¡Ayúdame a **ser saludable!**

¡Tengo un nuevo paquete de comida de WIC!

Los alimentos que ahora consigo del WIC son:

- Cereal
- Jugo
- Leche y queso
- Huevos
- Frijoles secos
- Crema de cacahuate

Por favor, dame algunos de mis alimentos WIC todos los días. Me ayudan a crecer saludable y fuerte. Puedo comer cereal y tomar jugo para el desayuno. Podrías darme un huevo a la hora del almuerzo. El queso es un excelente bocadillo. Cocina los frijoles para la cena. Puedo beber leche con las comidas y también en mi budín como bocadillo. Pregúntale al personal de WIC sobre el tipo de cereal que puedo comer a mi edad.

¡No dejes que me ahogue!

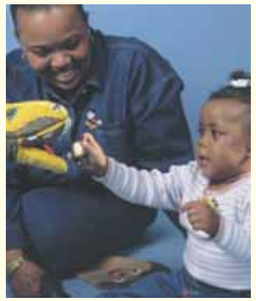
- Mientras aprendo a comer otros alimentos, necesito tu ayuda. ¡No me dejes comer solo! Puedo atragantarme fácilmente. Por favor, dame comidas que estén:

Cocinadas (está bien comer frutas blandas crudas)
Blandas
Cortadas en trozos pequeños
Jugosas, no secas
Dejadas enfriar un poco
Sin demasiadas especias ni mucha sal
Ni duras ni cortantes
No pegajosas

- No me des:

Salchichas
Alimentos duros como caramelos, cacahuates o pasas, papitas
Uvas enteras

¡Mira lo que puedo hacer!



- Puedo beber de un vaso pequeño. Lo cojo con las dos manos. Asegúrate de que el vaso no se pueda romper. Debo dejar de beber de un biberón.
- Como con los dedos, pero estoy aprendiendo a usar una cuchara. Cuanto más como por mi cuenta, mejor lo hago. Voy a ensuciar todo mientras aprendo a comer.
- Estoy empezando a caminar. Caminar fortalece mis piernas. Por favor, vigílame para que esté seguro.
- Puedo pronunciar unas cuantas palabras. Te escucho. Háblame para que pueda aprender más.
- ¡Tengo dientes! Los necesito para masticar y hablar. Límpiamelos dos veces al día. Usa un cepillo pequeño y suave y agua. Cepilla por delante y por detrás.

Consejos de Salud y Seguridad

- Sujétame en un asiento de seguridad para niños cuando estoy en el auto.
- Llévame al doctor al cumplir 12 y 15 meses de edad para recibir mis vacunas y chequeos médicos.
- Es posible que necesite una prueba para determinar el nivel de plomo en mi sangre. Pregúntale al doctor durante mi próxima visita.
- No pongas objetos que pueden hacerme daño cerca de mí.
- No dejes que me llegue el humo de los cigarrillos.
- Haz que duerma una siesta cada día. Necesito tranquilidad todos los días. ¿Me puedes cantar hasta que duerma?

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.
Programa de WIC de California.
Departamento de Salud Pública de California.
1-800-852-5770
Arnold Schwarzenegger, Gobernador del Estado de California
Kimberly Belshé, Secretaria de la Dirección de Salud y Servicios Humanos de California
Mark B Horton, MD, MSPH, Director del Departamento de Salud Pública de California
Desarrollado por el Programa WIC del estado de Maryland
IC# 910129 (05/09)

De 1 a 1½ años de edad

Mi nombre es _____.

Peso _____ libras. Mido _____ pulgadas.

Una nota especial para mí: _____

_____

¡Estoy listo para probar alimentos nuevos!

Ya soy mayor de un año de edad.

Quiero probar alimentos nuevos.

Por favor, ayúdame.

- Usa la Pirámide de Guía de Alimentos para elegir alimentos saludables para mí.
- Ofréceme desayuno, almuerzo y cena y 2 ó 3 bocadillos saludables todos los días.
- Sírveme las comidas y bocadillos a la misma hora todos los días. Si estamos lejos de casa, por favor trae cereal contigo (como el cereal de WIC) para que pueda comer.
- Sírveme porciones pequeñas de alimentos. Mi estómago es pequeño.
- Corta mi comida en trozos muy pequeños.
- ¡Come conmigo! Podemos disfrutar de nuestras comidas juntos y yo puedo aprender tanto de ti.
- Tengo que sentarme cuando como. Por favor, deja que me siente en una silla alta o en la mesa con un apoyo.
- Ofréceme agua para beber entre comidas y bocadillos.
- Si todavía me estás dando pecho, me gusta mucho este tiempo especial.

Usa la Pirámide de Guía de Alimentos para elegir alimentos saludables.

Ofréceme lo siguiente todos los días:

Sólo necesito un poco

Grasas, Aceites, y Dulces

2 porciones o más

1 porción consiste de:

2 cucharadas de carne, ave, o pescado picado

1 huevo

2 a 4 cucharadas de frijoles cocinados y machacados

Grupo de las Carnes, Aves, Pescado, Frijoles secos, y Huevos

4 porciones

1 porción consiste de:

½ taza de leche completa o yogurt

½ rebanada de queso

Grupo de la Leche, Yogurt, y Queso

2 porciones o más

1 porción consiste de:

2 cucharadas de fruta blanda y picada

¼ taza de jugo de fruta al 100%

Grupo de las Frutas

3 porciones o más

1 porción consiste de:

2 cucharadas de vegetales cocinados y picados

¼ de taza de jugo de vegetal

Grupo de los Vegetales

6 porciones o más

1 porción consiste de:

¼ a ½ rebanada de pan o tortilla

2 cucharadas de arroz o pasta (fideos) cocinada

2 cucharadas de cereal cocinado

4 cucharadas de cereal listo para comer

2 a 3 galletas

Grupo del Pan, Tortillas, Cereal, Arroz, y Pastas