



1-800-242-4942 | 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.

Esta institución brinda igualdad de oportunidades.



AYÚDAME A ESTAR SALUDABLE



TENGO 4 AÑOS Y MEDIO

**Estoy
creciendo
bien.**

SIGO NECESITANDO TU AYUDA.

Mi nombre es _____.

Peso _____ libras y _____ onzas.

Mido _____ pulgadas.

Mis niveles de hemoglobina son _____.

Una nota especial para mí _____

Ayúdame a elegir alimentos saludables



- Pronto cumpliré 5 años. Aún me queda mucho por crecer. Ayúdame.
- Enséñame cómo elegir alimentos saludables. Necesitaré saber qué comer en la escuela.
- Ayúdame a aprender a consumir alimentos de manera equilibrada. Si elegimos helado, le podemos poner fresas frescas por encima.
- Ayúdame a probar alimentos nuevos. Hagámoslo una vez a la semana. Podríamos hacer un salteado. Puedo lavar las verduras.
- Confía en mí para saber cuándo tengo hambre y cuándo estoy lleno. No me obligues a comer ni me hagas comerme toda la comida.
- Desayunar me ayuda a aprender. Si no como, tengo demasiada hambre para pensar o escuchar.
- Planifiquemos el desayuno la noche anterior. Por la noche, podemos poner la caja de cereales, los cuencos y las cucharas sobre la mesa. Por la mañana, podemos sacar la leche y la fruta.

**Pregunta por
el programa
de desayunos
y almuerzos
de la escuela.**

Ofréceme alimentos seguros

- Dame alimentos en trozos y que sean fáciles de masticar.
- Quédate conmigo cuando pruebe alimentos con los que me pueda ahogar: verduras duras crudas, uvas, nueces, palomitas de maíz, frutos secos, salchichas y trozos de carne.

Creecer no siempre es fácil

Necesito que hables conmigo y me escuches. Las siguientes palabras son más dulces que un caramelo:

- ¡Eres especial!
- ¡Te estás esforzando mucho!
- ¡Estás haciendo un buen trabajo!
- ¡Te quiero!
- ¡Estoy orgulloso de ti!



Haz que las comidas familiares sean relajadas

- Lavémonos las manos antes y después de comer. Me gusta copiar lo que haces.
- Vamos a sentarnos y comer juntos. Me siento especial compartiendo este momento con nuestra familia.
- ¿Podemos apagar el televisor y todas las pantallas mientras comemos?
- Me gusta servirme yo solo. Enséñame a pasar la comida alrededor de la mesa y a practicar mis modales.
- Estoy mejorando con el tenedor y la cuchara. Puedo usar una servilleta para limpiarme la boca y las manos.

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 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
- 1 taza de verduras frescas para ensalada

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

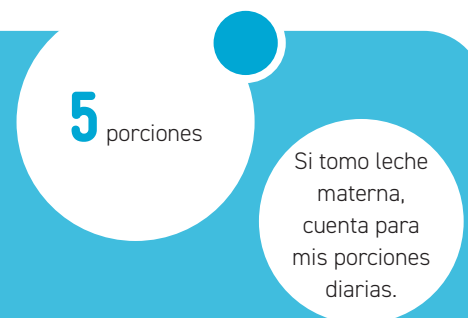


Lácteos

- 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

Solo un poco



MyPlate.gov

¡A cocinar!

Boniato en bastones

1 boniato mediano, de unas 5 pulgadas de largo
1 cucharadita de aceite vegetal o de oliva
1 cucharadita de azúcar moreno
Canela o jengibre a gusto

Precalentar el horno a 400 °F. Lavar y pelar el boniato. Cortar el boniato por la mitad, a lo largo. Colocar las mitades sobre una tabla de cortar, con la cara plana hacia abajo. Cortar en bastones de 3 pulgadas de largo, 1/4 de pulgada de grosor y 1/2 pulgada de ancho. Cortar en trozos del tamaño de un bocado para los niños más pequeños.

En un bol grande, mezclar el aceite, el azúcar moreno y la canela o el jengibre. Añadir los bastones de boniato y remover para cubrirlos con la mezcla de aceite y especias. Colocar los bastones recubiertos en una sola capa en una bandeja para hornear. Hornear de 30 a 45 minutos, o hasta que estén tiernos. Rinde 2 porciones; 1/2 taza cada una.



Puedo ayudar a preparar el almuerzo

- Me gusta untar mantequilla de maní en el pan.
- Cortaré los alimentos blandos con un cuchillo de plástico.
- Quiero pelar huevos duros, naranjas, y bananas.
- Déjame lavar frutas y verduras.



Puedo hacer un sándwich.

¡A jugar!

- Puedo correr, saltar y lanzar una pelota.
- Vamos a jugar a mis juegos favoritos, como las escondidas.
- ¿Podemos programar una cita para jugar con mis amigos?
- Podemos explorar el mundo juntos. Imaginemos que somos animales en la selva.
- En todo tipo de clima, podemos jugar juntos sin peligro.
- Me gustan los cuentos. ¿Podemos leer juntos?



Mantenme sano y salvo

- Ayúdame a ponerme protector solar cuando juegue afuera.
- Enséñame normas de seguridad y ayúdame a cumplirlas.
- Asegúrate de ponerme el cinturón de seguridad en el asiento elevador antes de viajar en el automóvil.
- Limita mi tiempo de pantalla a no más de 1 o 2 horas al día.
- 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.
- Antes de ir a la escuela, asegúrate de que tenga todas las vacunas y una prueba de detección de plomo.

Quiero que mis dientes estén saludables

- Llévame al dentista cada seis meses.
- Sigue enseñándome a cepillarme los dientes por la mañana y por la noche. Necesito que me ayudes a cepillarme los lugares a los que no llego.
- 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.
- ¿Puedes conseguirme un cepillo de dientes nuevo que sea solamente para mí? Esto es algo que no debería compartir.
- Dame agua de beber cuando tenga sed. Las bebidas azucaradas pueden provocarme caries.

