help me be healthy

Tengo 3 Años

Me gusta estar contigo.

Siéntate y come conmigo.

Mi nombre es _____.

Peso _____ libras y _____ onzas.

Mido _____ pulgadas de estatura.

Mi nivel de hemoglobina es _____.

Una nota especial para mí _____

_____

_____

_____

_____

Aprenderé a que me guste la mayoría de los alimentos

- Tú decides qué alimentos saludables ofrecerme. Yo decido cual de esos alimentos como y cuanto.
- Puedo servirme si me sostienes el plato. Se que cantidad quiero. Es posible que pida más.
- Déjame decidir cuanta comida es suficiente para mí. No me obligues a comer o a dejar el "plato limpio".
- Ofréceme los alimentos que me gustan junto con alimentos nuevos. Es posible que necesite ver el nuevo alimento 10 veces antes de que lo pruebe. Cambio de idea todo el tiempo. Probablemente me guste un alimento un día y no el siguiente. Esta es la manera en que aprendo acerca de los alimentos nuevos.

Ofréceme alimentos seguros

- Dame alimentos que sean del tamaño de un bocado y que sean lo suficientemente blandos para que pueda masticarlos con facilidad.
- No me des alimentos con los que pueda ahogarme: verduras duras crudas como zanahorias, uvas enteras, cucharadas colmadas de mantequilla de maní, papas fritas, nueces, palomitas de maíz, frutas secas, trozos de carne o caramelos duros.
- Corta las uvas y los perros calientes a lo largo y unta una capa delgada de mantequilla de maní sobre el pan.

Haz que nuestras comidas de familia sean relajadas

- No uses la comida para premiarme o castigarme. Si dices que me darás helado si soy bueno, querré un bocadillo rico todo el tiempo. Estas palabras son la mejor recompensa: "¡Estoy orgulloso de ti!" "¡Lo hicistes muy bien!"
- ¡Aprendo todos los días! Enséñame los nombres de los alimentos. Habla sobre sus formas, colores y sabores. Puedo aprender de dónde provienen los diferentes alimentos.
- Necesito estar sentado para comer o beber. Permíteme sentarme a la mesa en mi asiento para niños. Puedo comer la mayoría de los alimentos que tú comes.
- Dame una cuchara o un tenedor pequeño y un plato y un vaso pequeños.
- 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.

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.

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.

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.

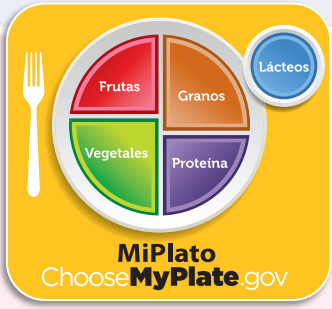
Lácteos

- 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.

Solo un poquito.



Comamos

Desayuno

1 panqueque

1/2 naranja

4 onzas de leche descremada o con 1% de grasa

Bocadillo de la mañana

1 cucharada de mantequilla de maní

6 galletas integrales

4 onzas de agua

Almuerzo

Sándwich de queso asado:

- 1 lonja de queso con bajo contenido de grasa
- 1 rebanada de pan integral

1/2 tomate cortado en rodajas

6 a 8 uvas cortadas en mitades

4 onzas de agua

Bocadillo de la tarde

1 taza de cereal integral frío

4 onzas de leche descremada o con 1% de grasa

Cena

Espagueti con salsa de carne:

- 1/2 taza de pasta cocida
- 1/4 taza de salsa de carne

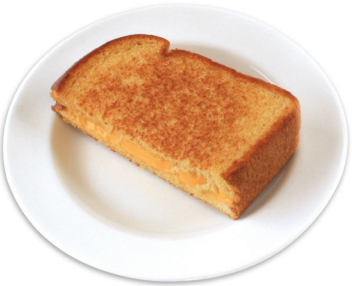
1/2 taza de judías verdes

1 rebanada de pan integral

4 onzas de leche descremada con 1% de grasa

Bocadillo de la noche

1/2 taza de pudín



Puedo ayudar en la cocina

Siempre que ayudo, me siento bien. ¡Probablemente comeré mejor también!

- Déjame preparar una comida o un bocadillo. Podemos usar trocitos de frutas y verduras para hacer una pizza con cara divertida.
- Puedo servirme la leche si me ayudas.
- Déjame enjuagar la lechuga y cortarla con la mano para preparar una ensalada.
- Puedo poner tenedores, cucharas y servilletas en la mesa.
- Me gusta tirar cosas a la basura.

Juguemos

- Ayúdame a aprender a jugar con otros.
- Encontremos un juego que me guste.
- Haz rebotar una pelota y déjame que la atrape.
- Haz rodar una pelota para que yo pueda patearla.
- Me gusta correr por todo el patio de juegos. Puedo comenzar y detenerme fácilmente ahora.

¿Podemos jugar "Simon dice"?

Mira lo que puedo hacer

- ¡Dame espacio! Puedo brincar y pararme en un solo pie.
- Puedo subir y bajar las escaleras sin sostenerme de tu mano.
- Puedo vestirme y desvestirme.
- Adoro jugar con otros niños.

Mantenme seguro y sano

- Llévame al médico para mis chequeos. Pregunta cómo estoy creciendo y si necesito un análisis de plomo.
- Mantenme alejado del humo de cigarrillo, los fósforos y los encendedores.
- Ponme protector solar cuando juegue al aire libre.
- Siéntame en mi asiento de seguridad para niños cuando me lleves en el carro.

Ayúdame a tener dientes sanos

- No me des bebidas ni alimentos azucarados. Me pueden producir caries.
- Ayúdame a cepillarme los dientes por la mañana y antes de irme a dormir por la noche.
- Usa un cepillo con cerdas suaves y una pequeña cantidad del tamaño de un guisante de pasta dental con fluoruro. Asegúrate de que escupa la pasta dental.
- Limpíame los dientes con hilo dental una vez al día para limpiar los espacios entre mis dientes.
- Llévame al dentista dos veces al año para asegurarse de que mis dientes estén saludables.

UTAH | WOMEN, INFANTS & CHILDREN

Utah WIC Program 1-877-WIC-KIDS
or 1-877-942-5437
www.health.utah.gov/wic

De conformidad con la Ley Federal de Derechos Civiles y los reglamentos y políticas de derechos civiles del Departamento de Agricultura de los EE. UU. (USDA, por sus siglas en inglés), se prohíbe que el USDA, sus agencias, oficinas, empleados e instituciones que participan o administran programas del USDA discriminen sobre la base de raza, color, nacionalidad, sexo, discapacidad, edad, o en represalia o venganza por actividades previas de derechos civiles en algún programa o actividad realizados o financiados por el USDA.

Las personas con discapacidades que necesiten medios alternativos para la comunicación de la información del programa (por ejemplo, sistema Braille, letras grandes, cintas de audio, lenguaje de señas americano, etc.), deben ponerse en contacto con la agencia (estatal o local) en la que solicitaron los beneficios. Las personas sordas, con dificultades de audición o discapacidades del habla pueden comunicarse con el USDA por medio del Federal Relay Service [Servicio Federal de Retransmisión] al (800) 877-8339. Además, la información del programa se puede proporcionar en otros idiomas.

Para presentar una denuncia de discriminación, complete el Formulario de Denuncia de Discriminación del Programa del USDA, (AD-3027) que está disponible en línea en: http://www.ascr.usda.gov/complaint_filing_cust.html y en cualquier oficina del USDA, o bien escriba una carta dirigida al USDA e incluya en la carta toda la información solicitada en el formulario. Para solicitar una copia del formulario de denuncia, llame al (866) 632-9992. Haga llegar su formulario lleno o carta al USDA por:

(1) correo: U.S. Department of Agriculture
Office of the Assistant Secretary for Civil Rights
1400 Independence Avenue, SW
Washington, D.C. 20250-9410;

(2) fax: (202) 690-7442; o

(3) correo electrónico: program.intake@usda.gov.

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

El contenido y diseño fue adaptado del Programa WIC de Maryland

MARYLAND