



DE 4½ a 5 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

ESTOY CRECIENDO BIEN.

PRONTO TENDRÉ 5 AÑOS.

Todavía tengo mucho que crecer. Ayúdame a mantener mi cuerpo saludable.

- Enséñame a elegir alimentos. Pronto iré a la escuela, en donde deberé tomar decisiones. Si mis amigos me preguntan, puedo decirles por qué elijo los alimentos que elijo.
- Ayúdame a balancear los alimentos. Si como helado, enséñame a cubrirlo con fresas frescas, no con jarabe de chocolate.
- Continuemos. Podemos probar un nuevo alimento una vez a la semana. Podríamos probar el arroz integral. Hagamos un salteado. Puedo lavar las verduras.
- Mantén mi cuerpo fuerte. Apaguemos la televisión y juguemos. Bailemos con la música, juguemos a atrapar o paseemos (incluso adentro). Finjamos. Puedo ser un pájaro y aletear. O puedo correr como un caballo.

HAZ ESPECIALES ALGUNAS COMIDAS.

- Organiza un concurso de colores y ve cuántas frutas y verduras verdes, rojas, amarillas y naranjas puedes incluir en una sola comida.
- Nombra un alimento que tu hijo ayude a crear. Haz que sea un gran acontecimiento servir la "Ensalada de Paola" o los "Camotes de Carlos" para la cena.
- Juega una noche a "Haz el tuyo". Deja que tu familia prepare sus propios tacos, sándwiches, pizzas o ensaladas. Coloca los ingredientes al alcance de la mano y deja que comience la diversión.



¡COMIENZA EL DÍA CON UN BUEN DESAYUNO!

HÁBLAME.

¿Qué te hizo sentir realmente feliz hoy?

¿Qué tuviste que comer en el almuerzo de hoy?

¿Cuál es tu verdura favorita? ¿Por qué?

Cuéntame algo que hayas aprendido hoy.

¿Qué te hizo reír hoy?

¡GRACIAS POR AYUDARME!



CONSEJOS DE SALUD Y SEGURIDAD

- Ayúdame a cepillarme los dientes y a usar el hilo dental todos los días. Llévame al dentista para que revise mis dientes.
- Enséñame a usar protector solar cuando juego al sol.
- Asegúrate de que tenga el cinturón abrochado antes de que salgamos en coche.
- Mantenme alejado de los cigarrillos, el humo de tabaco, los cerillos y los encendedores.

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

CON EL DESAYUNO EMPIEZA MI DÍA

Desayunar me da energía para aprender. Si no como, me da hambre. Es difícil pensar o escuchar. Planifiquemos el desayuno juntos. Podemos poner la mesa con una caja de cereales, tazones y cucharas. Por la mañana, podemos sacar la leche y la fruta. ¡El desayuno puede ser tan fácil como el A, B, C! Podemos elegir comer un alimento de cada grupo.

PAN, CEREAL U OTRO GRANO	+	LECHE O CARNE (O AMBOS)	+	FRUTAS O VERDURAS
--------------------------	---	-------------------------	---	-------------------

EJEMPLO:

hojuelas de trigo	leche baja en grasa	rebanadas de durazno
avena	yogurt	fresas
pan de grano integral	queso	gajos de naranja
tortilla de maíz	frijol WIC	sandía
galletas	crema de cacahuete	plátano
panecillos	pollo	espinaca
waffles	huevo	jitomate
arroz	cerdo	col

¡MIRA LO QUE PUEDO HACER!

- Puedo comer con un tenedor y una cuchara, y limpiarme la boca y las manos con una servilleta.
- Me encanta dibujar y hacer cosas. Tomemos una foto de los grupos de alimentos.
- Me encanta leer. Caminemos a la biblioteca y saquemos algunos libros.
- Puedo tomar turnos. ¡Juguemos a seguir al líder!
- Puedo ayudar. Prepararé la mesa para la cena y la limpiaré después de comer.