

¡Ayúdame a ser saludable!



**De 4½ a 5 Años de Edad**

Me llamo \_\_\_\_\_

Peso \_\_\_\_\_ libras y mido \_\_\_\_ pulgadas de estatura.

Notas para mí y/o mi meta: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

# Estoy creciendo bien.

# ¡Gracias por ayudarme!

**Pronto  
tendré  
5 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 sirope 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 agarrar la pelota o demos un paseo (no importa que sea dentro de la casa). Juguemos a simular o pretender. Puedo ser un pájaro y aletear mis alas. O puedo correr como un caballo.

**¿Podemos  
hablar?**

Creer no es fácil. Necesito que me hablas y me escuches. Cantemos y riamos. 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.



**Encontrar  
el equilibrio  
entre  
alimentos  
y actividad  
física:**

**En las  
comidas y  
meriendas  
comamos  
diariamente  
alimentos de  
los 5 grupos.**

**Necesito  
30 a 60  
minutos  
de actividad  
física todos  
los días.**

**Granos  
5 onzas  
(5 porciones)**



**1 ONZA ES 1 PORCIÓN**

- 1 de rodaja de pan o tortilla
- ½ taza de arroz, pasta o cereal cocido
- 1 taza de cereal seco
- 5 a 7 galletas

**CONSEJO**

- Escoge granos enteros para 3 de mis porciones:
  - Avena
  - Tortilla de maíz
  - Panes y cereales de grano entero

**Verduras  
1 ½ tazas  
(3 porciones)**



**½ TAZA ES 1 PORCIÓN**

- ½ taza de verduras
- ½ taza de jugo de verduras o de tomate

**CONSEJO**

- Ofreceme verduras de diferentes clases y colores: verde oscuro, naranja, rojo, amarillo y morado.

**Frutas  
1 ½ tazas  
(3 porciones)**



**½ TAZA ES 1 PORCIÓN**

- ½ taza de fruta
- ½ taza de jugo de fruta 100% natural

**CONSEJOS**

- Ofreceme frutas de diferentes clases y colores: rojo, amarillo, naranja, azul y verde.
- 4 onzas de jugo al día es suficiente.

**Leche  
2 ½ tazas  
(5 porciones)**



**½ TAZA ES 1 PORCIÓN**

- ½ taza de leche entera o yogurt
- ½ a 1 rodaja de queso

**CONSEJOS**

- 16 onzas de leche al día es suficiente.
- Puedo beber leche que es baja en calorías.

**Carne y  
Frijoles  
4 onzas  
(4 porciones)**



**1 ONZA ES 1 PORCIÓN**

- 4 cucharadas de carne, pollo, pavo o pescado
- 1 huevo
- ¼ taza de frijoles de WIC cocidos o tofu
- 2 cucharadas de mantequilla de maní

**CONSEJOS**

- Dame carnes magras y bajas en grasa.
- Dame platos principales sin carne como frijoles y arroz.

## 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 alistar la mesa con una 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 o Otro Grano** + **Leche o Carne (o Ambos)** + **Fruta o Verdura**

*Ejemplos:*

hojuelas de trigo	leche de baja grasa	rodajas de melocotón
avena	yogurt	fresas
pan integral	queso	rodajas de naranja
tortilla de maíz	frijoles de WIC	tomate
galletas	mantequilla de maní	banano
biscochos	pollo	espinaca
gofres o waffles	huevos	sandía
arroz	cerdo	repollo

## ¡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.
- Podemos tomar turnos. ¡Juguemos a seguir al líder!
- Puedo ayudar. Voy a poner la mesa para la cena y limpiarla después de comer.



## Consejos de seguridad y salud

- Todos los días, ayúdame a cepillar y pasar el hilo dental en mis dientes. Llévame al dentista con frecuencia para que los revise.
- Enséñame a usar protector solar cuando juego bajo el sol.
- Enséñame reglas de seguridad y ayúdame a seguirlas.
- Asegúrate que tenga el cinturón abrochado antes que viajemos en un automóvil.
- Mantenme alejado del humo de cigarrillos y de otros tipos de tabaco, cerillas y encendedores.



En concordancia con la Ley Federal y con las Políticas del Departamento de Agricultura de los E.E.U.U., esta institución tiene prohibido el discriminar en base a raza, color, nacionalidad, sexo, edad o discapacidad.

Para iniciar una queja por discriminación, escriba a USDA, Director, Office of Adjudication, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250-9410 o llame sin cargos al (866) 632-9992 (voz). Individuos con discapacidad auditiva o discapacidad del habla pueden contactar al USDA a través del Servicio de Relevos Federales (Federal Relay Service) al (800) 977-8339; o al (800) 845-6136 (español). USDA es un proveedor y empleador de igualdad de oportunidades.

