



DE 4 A 4½ AÑOS

Mi nombre es _____

Peso _____ y mido _____ pulgadas de alto.

Una nota especial para mí:



SERVICIOS DE SALUD Y SOCIALES DE DELAWARE
 División de Salud Pública
 Programa WIC

AYÚDAME A APRENDER BUENOS HÁBITOS.

NIÑOS EN LA COCINA

Los niños de 4 a 5 años pueden hacer lo siguiente:

- Pelar algunas frutas y verduras como plátanos
- Pelar huevos duros
- Cortar frutas blandas con un cuchillo de plástico (solo los adultos deben usar cuchillos afilados)
- Limpiar las superficies
- Hacer puré de frutas, verduras y frijoles
- Medir los ingredientes secos
- Medir los líquidos con ayuda

ENSÉÑAME A MANTENERME ACTIVO

¿Crees que soy activo? Me gusta correr, saltar y trepar. Necesito jugar así durante al menos una hora al día. Enséñame a mantenerme activo a medida que crezco. Podemos hacer lo siguiente:

- Dar paseos
- Hacer tareas domésticas como barrer o rastrillar
- Encender la radio y bailar
- Jugar a atrapar
- Jugar a seguir al líder

COMIDAS FAMILIARES RÁPIDAS

- Cocina rápido en las noches ocupadas. Prueba carne y verduras salteadas, sopas rápidas o sándwiches.
- Haz algunas tareas el día anterior. Lava y corta las verduras o prepara una ensalada de frutas. Cocina carne molida magra o pavo para burritos o chile. Guarda todo en el refrigerador hasta que esté listo para usar.
- Encuentra recetas rápidas y sabrosas que no cuestan mucho en de.gov/wic.



COMAMOS JUNTOS

Comencemos por el desayuno. Podemos hablar sobre lo que haremos hoy y lo que estamos comiendo. Cuéntame de dónde vienen los huevos. ¿Los pollos hablan?

- Enséñame a comer por tener hambre, no porque sea bueno o me sienta triste. No uses comida para recompensarme o hacer que obedezca.

TÚ ERES MI MAESTRA FAVORITA.

GRUPO DE ALIMENTOS	UNA PORCIÓN ES...	CONSEJOS
GRANOS 6 porciones	<ul style="list-style-type: none"> • De ½ a 1 rebanada de pan o tortilla • De 4 a 5 cucharadas de arroz o cereal cocido • De ½ a 1 taza de cereal seco • De 4 a 5 galletas 	<ul style="list-style-type: none"> • Elige granos integrales para 3 de mis raciones: <ul style="list-style-type: none"> - Avena - Tortilla de maíz - Panes y cereales de granos integrales
VERDURAS 3 porciones	<ul style="list-style-type: none"> • De 4 a 5 cucharadas, picadas • ½ taza de jugo de verduras o tomate 	<ul style="list-style-type: none"> • Enséñame a comer muchos tipos y colores: verde oscuro, naranja, rojo, amarillo y morado.
FRUTAS 2 porciones	<ul style="list-style-type: none"> • De 4 a 5 cucharadas • ½ taza de jugo 100 % de fruta 	<ul style="list-style-type: none"> • Enséñame a comer muchos tipos y colores: rojo, amarillo, naranja, azul y verde. • 4 oz de jugo al día es suficiente.
LECHE Y LÁCTEOS 4 porciones	<ul style="list-style-type: none"> • ½ taza de leche o yogur bajos en grasa • De ½ a 1 rebanada de queso 	<ul style="list-style-type: none"> • 16 oz de leche al día es suficiente. • 1 % de leche o leche sin grasa son buenas opciones.
CARNE Y FRIJOLES 2 porciones	<ul style="list-style-type: none"> • 4 cucharadas de carne de res, pollo, pavo o pescado • 1 huevo • ½ taza de frijoles WIC cocidos o tofu • 2 cucharadas de crema de cacahuete 	<ul style="list-style-type: none"> • Prueba: <ul style="list-style-type: none"> - Albóndigas - Guisado de carne - Frijoles WIC cocidos - Filete de pescado empanizado al horno - Pierna de pollo al horno

IDEAS DE COMIDAS

DESAYUNO

- Huevos revueltos con queso
- Pan de trigo integral tostado
- Jugo WIC

COLACIÓN DE LA MAÑANA

- Yogurt de vainilla con piña triturada

ALMUERZO

- Ensalada de pollo
- Pan de grano integral
- Palitos de zanahoria
- Leche baja en grasa

COLACIÓN DE LA TARDE

- Cereal WIC
- Rodajas de plátano
- Leche baja en grasa

CENA

- Frijoles rojos y arroz
- Pan de maíz
- Jitomates
- Ensalada verde
- Leche baja en grasa
- Galletas de avena y pasas



HAZ QUE LA MITAD DE MI PLATO SEAN FRUTAS Y VERDURAS.

CONSEJOS DE SALUD Y SEGURIDAD

- Ayúdame a cepillarme los dientes y a usar el hilo dental todos los días. Enséñame a beber agua cuando tenga sed.
- Llévame al médico para mis revisiones periódicas. Puede que necesite una inyección en mi próxima visita. Pregúntale a mi médico si necesito un elevador de asiento en el auto.
- Enséñame a lavarme las manos con frecuencia.
- Ponme protector solar cuando juegue en el sol.
- Mantenme alejado de los cigarrillos, el humo de tabaco, los cerillos y los encendedores.