludables

- Llévame al dentista cada seis meses.
- Recuérdate que debo cepillarme los dientes por la mañana y por la noche. Luego cepíllamelos para asegurarte de que están limpios.
- Aún necesito un cepillo de dientes pequeño y una delgada capa de pasta de dientes con flúor. Asegúrate de que escupa la pasta de dientes después de cepillarme.
- Ayúdame a pasarme el hilo dental una vez al día para limpiarme entre los dientes.
- Necesito un cepillo de dientes nuevo que sea solamente para mí. Esto es algo que no debería compartir.
- Dame agua de beber cuando tenga sed.

