

MarylandWIC

Mejor Nutrición Mejor Futuro

1-800-242-4942 | www.mdwic.org



El Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (por sus siglas en inglés "USDA") prohíbe la discriminación contra sus clientes, empleados y solicitantes de empleo por raza, color, origen nacional, edad, discapacidad, sexo, identidad de género, religión, represalias y, según corresponda, convicciones políticas, estado civil, estado familiar o paternal, orientación sexual, o si los ingresos de una persona provienen en su totalidad o en parte de un programa de asistencia pública, o información genética protegida de empleo o de cualquier programa o actividad realizada o financiada por el Departamento. (No todos los criterios prohibidos se aplicarán a todos los programas y/o actividades laborales).

Si desea presentar una queja por discriminación del programa de Derechos Civiles, complete el USDA Program Discrimination Complaint Form (formulario de quejas por discriminación del programa del USDA), que puede encontrar en internet en http://www.ascr.usda.gov/complaint_filing_cust.html, o en cualquier oficina del USDA, o llame al (866) 632-9992 para solicitar el formulario. También puede escribir una carta con toda la información solicitada en el formulario. Envíenos su formulario de queja completo o carta por correo postal a U.S. Department of Agriculture, Director, Office of Adjudication, 1400 Independence Avenue, S.W., Washington, D.C. 20250-9410, por fax al (202) 690-7442 o por correo electrónico a program.intake@usda.gov.

Las personas sordas, con dificultades auditivas, o con discapacidad del habla pueden contactar al USDA por medio del Federal Relay Service (Servicio federal de transmisión) al (800) 877-8339 o (800) 845-6136 (en español).

El USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades.



Martin O'Malley, Gobernador | Anthony G. Brown, Tte. Gobernador | Joshua M. Sharfstein, M.D., Secretario, DHMH

MarylandWIC
**help me
be healthy**

Tengo
4
Años



Puedo hacer **muchas cosas.**

¡Puedo ayudar más!

Mi nombre es _____.

Peso _____ libras y _____ onzas.

Mido _____ pulgadas de estatura.

Mi nivel de hemoglobina es _____.

Una nota especial para mí _____

Ayúdame a aprender a comer sólo cuando tengo hambre

- Yo sé si tengo hambre o si estoy lleno. Déjame decidir cuanto es suficiente comida para mí. No me obligues a comer o a dejar el “plato limpio”.
- Me gusta hacer algunas elecciones. Tú sabes que alimentos necesito para ser saludable. Ofrécelmelos para las comidas o los de bocadillo. Déjame elegir cuales como.
- No te preocupes si no como una comida o un bocadillo. Algunos días voy a comer más que otros. No me insistas para que coma ni me prepares otros alimentos cuando no quiera comer. No me permitas comer alimentos que no sean saludables entre comidas.

Ofréceme
pequeñas
cantidades y
déjame que
pida más.



Ofréceme alimentos seguros

- Dame alimentos que sean del tamaño de un bocado para que pueda mastocarlos con facilidad.
- Quédate conmigo cuando pruebe nuevos alimentos con los que pueda ahogarme: verduras duras crudas, uvas, nueces, palomitas de maíz, frutas secas, perros calientes y trozos de carne.
- Corta las uvas y los perros calientes a lo largo. Unta una capa delgada de mantequilla de maní sobre el pan o las galletas.

Enséñame la forma en que los alimentos me ayudan a crecer y aprender

- Los granos me dan energía para crecer y pensar.
- Las verduras y las frutas ayudan a mi cuerpo a luchar contra los gérmenes y a mantenerme sano.
- La leche favorece la formación de huesos y dientes fuertes.
- La carne y los frijoles fortalecen la sangre y los músculos.



Haz que nuestras comidas en familia sean relajadas

- Lavémonos las manos juntos antes y después de comer.
- Me gusta ser tu ayudante. Puedo poner los tenedores, las cucharas y las servilletas en la mesa.
- Me siento orgulloso cuando me siento y como con nuestra familia. Puedo comer los mismos alimentos.
- ¡Tú eres mi maestro favorito! Muéstrame cómo comer muchos alimentos saludables. ¡Yo te imitaré!
- Me siento grande cuando me sirvo solo. Aprenderé cuanto es suficiente.
- Apaga todos los televisores y teléfonos móviles para que podamos hablar y disfrutar de nuestra comida.



Ofréceme todos los días:



Granos

- 1 rebanada de pan o tortilla
- 1/2 taza de cereal, arroz o fideos cocidos
- 1 taza de cereal frío
- 5 o 7 galletas pequeñas

La mitad de los granos que coma deben ser integrales



Proteína

- 1 1/4 taza de carne, pollo, pavo o pescado
- 1 huevo
- 1/4 taza de frijoles o tofu
- 1 cucharada de mantequilla de maní

La carne, el pollo, el pavo, el pescado y los frijoles me aportan gran cantidad de hierro para mantener fuerte la sangre.

Vegetales

- 1/2 taza de vegetales
- 1/2 taza de sopa de vegetales o de tomate
- 4 onzas de jugo de vegetales o de tomate
- 1 taza de ensalada de hojas verdes frescas

Ofréceme una vegetales verde oscura o anaranjada todos los días.



Lácteos

- 4 onzas de leche descremada o con 1% de grasa
- 1/2 taza de yogur con bajo contenido de grasa
- 1 lonja de queso con bajo contenido de grasa

No más de 16 onzas de leche al día.

WIC me da leche con bajo contenido de grasa. Eso es lo que necesito.



Frutas

- 1/2 taza de fruta
- 4 onzas de jugo 100% de frutas

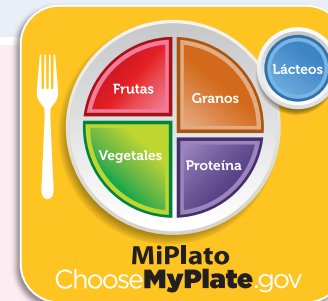
Ofréceme una fruta que contenga vitamina C todos los días (naranjas, fresas, jugos del programa WIC).

No más de 4 onzas de jugo al día.



Grasas, aceites y dulces

Solo un poquito.



Comamos

Desayuno

1 huevo revuelto con 1 rodaja
de queso con bajo contenido
de grasa
1 rebanada de pan integral
4 onzas de jugo de naranja

Bocadillo de la mañana

1/2 taza de yogur de vainilla con
bajo contenido de grasa con
1/4 taza de piña triturada
4 onzas de agua

Almuerzo

Sándwich de atún:
1/4 taza de ensalada de atún
2 rebanadas de pan integral
Lechuga
6 mini zanahorias
4 onzas de leche descremada o
con 1% de grasa

Bocadillo de la tarde

1/2 taza de rebanadas de pera
2 galletas graham
4 onzas de leche descremada o
con 1% de grasa

Cena

1 taza de chile con frijoles
1/2 taza de zapallo
1 tortilla de maíz
4 onzas de leche descremada o
con 1% de grasa

Bocadillo de la noche

1 galleta de pasas y avena
4 onzas de agua



Puedo ayudar en la cocina

- Déjame enjuagar las frutas y las verduras.
- Puedo preparar puré de frutas y verduras blandas.
- ¿Me ayudas a medir los ingredientes secos?
- Puedo aprender a romper huevos y revolverlos.

Me siento bien
cuando ayudo.
¡Probablemente
comeré mejor
también!



Juguemos

- Me gusta jugar en casa. Haz que nuestro hogar sea un lugar seguro para mí.
- Podemos bailar juntos y divertirnos.
- Me gusta jugar con mis amigos a juegos como la rayuela y seguir al líder.
- Enséñame a compartir y cómo esperar mi turno. Felicítame cuando juegue bien con otros.
- Adoro cuando leemos juntos. Caminemos hacia la biblioteca para traer algunos libros.
- Me gusta contar cuentos. Hagamos un libro de cuentos con nuestras propias palabras e imágenes.

Mantenme seguro y sano

- Siéntame en mi asiento de seguridad para infantes o asiento para niños cuando andemos el carro.
- Llévame a mi médico para un chequeo. Pregunta cómo estoy creciendo. Posiblemente necesite una vacuna o un análisis de plomo.
- Ponme protector solar cuando juegue al aire libre.
- Enséñame a lavarme las manos con frecuencia.
- Siempre supervísame cuando esté cerca de agua.
- Limita mi tiempo frente a la pantalla a 1 a 2 horas al día.
- Mantenme alejado del humo de tabaco, los fósforos y los encendedores.

Ayúdame a mantener mis dientes sanos

- Llévame al dentista cada 6 meses.
- Recuérdate que debo cepillarme los dientes todas las mañanas y todas las noches. Luego, cepíllalos tu también para asegurarte de que estén limpios.
- Todavía sigo necesitando un cepillo pequeño y una pequeña cantidad del tamaño de un guisante de pasta dental con fluoruro. Asegúrate de que escupa la pasta dental después del cepillado.
- Ayúdame a pasarme el hilo dental una vez al día para limpiar los espacios entre los dientes.
- Me gustaría tener un cepillo de dientes nuevo que sea apropiado para mí. Esto es algo que no debo compartir.
- Dame de beber agua cuando tengo sed.

Las bebidas
azucaradas
pueden producir
caries.

