

Maryland WIC

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

Maryland WIC
**help me
be healthy**

Tengo
3½
Años



Soy un niño de edad **preescolar**.

¡Adoro aprender!

Mi nombre es _____.

Peso _____ libras y _____ onzas.

Mido _____ pulgadas de estatura.

Mi nivel de hemoglobina es _____.

Una nota especial para mí _____

Mi barriguita todavía es pequeña

- Comienza con aproximadamente 3 cucharadas de cada alimento. Déjame que pida más.
- Me gusta hacer algunas elecciones. Déjame elegir distintos alimentos saludables.
- Siento hambre entre las comidas. Un bocadillo saludable me ayuda a obtener lo que necesito para crecer y aprender. Elige alimentos de los 5 grupos alimenticios.
- 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.
- Demasiada azúcar me llena, pero no me aporta lo que necesito para crecer sano. Dame frutas para comer. Tienen un sabor dulce y también son buenas para mí.
- Prémíame con palabras, no con comida. No uses la comida para premiarme o castigarme. Estas palabras son la mejor recompensa:
"¡Estoy orgulloso de ti!" "¡Lo hiciste muy bien!"
"¡Muchas gracias!"



Ayúdame a disfrutar de las verduras

- Quiero comer alimentos que tengan un rico sabor y sean saludables, para poder jugar y crecer.
- Tu eres mi maestro. Si comes muchas verduras de diferentes tipos, yo aprenderé de ti.
- Probemos algunas verduras crudas. Puedo comer brócoli preparado con aderezo para ensalada.
- Si siento hambre entre las comidas, déjame comer alguna verdura o fruta.
- Puedo aprender a comer sopa de verduras o ensalada con aderezo. Seguramente haré lío. Díme que estás orgulloso de mí por intentarlo.

**Dame agua
cuando pida
algo para
beber.**



Haz que nuestras comidas en familia sean relajadas

- Quiero ayudar. Déjame poner la mesa contigo. Puedo contar los platos, los vasos y los tenedores.
- Déjame que me sirva. Puedo usar una cuchara para servirme en mi plato la comida de un tazón grande.
- Apaga todos los televisores y teléfonos móviles mientras comemos. Concentrémonos en nuestra familia y nuestra comida.
- Está bien si no como un alimento específico. Es posible que deba probar algo varias veces para saber si me gusta. Asegúrate de que pruebe ese alimento nuevamente.
- Necesito estar sentado para comer o beber. Permíteme sentarme a la mesa en mi asiento para niños.
- Dame una cuchara o un tenedor pequeño y un plato y un vaso pequeños. Es posible que todavía haga un poco de lío cuando coma. ¡Estoy aprendiendo!
- Lavémonos las manos juntos antes y después de comer.



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

- 1/4 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

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

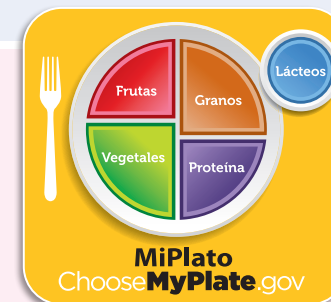
Ofréceme una fruta que contenga vitamina C todos los días (naranjas, fresas, jugos del programa WIC).

No más de 4 onzas de jugo al día.



Grasas, aceites y dulces

Solo un poquito.



Cocinemos

Manjares de banana congelada

1 banana de tamaño medio, pelada
1/4 taza de yogur de vainilla o saborizado
1/4 taza de cereal frío como copos de maíz, triturados

Corta la banana en rodajas de 1/2 pulgada. Sumerge las rodajas de banana en el yogur elegido. Pasa los trocitos de banana por el cereal triturado. Coloca las rodajas de banana en una bandeja del horno y luego en el refrigerador. Cuando los trocitos de banana estén congelados, guárdalos en una bolsa de plástico para refrigerador. Las rodajas de banana se pueden comer incluso si no están congeladas.

Rinde de 2 a 3 porciones.
Una porción incluye de 4 a 6 rodajas de banana.



Puedo ayudar en la cocina

- Quiero ayudar a preparar una comida o bocadillo. ¿Podemos preparar una comida divertida, como un sándwich con cara feliz? Contemos las pasas en la sonrisa.
- Puedo untar la manteca o la mantequilla de maní sobre el pan.
- Déjame poner la comida sobre la mesa para el almuerzo o la cena.
- Me gusta ayudar a limpiar la mesa cuando terminamos de comer.
- Limpiemos la mesa cuando hayamos terminado de comer.



Mire lo que puedo hacer

- Puedo aprender a decir “por favor” y “gracias”.
- Me gusta simular. Podemos jugar al almacén con cajas vacías de cereal y cartones de huevos.
- Puedo untar mantequilla de maní sobre el pan.
- Puedo colocar cereal en un tazón. y pelar una banana.

**¡Cuando jugamos,
esto me ayuda a
crecer más inteligente,
más fuerte, más
saludable y
más feliz!**

Juguemos

- Saltemos dentro y fuera del aro de hula-hula.
- Hagamos de cuenta que puedo saltar como una rana o galopar como un caballo.
- Ya estoy listo para andar en triciclo.
- ¿Podemos organizar una carrera de obstáculos para que yo pueda pasar por arriba, por debajo, alrededor y a través de ellos?
- Vamos caminando al patio de recreo con nuestros amigos y subámonos a los columpios.



Mantenme seguro y sano

- Tómame de la mano cuando crucemos la calle.
- Verifica si necesito una visita al médico y un análisis de plomo.
- Mantenme alejado del humo de tabaco, los fósforos y los encendedores.
- Ponme protector solar cuando juegue al aire libre.
- Siéntame en un asiento de seguridad para niños cuando me llevas en el carro.
- Unta una capa delgada de mantequilla de maní sobre el pan para que no me ahogue. Corta las uvas y los perros calientes a lo largo.

Ayúdame a mantener mi sonrisa brillante

- Llévame al dentista dos veces al año.
- Déjame comenzar a cepillarme los dientes todos los días. Luego, cepíleme tú también los dientes, especialmente en los lugares difíciles de alcanzar.
- Consígueme un cepillo de dientes pequeño con cerdas suaves.
- Necesito solo una pequeña cantidad del tamaño de un guisante de pasta dental con fluoruro. Recuérdame que escupa la pasta dental.
- Limpíame los dientes con hilo dental una vez al día para limpiar los espacios entre mis dientes.

