



Esta publicación esta disponible en otro formato a solicitud para personas con discapacidades.  
 Para hacer su pedido, llame al 1-800-841-1410 (TDD/TTY 1-800-833-6388)

Esta institución es un empleador de igualdad de oportunidades.  
 Washington WIC no discrimina.



Developed by the Massachusetts WIC Program 6/98  
 Reprinted and Adapted with permission from Massachusetts & Indiana WIC Programs

DOH 962-929 May 2010 Spanish

**PUBLIC HEALTH**  
 ALWAYS WORKING FOR A SAFER AND  
 HEALTHIER WASHINGTON



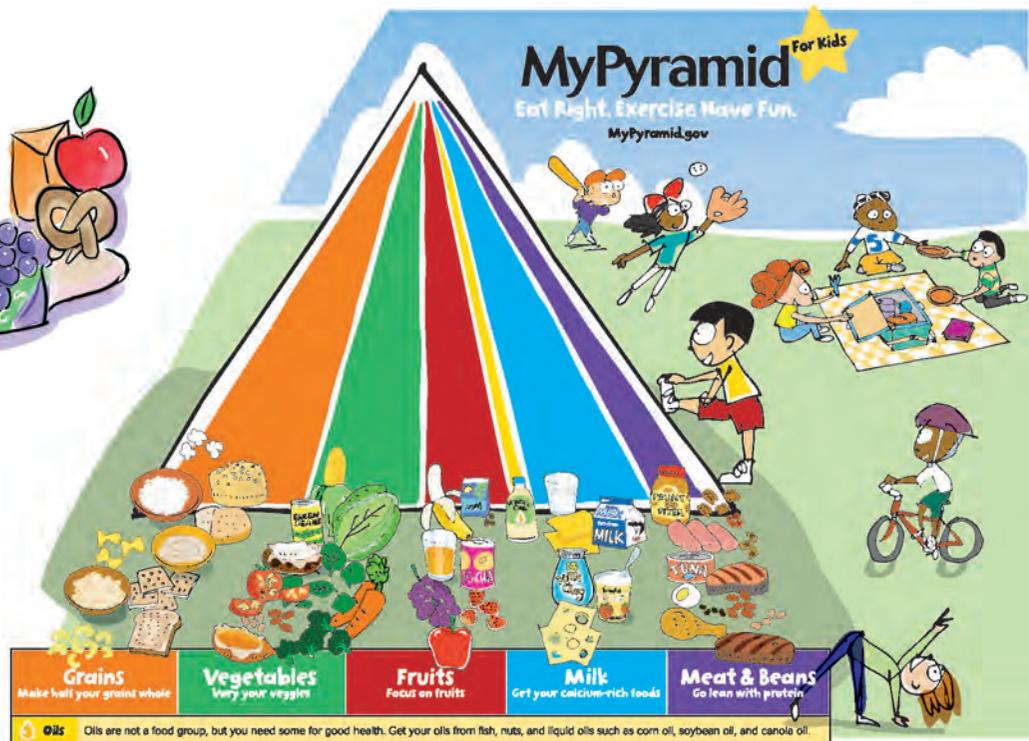
# NIÑOS CRECIENDO SANOS



# Equilibrando las comidas y los refrigerios saludables en casa



Utilice la pirámide alimenticia, que lo ayudará a planificar una jornada bien equilibrada de comidas y refrigerios.



## Guía de la pirámide alimenticia

### Simplifique la planificación de comidas y refrigerios

Ordene los armarios de la cocina y la refrigeradora por grupos de alimentos. Determine un área para cada grupo (vea la lista a la derecha).

Prepare refrigerios más nutritivos al seleccionar alimentos de al menos dos áreas diferentes. Mezcle colores y texturas para obtener un manjar agradable a la vista y al paladar. ¡Mientras más colorido sea el plato, más nutritivo será!

Elija un lugar para los refrigerios donde los niños puedan servirse opciones saludables.

### En su armario de la cocina almacene juntos estos alimentos:

1. Pasta, arroz, panes, cereales y otros productos similares
2. Frutas enlatadas, frutas secas y verduras enlatadas
3. Frijoles secos, atún, sardinas, nueces y semillas

### En su refrigeradora almacene juntos estos alimentos:

4. Leche, yogur, queso y huevos
5. Frutas (manzanas, uvas, naranjas, etc.)
6. Verduras (zanahorias, pimientos, lechuga, tomates, etc.)



¡Estos niños han estado muy activos hoy y tienen mucho hambre!

Encuentre los refrigerios ocultos en la siguiente imagen.



Todos los miembros de la familia colaboran ...

Planifican juntos

Comen juntos

Compran juntos

Cocinan juntos

Caminan juntos y

Juegan juntos...

¡Para tener un futuro saludable!

Se requiere de una familia fuerte y saludable para criar a un niño fuerte y saludable.

# Un estilo de vida saludable es una cuestión familiar



## Toda la familia debería estar involucrada en:

- Preparar, cocinar y comer sano en casa
- Escoger sabiamente los alimentos cuando se come afuera
- Hacer actividad física frecuente
- Construir el autoestima

Desarrollando hábitos positivos de alimentación y actividad es excelente para los niños y toda la familia. Los padres se sentirán más sanos y con más energía. Los niños serán adolescentes y jóvenes sanos. Construyendo un estilo de vida sano es para el bien de su familia, ahora y en el futuro.

## Verduras engañosas



**SALSA PARA PASTA/PIZZA:** agregue zanahorias, brócoli, hongos picados

**LASAGNA o GUISADOS:** agregue espinaca, calabacín, tomates frescos picados, perejil fresco, albahaca

**CHILE:** agregue tomates, zanahorias, apio, chícharos, maíz

**SOPA ENLATADA:** agregue puré de batata y zanahorias

**HUEVOS:** agregue hongos, tomate, brócoli con queso para preparar una sabrosa torta de huevos

**PURÉ DE PAPA:** agregue batata

**SALSA:** agregue ejotes picados, pimientos, maíz, tomate

## Super Meriendas



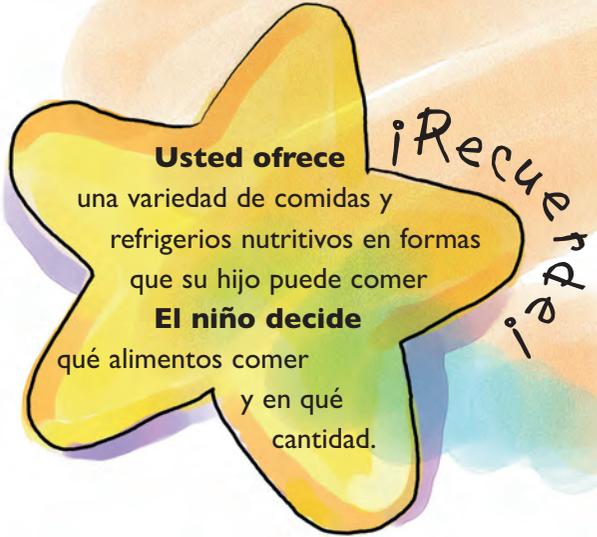
- Batata al horno
- Yogur con fruta o natural
- Palomitas de maíz (popcorn)
- Nachos horneados con salsa de tomate y queso

Tortillas suaves cubiertas con queso bajo en grasa y derretido

- Manzanas cubiertas con mantequilla de mani
- Plátanos maduros con queso a la microondas

## Reglas de alimentación

- Procure respetar los mismos horarios de comida y refrigerio todos los días.
- Ofrezca primero las comidas, por último las bebidas.
- Si un niño tiene sed entre comidas y refrigerios, ofrézcale agua.
- Si un niño juega con la comida y no la ingiere, retíresela después de 10-15 minutos.
- Si se arroja el alimento en un momento de enfado, termine la comida.
- Procure que en la mesa se hable de las actividades del día y de temas divertidos.
- No haga comentarios sobre la ingesta de alimentos.
- No elogie, recompense ni castigue por la comida ingerida o no ingerida.
- En lugar de dar alimentos como recompensa, lea, baile, juegue y ría con su hijo.
- No ofrezca comida como regalo.
- Está bien si a su hijo le gusta comer la misma comida todos los días, mientras sea un alimento nutritivo. Igualmente siga ofreciendo variedad de alimentos.



**Usted ofrece** una variedad de comidas y refrigerios nutritivos en formas que su hijo puede comer  
**El niño decide** qué alimentos comer y en qué cantidad.

*¡Recuerde!*

# Escoja sabiamente los alimentos cuando come afuera



## Opciones estelares

	● <b>barritas de higo</b>
	● <b>galletas tipo graham</b>
	● <b>galletas de jengibre</b>
	● <b>galletas con formas de animalitos</b>
	● <b>jugo 100% natural</b>
	● <b>surtido de nueces y semillas</b>
	● <b>yogur</b>
	● <b>requesón</b>
	● <b>queso en barras</b>
	● <b>leche baja en grasas</b>
	● <b>pretzels</b>
	● <b>galletas con forma de oso</b>

Si sale de paseo y necesita un refrigerio, existen muchas "opciones estelares" para escoger en los almacenes o en las máquinas expendedoras. Busque **galletas tipo graham, barritas de higo, galletas con forma de animalitos, galletas de jengibre, jugo 100% natural, tortillas horneadas, pretzels, surtido de nueces y semillas, pasas de uva, yogur, requesón y queso en barras**. Es divertido comer mientras pasea y puede hacerlo de forma saludable.

## Como familia nosotros...

	Sí	No
¿Compartimos nuestros sentimientos?	___	___
¿Hablamos dejando participar al otro?	___	___
¿Practicamos la cortesía y la amabilidad?	___	___
¿Estimulamos la individualidad?	___	___
¿Actuamos de manera cariñosa y con confianza?	___	___
¿Toleramos los errores sin castigar?	___	___
¿Ayudamos a los demás a tener éxito?	___	___
¿Nos alegramos por los triunfos de los demás?	___	___

## Crianza positiva

1. Elogie y estimule a su hijo todos los días.
2. Sonría mucho en su hogar.
3. Siempre preste atención y sea sensible con su hijo.
4. Dígales que los ama como persona, aunque puede haber algún comportamiento que le desagrade.
5. Comprenda e intente satisfacer las necesidades de atención de su hijo de manera positiva para disminuir la necesidad de atención negativa.
6. Cada hijo es un individuo. Trate a cada hijo como un ser especial y único.
7. Si su hijo fracasa en algo, recuérdale todos sus logros y que volverá a lograrlo.

## Si un niño vive con tolerancia...

Aprende a ser paciente

Si un niño vive con estímulo, aprende a ser seguro de sí mismo

Si un niño vive con elogio, aprende a valorar

Si un niño vive con justicia, aprende a ser justo

Si un niño vive con seguridad, aprende a tener fe

Si un niño vive con aprobación, aprende a quererse

Si un niño vive con amistad, aprende a encontrar amor en el mundo.

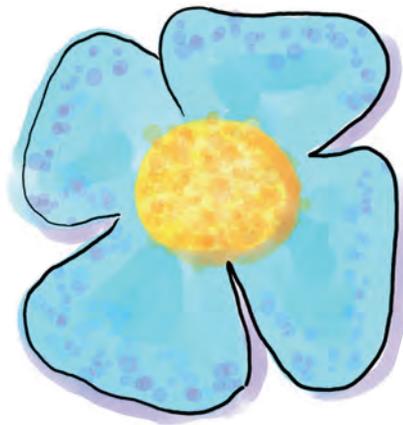
**Cree un entorno positivo para tener un niño feliz y sano.**

# Enseñando confianza y amor propio



## La imagen propia de un niño proviene de sus padres.

Los niños desarrollan sentimientos de valor propio cuando se sienten valorados por usted. Dedique tiempo para leer, cantar y jugar con su hijo. Escuche a su hijo. Sea positivo y siempre dígame a su hijo lo que hace bien.

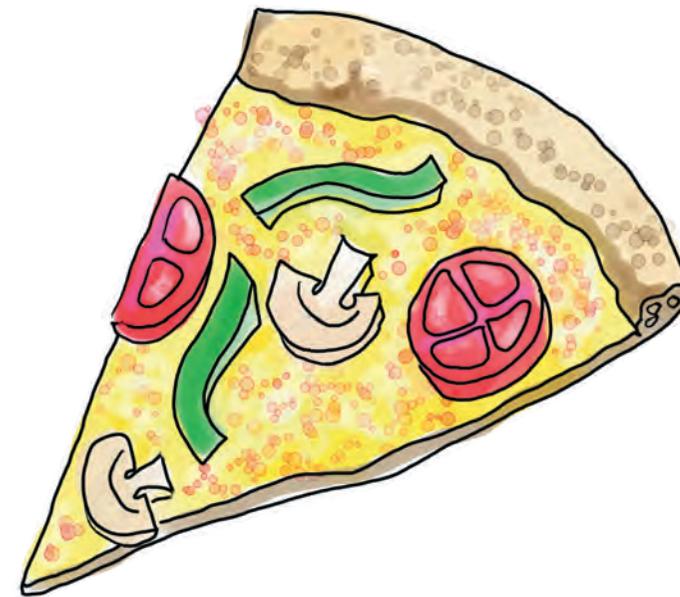
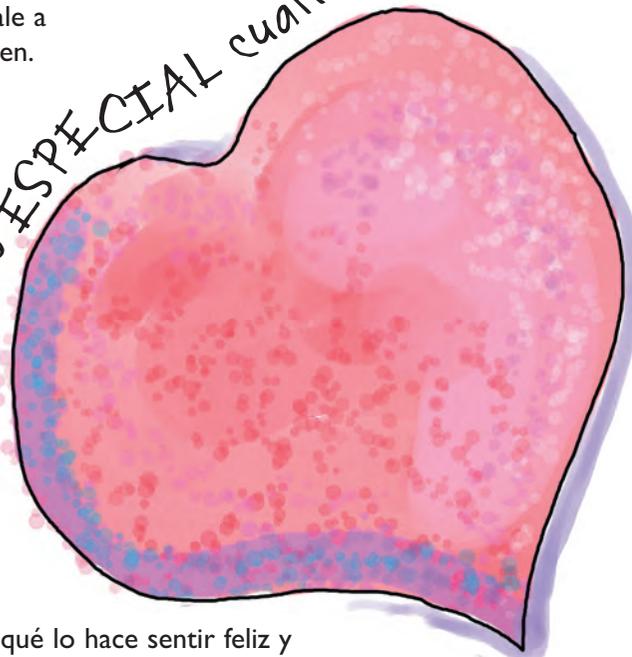


Me siento FELIZ cuando...



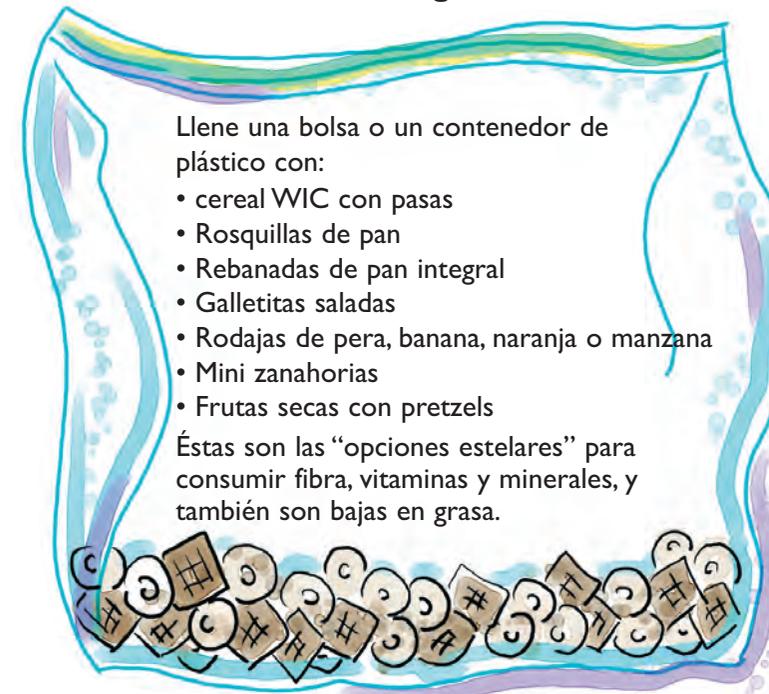
¡Pregúntele a su hijo qué lo hace sentir feliz y especial y escriba sus respuestas en la sonrisa y el corazón de arriba!

Me siento ESPECIAL cuando...



## ¿Siempre a las corridas? ¡Esté preparado!

No se limite a comer refrigerios con alto contenido de grasa cuando no está en su casa. Es fácil llevar con usted refrigerios nutritivos.



Llene una bolsa o un contenedor de plástico con:

- cereal WIC con pasas
- Rosquillas de pan
- Rebanadas de pan integral
- Galletitas saladas
- Rodajas de pera, banana, naranja o manzana
- Mini zanahorias
- Frutas secas con pretzels

Éstas son las "opciones estelares" para consumir fibra, vitaminas y minerales, y también son bajas en grasa.

## ¡Opciones y preparaciones de comidas rápidas!

- Ordene pizza con verduras (hongos, pimiento verde, tomate fresco, cebolla, brócoli) en lugar de pepperoni, salchicha y otras carnes con alto contenido de grasa.
- Ordene emparedados con tomate y lechuga adicional, de pan integral con mostaza en lugar de mayonesa.
- Renueve sus ensaladas: utilice aderezos líquidos en lugar de cremosos, y pídalos por separado. Escoja verduras oscuras.
- Elija sopa no cremosa con trozos de verduras o pasta y arroz. Las sopas con frijoles son una delicia y también llenan mucho. Pruebe lentejas, chícharos partidos o frijoles negros.
- Pida tomate o salsa marinara en los platos de pasta. Cúbralo con un poco de parmesano ... un verdadero placer para los niños.



**Dado que comer afuera** puede ser un problema alto en grasas... **Equilibrarlo** con comidas y refrigerios sanos bajos en grasas que prepara en casa.

¡Idea estelar!

# ¡Haga ejercicio físico! ¡Sea activo!



*Pirámide de la guía de la actividad*



## ¡Ponga a su hijo ... y a usted ... en movimiento!

Realice por lo menos 30 minutos de actividad física 5 días a la semana.\* Siga la pirámide de actividades que figura arriba. Las actividades hacia la parte inferior son más importantes (una estrella dorada). Las mismas deberían realizarse regularmente.

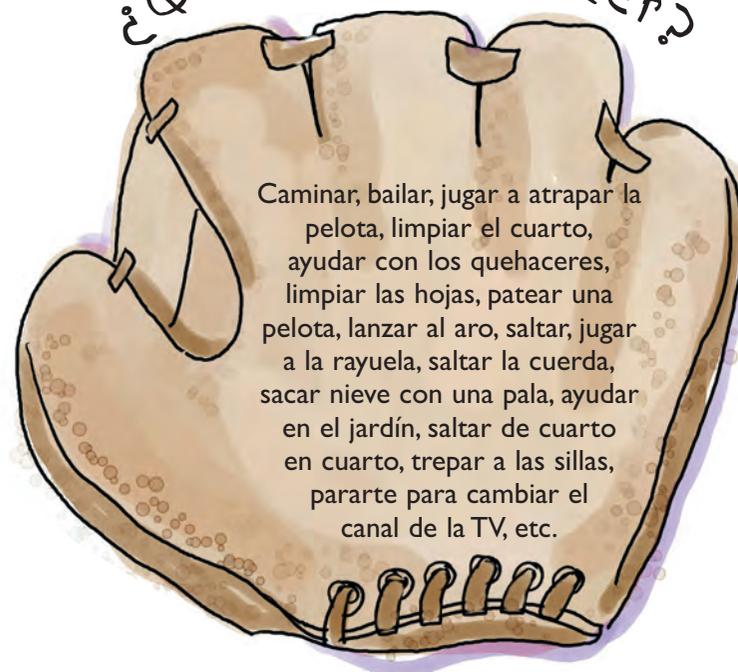
Limite las actividades de la parte superior. Existe una conexión entre mirar la televisión y tener sobrepeso, por lo tanto apague la televisión, los videojuegos, la computadora y mueva el cuerpo.

\* Utilice los formularios de "Prescripción de actividades físicas" para que su hijo registre sus actividades diarias.

## Actividades creativas



## ¿Qué podemos hacer?



Caminar, bailar, jugar a atrapar la pelota, limpiar el cuarto, ayudar con los quehaceres, limpiar las hojas, patear una pelota, lanzar al aro, saltar, jugar a la rayuela, saltar la cuerda, sacar nieve con una pala, ayudar en el jardín, saltar de cuarto en cuarto, trepar a las sillas, pararte para cambiar el canal de la TV, etc.

## ¿Dónde?

Puede ser activo en cualquier parte ... en un salón, al aire libre, en un centro recreativo, YMCA, su casa, el parque, la guardería, etc.

# P R I N T I N G   S P E C I F I C A T I O N S

**Title:** Children Growing Healthy

**Size:** 17 x 8.5

**Paper stock:** 70# text Sterling gloss white

**Ink color:** 4-color process

**Special instructions:** Prints 2 sides with bleeds. Saddle-stitch. Finished job folds to 8.5 x 8.5

**DOH Pub #:** 962-929