¡Yo puedo ayudar!

- Déjame ayudarte en la cocina. Puedo:
  - ayudar a decidir qué verduras comeremos en la cena
  - enjuagar frutas y verduras
  - deshojar la lechuga con la mano
  - hacer “caritas” con trozos de frutas y verduras
  - poner servilletas, tenedores y cucharas en la mesa
  - tirar los desechos en la basura
- Es posible que no sea ordenado, pero me estoy esforzando. A veces se me caen cosas porque aún tengo los dedos muy pequeños.
- Cuando te ayudo, me siento mejor. ¡Y quizás hasta coma mejor!

Receta para un bocadillo saludable:

Salsa de yogur con frutas

- En un tazón pequeño, mezclar yogur de vainilla con una cucharada de jugo de naranja hasta que se forme una salsa.
- Cortar frutas blandas para servir con la salsa.

¡Los bocadillos son importantes!

Los bocadillos saludables me ayudan a crecer. Planifica mis bocadillos; no dejes que me llene con ellos durante todo el día.

Dame alimentos seguros.

- Dame trozos pequeños de alimentos que sean blandos y fáciles de masticar.
- No me des alimentos con los que pueda ahogarme: verduras crudas duras, uvas enteras, cucharadas de crema de cacahuate, papas fritas, nueces, palomitas de maíz, frutas secas, salchichas, trozos de carne y dulces duros.
- Corta las uvas a la mitad, unta una capa fina de crema de cacahuate y corta las salchichas a lo largo.

Habla con WIC si tienes preguntas sobre lo que como.

Confía en que como la cantidad adecuada.

- Mi estómago aún es pequeño. Comienza con porciones pequeñas, alrededor de 1 cucharada por cada alimento. Deja que yo te pida más.
- Déjame decidir cuándo he comido suficiente. No me obligues a comer o a “limpiar mi plato”.
- No te preocupes si me salto una comida o un bocadillo. Algunos días comeré más que otros. No me ruegues que coma ni prepares otros alimentos para mí.
- Sírveme alimentos que me gustan junto con los que nunca he probado. Es posible que debas ofrecerme 10 veces un alimento nuevo antes de que me anime a probarlo. Esto es normal. Estoy aprendiendo sobre los alimentos.
- Cambio muchas veces de opinión. Un día me gusta un alimento y al otro quizás deje de gustarme. Aprenderé a que me gusten la mayoría de los alimentos.

¡Juguemos!

Me gusta jugar todos los días. Marca las cosas que te gustaría intentar hacer conmigo.

- Bailar
- Jugar a lo que hace la mano hace la tras (sigue al líder)
- Jugar escondidillas
- Jugar a cocinar, explorar la selva, ser animales, etc.
- Dar un paseo juntos

¡Compartir juegos me ayuda a crecer más inteligente, fuerte, sano y feliz!

¡Mira lo que puedo hacer!

- Me gusta hacer cosas por mí mismo. Por favor, dime que estás orgulloso de mí.
- Me encanta correr, saltar y trepar. Cuídame para mantenerme seguro.
- Me gusta imitarte, por ejemplo cocinar o hablar por teléfono.
- Estoy aprendiendo palabras nuevas. Háblame, cántame y léeme; así puedo aprender más. Enséñame los nombres de las cosas.

Mantenme seguro y saludable.

- En el coche, siempre debo ir sentado en mi asiento de seguridad.
- Llévame a mi doctor y dentista.
- Mantén las cosas que puedan lastimarme fuera de mi alcance.
- Cuídame siempre cerca del agua.
- Mantenme lejos del humo del cigarrillo.
- Ayúdame a cepillarme los dientes y a usar el hilo dental todos los días.
- Mucho tiempo frente a la TV y a la computadora no es bueno para mí. Una hora diaria es suficiente.
- Acuéstame para mi siesta todos los días. Necesito un rato de calma. ¿Me podrías leer un cuento?

CALIFORNIA WIC WOMEN, INFANTS & CHILDREN Familias crecen sanas con WIC

Programa de WIC de California, Departamento de Salud Pública de California
Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.
Parte del contenido ha sido adaptado de la serie “Help Me Be Healthy”, del Programa de WIC del Estado de Maryland.
1 (800) 852-5770 #910217 (04/12)

CDPH

Mi nombre es _____ Fecha _____

Peso _____ libras

Mido _____ pulgadas

Algo saludable que hará nuestra familia es:
_____
_____

¡Me gusta decir que no!

Decir "no" es mi forma de decir que quiero hacer las cosas por mí mismo.

Me gusta tener algunas opciones. Tú sabes qué alimentos necesito para estar saludable. Déjame elegir entre alimentos sanos. Déjame decidir cuánto comer.

Haz que nuestras comidas en familia sean relajadas.

- Me gusta pasar tiempo contigo. Disfrutemos nuestras comidas juntos. Por favor, apaga el televisor.
- Siempre debo comer o beber sentado. Ponme en mi silla alta o asiento elevado a la mesa con nuestra familia. Puedo comer la mayoría de los alimentos que preparas para la familia. No tienes que hacerme comidas distintas de las tuyas.
- Dame una cuchara o un tenedor pequeño; también un plato y una taza pequeños. Es posible que siga haciendo desorden cuando como. ¡Así aprendo a alimentarme solo!
- Asegúrate de que nos lavemos las manos antes y después de comer.

Alimentos saludables para niños de 2 años — ofréceme todos los días:

Granos

6 de estas opciones:

- ¼ a ½ tortilla o rebanada de pan
- ¼ a ½ taza de cereales secos
- ¼ taza de arroz, fideos o avena cocidos
- 2 ó 3 galletas saladas pequeñas

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

Proteína

4 de estas opciones:

- 1 cucharada de carne de res, pollo, pavo o pescado cortada en trozos pequeños
- ½ huevo
- 2 cucharadas de frijoles cocidos machacados
- ½ cucharada de crema de cacahuate
- 2 cucharadas de tofu

¡La carne y los frijoles me dan mucho hierro para mantener la sangre fuerte!

Verduras

4 o más de estas opciones:

- ¼ taza de verduras cortadas y cocidas
- ¼ taza de verduras cocidas machacadas
- 2 onzas de jugo de verduras

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

Productos de la leche

4 de estas opciones:

- 4 onzas de leche
- 4 onzas de yogur
- 1 rebanada de queso

WIC me da leche entera hasta los 2 años; después me da leche baja en grasa.

Grasas, aceites y dulces

sólo un poquito

Frutas

4 o más de estas opciones:

- ¼ taza de frutas frescas blandas
- ¼ taza de frutas blandas enlatadas o congeladas
- 4 onzas de jugo 100% de frutas (¡no más!)

Ofréceme una fruta rica en vitamina C todos los días (naranjas, fresas, melones, mangos, papayas, jugos de WIC).

Ejemplos de menús para mí

Ofréceme 3 comidas y 2 ó 3 bocadillos todos los días. Me gusta comer a las mismas horas todos los días.

Aquí hay un ejemplo de menú que te dará ideas. **Completa el lado derecho con alimentos saludables para mí.** Elige alimentos de todos los grupos, para ayudarme a crecer y ser fuerte.

	Ejemplo de menú—ofréceme:	Mi menú—ofréceme:
Desayuno	cereal, ½ taza	
	plátano en rebanadas, ¼	
	leche, 4 onzas	
Bocadillo	salsa de yogur con frutas (4 onzas de yogur, ¼ taza de frutas blandas rebanadas)	
	galletas saladas, 3 pequeñas	
	agua, algunas onzas	
Almuerzo	sopa de verduras y carne de res, ¾ taza	
	sándwich de queso a la parrilla, ½	
	leche, 4 onzas	
Bocadillo	pan tostado de grano integral, ½ rebanada, untada con ½ cucharada de crema de cacahuate	
	zanahorias cocidas, ¼ taza	
	agua, algunas onzas	
Cena	taco blando con frijoles y carne (½ tortilla blanda de maíz, 2 cucharadas de frijoles, 1 cucharada de carne)	
	arroz integral cocido, ¼ taza	
	chícharos cocidos, ¼ taza	
	naranja en rebanadas, ½	
	leche, 4 onzas	
Bocadillo	galletas en forma de animalitos, 4	
	jugo, 4 onzas	