

# ¡Ayúdame a ser saludable!

## ¡Mira lo que puedo hacer!



- Puedo beber de un vaso pequeño. Tengo que usar un vaso que no se rompa porque se me puede caer.
- Como con los dedos, pero también me gusta usar una cuchara. Sigo ensuciando mientras aprendo a comer.
- Camino rápido. Me encanta saltar y subirme a objetos, así que vigíleme.
- Mis manos se están haciendo más fuertes. Las uso para edificar con bloques, tirar una pelota, y empujar y tirar juguetes.
- Me gusta copiar lo que veo que haces. ¿Puedo jugar con un tazón vacío y una cuchara? Quiero hacer como si removiera la comida.
- Comprendo mucho de lo que dices. Habla lentamente. Usa palabras simples. Háblame, cántame y léeme. ¡Por favor, dime que lo estoy haciendo bien!
- Mi mundo es algo nuevo para mí. Trato de abrir puertas y cajones para que pueda ver lo que hay adentro. Déjame aprender, pero vigila mi seguridad.
- Mientras más palabras usas, más palabras aprendo.

## Mantén mis dientes saludables.



- Ayúdame a limpiarme los dientes todos los días.
- Con sólo humedecer un cepillo pequeño y blando basta. Todavía no puedo usar pasta de dientes.
- Cepíllame cada diente, por arriba y por abajo, por delante y por detrás. Ten cuidado.
- Llévame al dentista para que me revise los dientes.

## Consejos de Salud y Seguridad



- Siénteme en una tabla cuando yo como.
- Sujétame en un asiento de seguridad para niños cuando estoy en el auto.
- Vigíleme cuando hay agua alrededor. No me dejes sólo en la bañera o tina.
- Guarda en un lugar fuera de mi alcance venenos como productos de limpieza, insecticidas, píldoras de hierro y vitaminas, y medicamentos.
- No dejes que me acerque a la estufa caliente. Aparta las ollas para que no pueda alcanzarlas.
- No dejes que me acerque a cables eléctricos para que no tire de ellos.
- No dejes que me llegue el humo de los cigarrillos.
- Haz que duerma una siesta cada día. Necesito tranquilidad. ¿Me podrías leer mi cuento favorito?



Oficina de Nutrición Suplementaria de WIC  
Departamento de Servicios de Salud de California  
Arnold Schwarzenegger, Gobernador, Estado de California  
S. Kimberly Belshé, Secretario, Agencia de Salud y Servicios Humanos  
Sandra Shewry, Directora, Departamento de Servicios de Salud  
WIC es un programa de igualdad de oportunidades.

Desarrollado por el programa WIC del estado de Maryland

IC# 910131



(04/04)



## De 1½ a 2 años de edad

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

Peso \_\_\_\_\_ libras. Mido \_\_\_\_\_ pulgadas.

Una nota especial para mí: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Enséñame a comer alimentos saludables.



**Tú eres  
mi primera  
maestra.**

Voy a aprender de ti. ¿Me puedes enseñar a comer alimentos saludables?

**¡Tu  
trabajo!**

• **Ofréceme una variedad de alimentos saludables para comer.**

Ofréceme desayuno, almuerzo y cena y 2 ó 3 meriendas saludables todos los días. Usa la Pirámide de Guía de Alimentos para planear nuestras comidas y meriendas.

Ofréceme lo siguiente todos los días:

**Panes, tortillas, cereales, arroz, pastas** – 6 porciones o más

**Vegetales** – 3 porciones o más

**Frutas** – 2 porciones o más

**Leche, queso, yogurt** – 4 porciones (sírvenme leche completa hasta que cumpla 2 años de edad.)

**Carnes, aves, pescado, frijoles secos, huevos** – 2 porciones o más

**Grasas, dulces y aceites** – Sólo necesito un poco

Como pequeñas porciones de comida, aproximadamente  $\frac{1}{4}$  de la porción que comería un adulto (o unas 2 cucharadas de cada alimento). Una porción de leche o jugo es  $\frac{1}{2}$  taza. Por favor, déjame pedir más comida si tengo hambre.

Ofréceme agua para beber entre comidas y bocadillos.

Si todavía me estás dando pecho, me gusta mucho este tiempo especial.

Tú sabes qué alimentos debo comer para ser saludable.

• **Sírve mis comidas y bocadillos a la misma hora todos los días.**

Me siento seguro cuando sigo una rutina.

• **Haz que mis alimentos sean seguros para comer.**

Puedo atragantarme con los alimentos. Corta mi comida en trozos pequeños. Los alimentos deben ser blandos, jugosos y fáciles de masticar.

Por favor, no me des:

- alimentos duros, como caramelos, zanahorias crudas, palomitas de maíz, cacahuates, o nueces.
- alimentos resbaladizos como uvas enteras y salchichas enteras.
- comidas cortantes como papitas.
- grandes trozos de alimentos como hamburguesas enteras.
- alimentos que contienen demasiadas especias.

• **Come conmigo todos los días a las horas regulares de las comidas y bocadillos.**

Cuando comemos juntos, sé que estoy seguro. Compartimos horas felices. Me gusta estar contigo. Podemos hablar. Puedo aprender sobre los alimentos y cómo comerlos.



**¡Mi  
trabajo!**

• **Quiero decidir cuánto comer.**

Estoy creciendo, pero no tan rápidamente como cuando era un bebé. Puede ser que coma mucho un día y poco el día siguiente.

Déjame decidir cuando he comido lo suficiente. De esta manera aprendo a comer cuando tengo hambre y a parar de comer cuando estoy lleno.

Si no tengo hambre durante una comida, comeré de nuevo a la hora del bocadillo. Por favor, dame alimentos saludables durante los bocadillos para comer lo que necesito para crecer.

• **Tengo que aprender sobre los alimentos por mi cuenta.**

Cuando me ofrezcas alimentos nuevos, tengo que aprender su aspecto, olor y sabor, y cómo los siento en la boca. Me van a gustar la mayoría de los alimentos que me des. Algunos no me van a gustar. Esto es normal.

Puedo tardar en decidir si me gusta o no un alimento. Me lo voy a sacar de la boca y jugar con él. Si no me gusta el sabor de un alimento las primeras veces, no te des por vencida. Ofrécemelo de nuevo, pero no me fuerces a comerlo. Un día voy a decidir que lo quiero comer. Esto es parte de mi crecimiento.