



# DE 4 A 4½ AÑOS

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

Peso \_\_\_\_\_ y mido \_\_\_\_\_ pulgadas de alto.

Una nota especial para mí:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



SERVICIOS DE SALUD Y SOCIALES DE DELAWARE

División de Salud Pública

Programa WIC

## AYÚDAME A APRENDER BUENOS HÁBITOS.

### NIÑOS EN LA COCINA

Los niños de 4 a 5 años pueden hacer lo siguiente:

- Pelar algunas frutas y verduras como plátanos
- Pelar huevos duros
- Cortar frutas blandas con un cuchillo de plástico (solo los adultos deben usar cuchillos afilados)
- Limpiar las superficies
- Hacer puré de frutas, verduras y frijoles
- Medir los ingredientes secos
- Medir los líquidos con ayuda

### ENSÉÑAME A MANTENERME ACTIVO

¿Crees que soy activo? Me gusta correr, saltar y trepar. Necesito jugar así durante al menos una hora al día. Enséñame a mantenerme activo a medida que crezco. Podemos hacer lo siguiente:

- Dar paseos
- Hacer tareas domésticas como barrer o rastrillar
- Encender la radio y bailar
- Jugar a atrapar
- Jugar a seguir al líder

### COMIDAS FAMILIARES RÁPIDAS

- Cocina rápido en las noches ocupadas. Prueba carne y verduras salteadas, sopas rápidas o sándwiches.
- Haz algunas tareas el día anterior. Lava y corta las verduras o prepara una ensalada de frutas. Cocina carne molida magra o pavo para burritos o chile. Guarda todo en el refrigerador hasta que esté listo para usar.
- Encuentra recetas rápidas y sabrosas que no cuestan mucho en [de.gov/wic](http://de.gov/wic).



## COMAMOS JUNTOS

Comencemos por el desayuno. Podemos hablar sobre lo que haremos hoy y lo que estamos comiendo. Cuéntame de dónde vienen los huevos. ¿Los pollos hablan?

- Enséñame a comer por tener hambre, no porque sea bueno o me sienta triste. No uses comida para recompensarme o hacer que obedezca.

## TÚ ERES MI MAESTRA FAVORITA.

GRUPO DE ALIMENTOS	UNA PORCIÓN ES...	CONSEJOS
<b>GRANOS</b> 6 porciones	<ul style="list-style-type: none"> <li>• De ½ a 1 rebanada de pan o tortilla</li> <li>• De 4 a 5 cucharadas de arroz o cereal cocido</li> <li>• De ½ a 1 taza de cereal seco</li> <li>• De 4 a 5 galletas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Elige granos integrales para 3 de mis raciones:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Avena</li> <li>- Tortilla de maíz</li> <li>- Panes y cereales de granos integrales</li> </ul> </li> </ul>
<b>VERDURAS</b> 3 porciones	<ul style="list-style-type: none"> <li>• De 4 a 5 cucharadas, picadas</li> <li>• ½ taza de jugo de verduras o tomate</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Enséñame a comer muchos tipos y colores: verde oscuro, naranja, rojo, amarillo y morado.</li> </ul>
<b>FRUTAS</b> 2 porciones	<ul style="list-style-type: none"> <li>• De 4 a 5 cucharadas</li> <li>• ½ taza de jugo 100 % de fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Enséñame a comer muchos tipos y colores: rojo, amarillo, naranja, azul y verde.</li> <li>• 4 oz de jugo al día es suficiente.</li> </ul>
<b>LECHE Y LÁCTEOS</b> 4 porciones	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ½ taza de leche o yogur bajos en grasa</li> <li>• De ½ a 1 rebanada de queso</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 16 oz de leche al día es suficiente.</li> <li>• 1 % de leche o leche sin grasa son buenas opciones.</li> </ul>
<b>CARNE Y FRIJOLES</b> 2 porciones	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 4 cucharadas de carne de res, pollo, pavo o pescado</li> <li>• 1 huevo</li> <li>• ½ taza de frijoles WIC cocidos o tofu</li> <li>• 2 cucharadas de crema de cacahuete</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Prueba:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Albóndigas</li> <li>- Guisado de carne</li> <li>- Frijoles WIC cocidos</li> <li>- Filete de pescado empanizado al horno</li> <li>- Pierna de pollo al horno</li> </ul> </li> </ul>

## IDEAS DE COMIDAS

### DESAYUNO

- Huevos revueltos con queso
- Pan de trigo integral tostado
- Jugo WIC

### COLACIÓN DE LA MAÑANA

- Yogurt de vainilla con piña triturada

### ALMUERZO

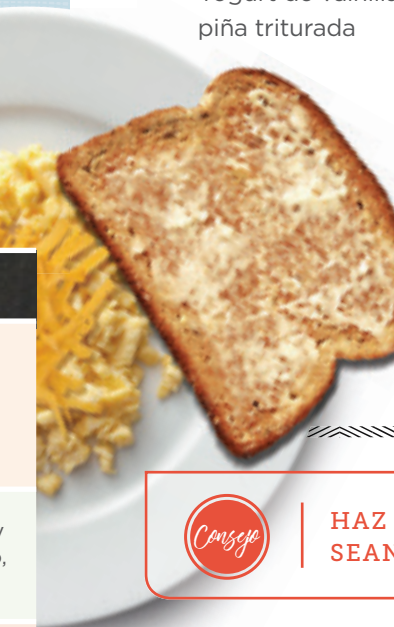
- Ensalada de pollo
- Pan de grano integral
- Palitos de zanahoria
- Leche baja en grasa

### COLACIÓN DE LA TARDE

- Cereal WIC
- Rodajas de plátano
- Leche baja en grasa

### CENA

- Frijoles rojos y arroz
- Pan de maíz
- Jitomates
- Ensalada verde
- Leche baja en grasa
- Galletas de avena y pasas



**HAZ QUE LA MITAD DE MI PLATO SEAN FRUTAS Y VERDURAS.**

## CONSEJOS DE SALUD Y SEGURIDAD

- Ayúdame a cepillarme los dientes y a usar el hilo dental todos los días. Enséñame a beber agua cuando tenga sed.
- Llévame al médico para mis revisiones periódicas. Puede que necesite una inyección en mi próxima visita. Pregúntale a mi médico si necesito un elevador de asiento en el auto.
- Enséñame a lavarme las manos con frecuencia.
- Ponme protector solar cuando juegue en el sol.
- Mantenme alejado de los cigarrillos, el humo de tabaco, los cerillos y los encendedores.