

# MarylandWIC

Mejor Nutrición Mejor Futuro

1-800-242-4942 | [www.mdwic.org](http://www.mdwic.org)



El Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (por sus siglas en inglés "USDA") prohíbe la discriminación contra sus clientes, empleados y solicitantes de empleo por raza, color, origen nacional, edad, discapacidad, sexo, identidad de género, religión, represalias y, según corresponda, convicciones políticas, estado civil, estado familiar o paternal, orientación sexual, o si los ingresos de una persona provienen en su totalidad o en parte de un programa de asistencia pública, o información genética protegida de empleo o de cualquier programa o actividad realizada o financiada por el Departamento. (No todos los criterios prohibidos se aplicarán a todos los programas y/o actividades laborales).

Si desea presentar una queja por discriminación del programa de Derechos Civiles, complete el USDA Program Discrimination Complaint Form (formulario de quejas por discriminación del programa del USDA), que puede encontrar en internet en [http://www.ascr.usda.gov/complaint\\_filing\\_cust.html](http://www.ascr.usda.gov/complaint_filing_cust.html), o en cualquier oficina del USDA, o llame al (866) 632-9992 para solicitar el formulario. También puede escribir una carta con toda la información solicitada en el formulario. Envíenos su formulario de queja completo o carta por correo postal a U.S. Department of Agriculture, Director, Office of Adjudication, 1400 Independence Avenue, S.W., Washington, D.C. 20250-9410, por fax al (202) 690-7442 o por correo electrónico a [program.intake@usda.gov](mailto:program.intake@usda.gov).

Las personas sordas, con dificultades auditivas, o con discapacidad del habla pueden contactar al USDA por medio del Federal Relay Service (Servicio federal de transmisión) al (800) 877-8339 o (800) 845-6136 (en español).

El USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades.



Martin O'Malley, Gobernador | Anthony G. Brown, Tte. Gobernador | Joshua M. Sharfstein, M.D., Secretario, DHMH

MarylandWIC  
**help me  
be healthy**

Tengo  
**1½**  
Años



Tú eres **mi primer maestro.**

**¡Yo aprenderé de ti!**

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

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

Mido \_\_\_\_\_ pulgadas de estatura.

Mi nivel de hemoglobina es \_\_\_\_\_.

Una nota especial para mí \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

## Ayúdame a aprender a comer nuevos alimentos

- Permíteme probar nuevos alimentos. Necesito probarlos para saber cuales me gustan.
- Sírvenme los alimentos que me gustan junto con alimentos nuevos. Puede que tengas que ofrecerme los alimentos nuevos unas 10 veces hasta que los pruebe. Es normal. Estoy aprendiendo sobre los alimentos.
- Aprendo a través de los sentidos del olfato, gusto y tacto. Me pondré comida en la boca y la sacaré nuevamente. Los niños pequeños hacemos eso.
- Si pruebo muchos alimentos diferentes cuando soy pequeño, probablemente me gustarán más alimentos cuando sea grande.



## Ofréceme alimentos seguros

Algunos alimentos son difíciles de comer. Puedo ahogarme con ellos. Dame alimentos que sean del tamaño de un bocado y que sean lo suficientemente blandos para que pueda masticarlos y tragarlos con facilidad.

Los alimentos con los que me puedo ahogar son los siguientes:

- Alimentos duros, como caramelos, el maní, las palomitas de maíz y las frutas secas
- Verduras crudas y frutas duras
- Alimentos resbalosos y redondeados, como los perros calientes o las uvas enteras. Córtalos a lo largo.
- Alimentos con puntas como chips de maíz
- Alimentos pegajosos como mantequilla de maní
- Alimentos grandes como hamburguesas enteras
- Sopas espesas



## Déjame decidir **cuanta comida es suficiente**

Estoy creciendo, pero no tan rápido como antes. Es posible que coma menos. No me obligues a comer o a dejar el "plato limpio".

## Haz que nuestras comidas de familia sean relajadas

- Me gusta estar contigo y conversar durante las comidas. Apaguemos todos los televisores y los teléfonos móviles y disfrutemos de nuestra comida juntos.
- Todavía debo sentarme en mi silla alta o en un asiento para niños siempre que como o bebo.
- Puedo comer los mismos alimentos que comes tú, ¡quiero ser exactamente como tú!
- Ayúdame a tener buenos hábitos. Lavémonos las manos antes y después de comer.
- Permíteme intentar usar un tenedor pequeño. Seguiré haciendo algo de lío cuando coma. Así es como aprendo a comer solo.
- Me gusta imitar lo que tú haces. Si tomas decisiones saludables y pruebas nuevos alimentos, yo haré lo mismo.

Me gusta imitar lo que tú haces.



## Ofréceme todos los días:



### Granos

- 1/2 rebanada de pan o 1/2 de tortilla
- 1/4 taza de cereal, arroz o fideos cocidos
- 1/2 taza de cereal frío
- 2 o 3 galletas pequeñas

La mitad de los granos que coma deben ser integrales.



### Proteína

- 2 cucharadas de carne, pollo, pavo o pescado
- 1/2 huevo
- 2 cucharadas de frijoles o tofu

La carne, el pollo, el pavo, el pescado y los frijoles me aportan gran cantidad de hierro para mantener fuerte la sangre.

### Vegetales

- 1/4 taza de vegetales cocidas, picadas o preparadas en puré
- 2 onzas de jugo de vegetales o de tomate

Ofréceme una vegetales verde oscura o anaranjada todos los días.



### Lácteos

- 4 onzas de leche entera
- 1/2 taza de yogur
- 1 lonja de queso

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

WIC me da leche entera. Eso es lo que necesito.



### Frutas

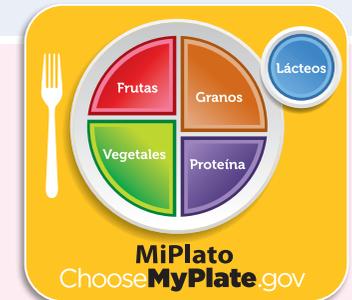
- 1/4 taza de fruta picada o preparada en puré
- 2 onzas de jugo 100% de frutas

Ofréceme una fruta que contenga vitamina C todos los días (naranjas, fresas, jugos del programa WIC).

**No más de 4 onzas de jugo al día.**



Solo un poquito.



## Cocinemos

### Bastoncillos de tostadas francesas

1 cucharadita de aceite vegetal

1 huevo, ligeramente batido

1 cucharada de leche

¼ cucharadita de canela (opcional)

1 rebanada de pan integral

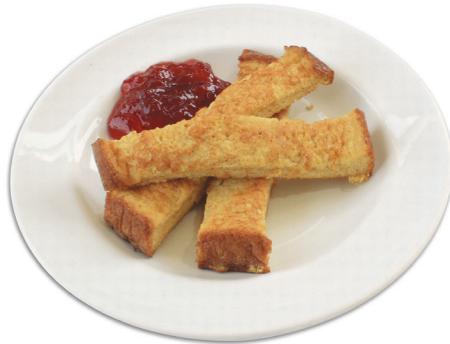
1 cucharada de jarabe de arce o mermelada para panqueques

Calentar el aceite vegetal en un sartén a temperatura media. Mezclar los huevos, la leche y la canela en un tazón. Batir con tenedor hasta mezclar bien todos los ingredientes. Sumergir ambos lados del pan en la mezcla de huevo. Colocar el pan en el sartén precalentado.

Dejar que la preparación tome color marrón claro en ambos lados.

Cortar en tiras. Cortar en trozos del tamaño de un bocado para los niños más pequeños. Servir con jarabe de arce o mermelada al costado para untar.

Rinde 2 porciones.



### Consulta a WIC

si tienes alguna pregunta acerca de lo que puedo comer o beber.

## Necesito una rutina

- Ofréceme alimentos de los 5 grupos alimentarios.
- Ofréceme desayuno, almuerzo, cena y 2 o 3 bocadillos todos los días.
- Sirve las comidas y los bocadillos a la misma hora todos los días. Si espero demasiado, me canso y me enojo, entonces me resulta difícil comer.



### Yo puedo ayudar

- Puedo cortar una banana madura con un cuchillo de plástico.
- Puedo ayudarte a elegir verduras y frutas coloridas en la tienda de comestibles o el mercado.
- Enséñame los nombres y los colores de los alimentos.

## Mira lo que puedo hacer

- Puedo beber de una taza y usar una cuchara. Aún estoy aprendiendo, seguramente haré lío.
- Puedo empujar y jalar los juguetes, apilar bloques y arrojar una pelota.
- Comprendo gran parte de lo que dices. Habla conmigo para que pueda aprender más.

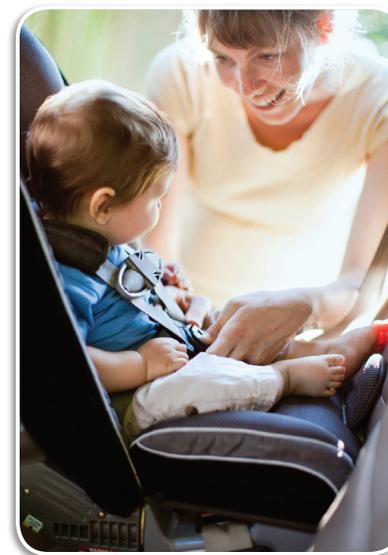
## Juguemos

- Jugar es mi trabajo por ahora. Jugaré en cualquier lugar.
- ¡Persígueme! Persígueme pero mantenme seguro. Abrazame cuando me atrapes.
- Mírame cuando juego. Necesitaré de tu mano cuando salte y trepe.
- Me encanta jugar todos los días. Bailemos, juguemos a seguir al líder, juguemos a las escondidas, hagamos rodar la pelota, caminemos o subamos las escaleras.



## Mantenme seguro y sano

- Me gusta abrir puertas y cajones para ver qué hay por dentro. Permíteme aprender, pero mantenme seguro.
- Llévame al médico para mi chequeo a los 18 meses de edad. Pregúntale al médico sobre la vitamina D.
- Necesito una siesta todos los días. ¿Puedes leerme mi historia favorita?
- Siéntame en un asiento de seguridad para niños en el carro.



## Ayúdame a cuidar mis dientes

- Cepíllame los dientes, por delante y por detrás, 2 veces al día.
- Usa un cepillo pequeño y suave y una pequeña cantidad de pasta dental con fluoruro.

