



# DE 3 A 3½ AÑOS

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

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

Una nota especial para mí:

---



---

## SOY UN NIÑO EN EDAD PREESCOLAR.

¡Me encanta aprender!

### PIENSA MÁS ALLÁ DE UNA SOLA COMIDA. TEN EN CUENTA LO QUE TU HIJO COME A LO LARGO DEL TIEMPO.

Las comidas y las colaciones saludables ofrecen a los niños varias oportunidades todos los días para comer una variedad de alimentos. Si tu hijo come solo un poco o nada en una comida, no te preocupes. Él lo compensará con otras comidas y colaciones para obtener lo que necesita para tener buena salud con el tiempo.

### RECOMPENSA CON ATENCIÓN, NO CON COMIDA.

Muéstrame tu amor con abrazos y besos. Consuélame con abrazos y pláticas. Elige no ofrecer golosinas como recompensa.

Esto hace que tu hijo piense que los dulces o los postres son mejores que otros alimentos. Cuando no comen las comidas, los niños no necesitan "extras" (por ejemplo, dulces o galletas) como alimentos de reemplazo.



## LOS TRES AÑOS MARCAN UN MOMENTO EMOCIONANTE PARA TU HIJO

- Estoy lleno de energía y estoy muy entusiasmado con la vida.
- Puedo comer con un tenedor y una cuchara.
- Me gusta correr, saltar y jugar a atrapar. Tómame el tiempo para jugar conmigo.
- Puedo hacer oraciones simples y dar a conocer mis necesidades.
- Tengo un buen equilibrio. Puedo pararme en un pie durante unos segundos o sostener una bebida sin derramarla.
- Pregunto mucho "por qué". Sé paciente y tómate el tiempo de responder mis preguntas.



## CONSEJOS DE SALUD Y SEGURIDAD

- Llévame al médico para mis revisiones periódicas.
- Ayúdame a cepillarme los dientes 2 veces al día. Límpiame los dientes con hilo dental una vez al día. Estoy listo para la pasta de dientes si soy capaz de escupirla. Usa una cantidad del tamaño de un chícharo en el cepillo.
- Manténme alejado de los cigarrillos, el humo de tabaco, los cerillos y los encendedores.
- Ponme protector solar cuando juegue en el sol.
- Sujétame a un asiento de seguridad para bebés antes de que salgamos en coche.

GRUPO DE ALIMENTOS	CANTIDAD DE LA PORCIÓN DIARIA	AYUDA CON RACIONES
GRANOS	4 onzas	• Una onza = 1 rebanada de pan, ½ panecillo, ½ taza de cereal cocido, pasta o arroz, 1 taza de cereal seco
VERDURAS	1½ tazas	• 1 taza de verduras crudas, enlatadas o cocidas
FRUTAS	1½ tazas	• 1 taza de frutas crudas o enlatadas, 1 taza de jugo, ½ taza de frutas secas, 1 plátano
LECHE Y LÁCTEOS	2 tazas	• ½ taza de leche baja o yogur bajos en grasa • De ½ a 1 oz de queso o de ½ a 1 rebanada de queso
CARNE Y FRIJOLES	3 onzas	• 2 Una onza = 1 oz de carne de res, pollo o pescado, 1 huevo, ¼ de taza de frijoles cocidos, 1 cucharada de crema de cacahuate

## IDEAS PARA LAS COMIDAS

### DESAYUNO

- Hotcakes
- Gajos de naranja
- Leche baja en grasa

### COLACIÓN DE LA MAÑANA

- Crema de cacahuate en tostadas de pan integral

### ALMUERZO

- Sándwich de queso a la parrilla
- Rebanadas de jitomate
- Jugo WIC

### COLACIÓN DE LA TARDE

- Cereal WIC
- Leche baja en grasa

### CENA

- Espagueti con albóndigas
- Lechuga y jitomate
- Ejotes
- Pan de grano integral
- Leche baja en grasa
- Flan de plátano

