



**Schenectady County  
Public Health Services**



518-346-8818 | [www.schenectadycountyny.gov/fam-health/wic](http://www.schenectadycountyny.gov/fam-health/wic)

Según la ley federal de derechos civiles y las normas y políticas relacionadas con derechos civiles del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (U.S. Department of Agriculture, USDA), se prohíbe a esta institución discriminar por cuestiones de raza, color, origen nacional, sexo (lo que incluye identidad de género y orientación sexual), discapacidad, edad, o por represalia o en respuesta a actividades anteriores en defensa de los derechos civiles.

La información del programa puede estar disponible en otros idiomas distintos del inglés. Las personas con discapacidad que requieran medios de comunicación alternativos para obtener la información del programa (p. ej., Braille, tamaño de letra grande, cinta de audio, lenguaje de señas estadounidense), deberán comunicarse con la agencia local o estatal responsable que administra el programa o con el Centro TARGET del USDA al (202) 720-2600 (voz y TTY), o dar aviso al USDA a través del servicio federal de retransmisión al (800) 877-8339.

Para presentar una queja por discriminación al programa, el denunciante debe completar un formulario AD-3027, el formulario de quejas por discriminación del programa del USDA, que puede obtenerse en línea: <https://www.usda.gov/sites/default/files/documents/USDA-OASCR%20P-Complaint-Form-0508-0002-508-11-28-17Fax2Mail.pdf>, en cualquier oficina del USDA, por teléfono al (866) 632-9992 o mediante una carta dirigida al USDA. La carta debe incluir el nombre, la dirección y el número de teléfono del denunciante, y una descripción escrita de la supuesta acción discriminatoria con suficiente detalle para informar al subsecretario de derechos civiles sobre la naturaleza y la fecha de la supuesta infracción de los derechos civiles. El formulario AD3027 completado o la carta deben enviarse al USDA por:

1. **Correo postal:** U.S. Department of Agriculture  
Office of the Assistant Secretary for Civil Rights  
1400 Independence Avenue, SW  
Washington, D.C. 20250-9410
2. **Fax:** (833) 256-1665 o (202) 690-7442
3. **Correo electrónico:** [program.intake@usda.gov](mailto:program.intake@usda.gov)

Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.

Para presentar otras quejas o solicitar una audiencia imparcial, póngase en contacto a través de los siguientes métodos:

1. **Correo postal:** WIC Program Director  
NYSDOH, Riverview Center  
150 Broadway, 6th Floor  
Albany, NY 12204
2. **Teléfono:** (518) 402-7093; **fax** (518) 402-7348
3. **Correo electrónico:** [NYSWIC@health.ny.gov](mailto:NYSWIC@health.ny.gov)



Contenido y diseño adaptados del programa WIC de Maryland.

# Ayúdame a estar sano

Tengo  
4 años y medio



Estoy creciendo bien.

Todavía necesito tu ayuda.

Mi nombre es \_\_\_\_\_.

Peso \_\_\_\_\_ libras y \_\_\_\_\_ onzas.

Tengo \_\_\_\_\_ pulgadas de alto.

Mi hemoglobina es \_\_\_\_\_.

Algo especial sobre mí \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

## Ayúdame a estar seguro y sano

- Ayúdame a ponerme protector solar cuando juegue afuera.
- Muéstrame las reglas de seguridad y ayúdame a seguirlas.
- Asegúrate de abrocharme el cinturón de la sillita de seguridad antes de andar en auto.
- No me dejes ver pantallas más de 1 o 2 horas por día.
- Aléjame del humo de tabaco, los fósforos y los encendedores.
- Antes de ir a la escuela, asegúrate de que tenga todas mis vacunas y me haya hecho un análisis de plomo.

## Quiero que mis dientes estén sanos

- Llévame al dentista cada 6 meses.
- Sigue pidiéndome que me lave los dientes a la mañana y a la noche. Necesito tu ayuda con las partes a las que no llego bien.
- Todavía necesito un cepillo de dientes pequeño y poca cantidad de pasta dental con flúor. Asegúrate de que escupa la pasta dental después de lavarme los dientes.
- Ayúdame a usar hilo dental una vez al día para limpiarme entre los dientes.
- ¿Puedes darme un cepillo de dientes nuevo que sea solo mío? Es algo que no debo compartir.
- Dame agua para beber cuando tenga sed. Las bebidas con azúcar pueden darme caries.



## Juguemos

- Puedo correr, saltar y tirar la pelota.
- Juguemos a mis juegos favoritos, como las escondidas.
- ¿Podemos armar una cita para jugar con mis amigos?
- Podemos explorar el mundo juntos.
- Juguemos a que somos animales de la selva.
- Más allá del clima, podemos jugar juntos de forma segura.
- Me gustan los cuentos. ¿Podemos leer juntos?



## Ayúdame a elegir comida sana

- ¡Pronto tendré 5 años! Aún tengo que crecer mucho. Ayúdame, por favor.
- Enséñame a comer de manera sana. Tendré que saber qué comer en la escuela.
- Ayúdame a comer alimentos variados. Si elegimos helado, que tenga fresas frescas.
- Ayúdame a probar comidas nuevas. Hagamos esto una vez por semana. Podríamos hacer un salteado. Yo puedo lavar las verduras.
- Confía en mí cuando te diga que tengo hambre o que estoy lleno. No me obligues a comer o a “limpiar el plato”.
- Desayunar me ayuda a aprender. Si no como, el hambre no me permite pensar ni escuchar.
- Armemos el desayuno la noche anterior. A la noche, podemos dejar en la mesa la caja de cereales, los tazones y las cucharas. A la mañana, podemos sacar la leche y las frutas.



**Pregunta sobre el programa de desayuno y almuerzo en mi escuela.**

## Dame alimentos seguros

- Dame alimentos que sean del tamaño de un bocado, fáciles de masticar para mí.
- Quédate conmigo cuando coma alimentos que podrían hacer que me atragante: verduras crudas y duras, uvas, mantequilla de maní, nueces, palomitas de maíz, frutas secas, salchichas y pedazos de carne.

## Creecer no siempre es fácil

Necesito que hables conmigo y me escuches. Estas son algunas palabras más dulces que los caramelos:

- ¡Eres especial!
- ¡Te estás esforzando mucho!
- ¡Lo estás haciendo muy bien!
- ¡Te amo!
- ¡Estoy orgulloso de ti!



## Puedo ayudar a preparar el almuerzo

- Me gusta untar mantequilla de maní sobre el pan.
- Puedo cortar los alimentos blandos con un cuchillo de plástico.
- Quiero sacarles la cáscara a los huevos duros, las naranjas y las bananas.
- Déjame lavar las frutas y verduras.



Puedo preparar un sándwich.

Puedo cortar los alimentos blandos con un cuchillo de plástico.

# Cocinemos

## Batatas fritas

1 batata mediana, de unas 5 pulgadas de largo  
1 cucharadita de aceite vegetal o de oliva  
1 cucharadita de azúcar negra  
Canela o jengibre a gusto

Precalienta el horno a 400°F.

Lava y pela la batata. Corta la batata por la mitad, a lo largo.  
Pon las mitades en una tabla, con los lados planos hacia abajo.  
Corta en trozos de 3 pulgadas de largo, 1/4 de pulgada de grosor y 1/2 pulgada de ancho.  
Corta en trozos del tamaño de un bocado para los niños más pequeños.

En un tazón grande, mezcla el aceite, el azúcar negra y la canela o el jengibre.

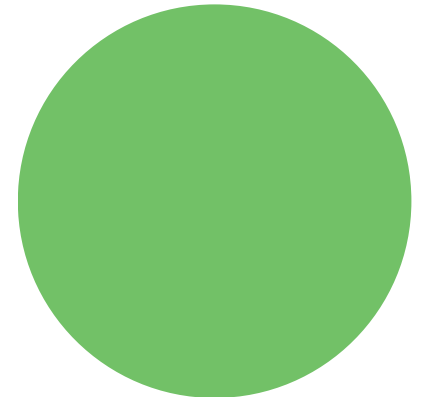
Agrega las tiras de batatas y revuelve para cubrirlas con la mezcla de aceite y especias. Pon las tiras cubiertas en una sola capa sobre una bandeja para hornear.  
Hornea durante 30 a 45 minutos, o hasta que la preparación esté blanda.

Rinde 2 porciones,  
1/2 taza cada una.



## Que nuestras comidas familiares sean relajadas

- Lavémonos las manos antes y después de comer. Me gusta copiar lo que tú haces.
- Ayudaré a poner la mesa.
- Sentémonos a comer juntos. Me siento especial por compartir este momento en familia.
- ¿Podemos apagar todos los televisores y teléfonos celulares mientras comemos?
- Me gusta servirme solo. Enséñame a pasar la comida en la mesa y a practicar los buenos modales.
- ¡Cada vez uso mejor el tenedor y la cuchara! Puedo usar una servilleta para limpiarme la boca y las manos.
- Puedo ayudar a juntar las cosas de la mesa después de comer.



## Todos los días intenta darme:



### Granos

- 1 rebanada de pan o tortilla
- 1/2 taza de cereales, arroz o fideos cocidos
- 1 taza de cereales fríos
- 5 a 7 galletas saladas pequeñas

La mitad de los granos que como deben ser granos enteros.



### Proteína

- 1/4 de taza de carne, pollo, pavo o pescado
- 1 huevo
- 1/4 de taza de frijoles o tofu
- 1 cucharada de mantequilla de maní

Frijoles, carne, pollo, pavo y pescado; dame mucho hierro para que mi sangre esté fuerte.

### Verduras

- 1/2 taza de verduras
- 1/2 taza de sopa de verduras o tomate
- 4 onzas de jugo de verduras o tomate
- 1 taza de ensalada de verduras frescas



Dame una verdura de color verde oscuro o naranja todos los días.

### Lácteos

- 4 onzas de leche sin grasa o al 1 %
- 1/2 taza de yogur descremado
- 1 rebanada de queso descremado



**No más de 16 onzas de leche por día.**

WIC me ofrece leche descremada. Es lo que necesito.



### Frutas

- 1/2 taza de frutas
- 4 onzas de jugo 100 % de frutas

Dame una fruta rica en vitamina C todos los días: naranjas, fresas o jugo WIC.

**No más de 4 onzas de jugo por día.**



**Grasas, aceites  
y dulces**

Solo un poquito.

