



De 4½ a 5 años de edad

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

Peso libras: \_\_\_\_\_

Mido pulgadas: \_\_\_\_\_

Una nota especial para mí: \_\_\_\_\_

## Estoy creciendo bien. ¡Gracias por ayudarme! Pronto tendré cinco años de edad.

Todavía me falta crecer mucho. Ayúdame a mantener mi cuerpo saludable.

- Enséñame cómo escoger los alimentos. Pronto voy a ir a la escuela donde tendré que tomar decisiones. Si mis amigos preguntan podré decirles por qué escojo esos alimentos.
- Ayúdame a aprender a balancear los alimentos. Si como helado, enséñame a ponerle encima fresas frescas en vez de jarabe de chocolate.



- Continuemos. Podemos probar un nuevo alimento una vez a la semana. Podemos probar el arroz integral. Hagamos un sofrito rápido. Puedo lavar las verduras.
- Mantén fuerte mi cuerpo. Apaguemos la televisión y juguemos. Bailemos al ritmo de la música, juguemos a atrapar la pelota o demos un paseo (no importa que sea dentro de la casa). Finjamos. Puedo ser un pájaro y aletear mis alas. O puedo correr como un caballo.
- Ayúdame a comer más frutas y verduras, llevemos manzanas, naranjas o plátanos como bocadillos cuando vayamos al parque o al centro comercial.

## Encuentra el equilibrio entre lo que como y la actividad física.

- Comamos diariamente alimentos de los cinco grupos en las comidas y los bocadillos.
- Necesito jugar de manera activa varias veces al día.

<b>Granos</b> 5 porciones diarias	<b>¿Cuánto es una porción?</b>	 <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 1 rebanada de pan o tortilla.</li> <li>■ 1/2 taza de arroz, tallarines o cereal cocido.</li> <li>■ 1 taza de cereal seco.</li> <li>■ 5 a 7 galletas.</li> </ul>	<b>Consejo</b>	Elija granos enteros para 3 de mis porciones: <ul style="list-style-type: none"> <li>– Hojuelas de trigo integral.</li> <li>– Tortilla de maíz.</li> <li>– Panes y cereales integrales.</li> </ul>
<b>Verduras</b> 3 porciones diarias	<b>¿Cuánto es una porción?</b>	 <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 1/2 taza de verduras picadas.</li> <li>■ 1 taza de ensalada verde cruda.</li> <li>■ 1/2 taza de jugo de verduras o jugo de tomate a 100%.</li> </ul>	<b>Consejo</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Enséñame a comer alimentos de diferentes colores: verde oscuro, naranja, rojo, amarillo y morado.</li> </ul>
<b>Frutas</b> 3 porciones diarias	<b>¿Cuánto es una porción?</b>	 <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 1/2 taza de fruta picada.</li> <li>■ 1/2 taza de jugo de fruta 100% natural.</li> </ul>	<b>Consejo</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Enséñame a comer alimentos de diferentes colores: rojo, amarillo, naranja, azul y verde.</li> <li>■ 4 onzas de jugo al 100% aldía es suficiente.</li> </ul>
<b>Lácteos</b> 5 porciones diarias	<b>¿Cuánto es una porción?</b>	 <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 1/2 taza de leche o yogur.</li> <li>■ 1 rebanada de queso.</li> </ul>	<b>Consejo</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Dame leche baja en grasa al 1% o bien, leche sin grasa.</li> <li>■ 16 onzas de leche al día es suficiente.</li> </ul>
<b>Proteína</b> 4 porciones diarias	<b>¿Cuánto es una porción?</b>	 <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 1/4 taza de carne, pollo, pavo o pescado.</li> <li>■ 1 huevo.</li> <li>■ 1/4 de taza de frijoles cocidos o tofu.</li> <li>■ 1 cucharada de mantequilla de cacahuate/maní.</li> </ul>	<b>Consejo</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Prueba darme carnes magras bajas en grasa.</li> <li>■ Dame platillos principales sin carne, como frijoles y arroz.</li> </ul>



## ¿Podemos hablar?

- Crecer no es fácil. Necesito que me hables y me escuches.
- Quiero reír y cantar. Dime:
- ¡Tú eres especial!
- ¡Estás haciendo un buen trabajo!
- ¡Te amo!
- ¡Me siento orgullosa de ti!
- No necesito un regalo para ser feliz. Estas palabras son más dulces que cualquier caramelo.

## Ayúdame a aprender a formar buenos hábitos de alimentación.

- Ofréceme los mismos alimentos saludables que el resto de la familia come.
- Procura fijar un horario constante para las comidas y bocadillos.
- Pon frente a mí una variedad de alimentos saludables y deja que yo mismo me sirva de ellos.
- Escúchame cuando digo que ya me llené. Los niños pequeños comerán la cantidad que necesitan.

## ¿Qué hay acerca de las grasas y las golosinas?

- Necesito algo de grasa para crecer bien. Pero, no me des demasiada. Puedes poner una pequeña cantidad de mantequilla o margarina en mis alimentos.
- Asimismo, puedes cocinar con una pequeña cantidad de aceites vegetales saludables, tales como los de canola u oliva. Las comidas fritas como papas a la francesa, las papas fritas y las donas tienen mucha grasa. No es saludable comer muchos alimentos fritos. Si comemos alimentos fritos podemos balancearlos con alimentos que no están fritos.
- Si comemos pollo frito, sívelo con puré de papas o camotes horneados, ejotes y tomates en rodajas.
- Si comemos papas a la francesa, sívelas con pollo al horno, brócoli y ensalada de frutas.

El azúcar no le da a mi cuerpo lo que necesita para crecer bien. Los alimentos azucarados dañan mis dientes. Reserva la mayoría de los dulces para ocasiones especiales como los cumpleaños.

Cuando tenga sed, dame agua para beber. No me des ponches, té dulce, bebidas deportivas o refresco. Si me das jugo de fruta, no me des más de cuatro onzas al día. Asegúrate de darme jugo de fruta al 100%.

## Mi día empieza con el desayuno.

El desayuno me da energía para aprender. Si no como, me da hambre.

Es difícil pensar y escuchar. Planifiquemos juntos el desayuno. Podemos poner en la mesa la caja de cereal, tazones y cucharas. En la mañana siguiente, la leche y la fruta.

¡El desayuno puede ser tan fácil como el A, B, C! Podemos escoger alimentos de cada grupo para comer.

Pan, Cereal u Otro Grano	+ Fruta o Verdura
<b>Ejemplos:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Hojuelas de trigo integral.</li><li>• Pan de grano entero.</li><li>• Tortilla de trigo integral o de maíz.</li><li>• Galletas integrales.</li><li>• Biscochos.</li><li>• Waffles.</li><li>• Arroz integral.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Rodajas de durazno</li><li>• Fresas</li><li>• Rodajas de naranja.</li><li>• Sandía.</li><li>• Plátano.</li><li>• Espinaca.</li><li>• Tomate.</li><li>• Repollo.</li></ul>
	+ Leche o Carne (o Ambos)
	<ul style="list-style-type: none"><li>• 1% de leche baja en grasa o sin grasa (descremada).</li><li>• Yogur bajo en grasa.</li><li>• Queso bajo en grasa.</li><li>• Frijoles secos, cocidos.</li><li>• Mantequilla de maní.</li><li>• Pollo.</li><li>• Huevo.</li><li>• Carne d cerdo.</li></ul>

## ¡Mira lo que puedo hacer!

- Puedo comer con un tenedor y una cuchara y limpiar mis manos y mi boca con una servilleta.
- Me encanta dibujar y hacer cosas. Hagamos un dibujo con los grupos alimenticios.
- Me encanta leer. Caminemos a la biblioteca para traer algunos libros.
- Aprendí a tomar turnos. Juguemos a seguir al líder.
- Puedo ayudar. Voy a poner la mesa para la cena y limpiarla después de comer.

## Consejos de Salud y Seguridad

- Antes de darme vitaminas, consulta con mi doctor.
- Ayúdame a lavarme los dientes dos veces al día. Use una cantidad del tamaño de un chícharo de pasta de dientes con flúor. Usa hilo dental una vez al día. Haz que un dentista revise mis dientes.
- Quédate conmigo cuando estoy en la bañera o cerca de agua.
- Enséñame a lavarme las manos con frecuencia, incluyendo después de usar el baño y antes de comer. Canta "Feliz Cumpleaños" conmigo conforme me lavo las manos. Esto me enseña cuánto tiempo necesito tallarme las manos.
- Colócame en una silla para niños en el asiento trasero y abrocha el cinturón antes de viajar en un automóvil.
- Cuando juego bajo el sol aplícame protector solar. Usa protector solar que proteja contra los rayos UVA/UVB. Asegúrate de usar protector solar con un factor de protección (SPF en inglés) de por lo menos 30. Aplícalo cada dos horas.
- Enséñame reglas de seguridad y ayúdame a seguirlas.
- Asegúrate de que lleve puesto un casco si estoy manejando una bicicleta o un escúter.
- Ayúdame a limitar el tiempo de ver televisión a menos de dos horas diarias.
- Mantenme alejado del humo del cigarrillo, las drogas y el alcohol. Esos hábitos no son saludables para los adultos o los niños.

**Hable con la nutricionista del programa WIC si necesita ayuda con alguno de estos consejos.**