

Maryland WIC

Mejor Nutrición Mejor Futuro

1-800-242-4942 | 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, 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.

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).

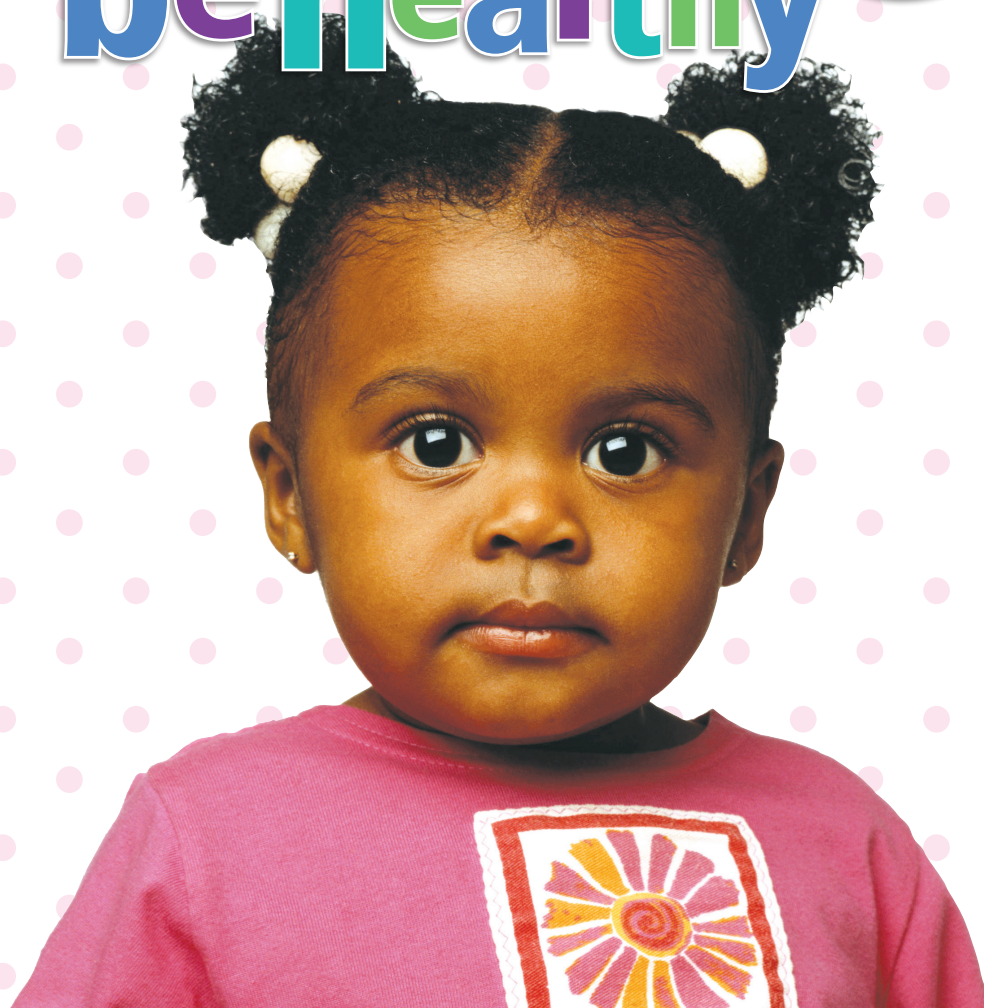
El USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades.



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

Maryland WIC
**help me
be healthy**

Tengo
1
Año



Soy un niño pequeño.

¡Probar cosas nuevas
es divertido!

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 la cantidad correcta

Ahora soy un niño pequeño. Estoy listo para probar comidas nuevas.

Durante el próximo año, cambiaré mucho. Ahora me alimento más como un bebé. Pronto, me alimentaré más como tú.

- Tú decides que alimentos saludables ofrecerme. Yo decido cual de esos alimentos comer y cuanto.
- Por favor, ofréceme alimentos que pertenezcan a los 5 grupos alimenticios.
- Ofréceme 3 comidas saludables y 2 o 3 bocadillos al día. Trata de servirlos a la misma hora.
- Por favor, confía en que me comeré la cantidad correcta. Yo sé si tengo hambre o no. Mi barriguita todavía es pequeña. Dame porciones pequeñas: una o dos cucharadas. Yo te haré saber si quiero más.
- Algunos días como mucho. Otros días no como nada. Los niños pequeños actuamos así.



Ofréceme comidas seguras

- Ahora puedo probar estos alimentos: leche de vaca, huevos enteros, claras de huevos, y miel.
- Corta mi comida en trozos pequeños para que no me ahogue. Corta las uvas y los perros calientes a lo largo.
- No me des comidas con las que me pueda ahogar: verduras crudas o duras, uvas enteras, manteca de maní, papalinas, nueces, frutas secas, palomitas de maíz, perros calientes enteros, trozos de carne, o caramelos duros.



Haz que las comidas en familia sean relajadas

- Yo como mejor cuando tú comes conmigo. Disfrutemos de comer juntos.
- Apaga el televisor y los teléfonos móviles. En lugar de eso, podemos concentrarnos en nuestra comida.
- Es mejor que me siente cuando como o bebo. Colócame en mi silla alta o en un asiento elevado en la mesa junto a nuestra familia.
- Puedo alimentarme con la mayoría de las comidas de la familia, igual que tú.
- Estoy aprendiendo a comer sin ayuda. Necesito mucha práctica para usar mis manos y mi cuchara. Déjame tocar y jugar con la comida. No te preocupes si hago lío, así es como aprendo.

Adoro mi vaso

Ahora tomo con un vaso, no un biberón. Esto me ayuda a proteger mis lindos dientes nuevos.

Si necesito ayuda para pasar del biberón a vaso, consulta algunas ideas en WIC.

Ofréceme agua para beber entre las comidas y los bocadillos, no bebidas con endulzantes.



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

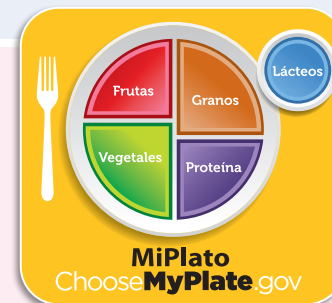
Ofréceme una fruta que contenga vitamina C todos los días (naranjas, fresas, jugos del programa WIC).

No más de 4 onzas de jugo al día.



Grasas, aceites y dulces

Solo un poquito.



Comamos

Desayuno

1/2 huevo revuelto
1/2 rebanada de pan integral
tostado
Leche materna o 4 onzas
de leche entera

Bocadillo de la mañana

1/2 taza de cereal del
programa WIC
1/4 taza de duraznos picados
Unas pocas onzas de agua
en un vaso

Almuerzo

2 cucharadas de puré de
frijoles negros
1/4 taza de arroz integral
1/4 taza de zanahorias cocidas
y picadas
Leche materna o 4 onzas de
leche entera

Bocadillo de la tarde

1 lonja de queso
2 galletas saladas
2 onzas de jugo del
programa WIC

Cena

2 cucharadas de pollo picado
en trocitos
1/4 taza de puré de camote
1/4 taza de puré de manzana
Leche materna o 4 onzas
de leche entera

Bocadillo de la noche

1/2 galleta graham
Leche materna o 4 onzas
de leche entera



Lactancia

Adoro este momento especial.
Espero que tú también.
Sigamos haciéndolo mientras
ambos estemos de acuerdo

Puedes contar la lactancia como
una porción de leche para mí.



Consulta a WIC

si tienes alguna
pregunta acerca
de mi
alimentación.



Mira lo que puedo hacer

- Puedo caminar. Mis piernas se están haciendo más fuertes. ¿Podemos ir a dar un paseo?
- Puedo decir algunas palabras. Por favor, habla conmigo. Yo aprendo de ti.
- Te sorprenderás con todo lo que sé.

Juguemos

- Aprendo mucho cuando juego.
- Aprendo aún más cuando juegas conmigo.
- Cuando jugamos, esto me ayuda ser más inteligente, más fuerte, más saludable y más feliz.
- Cuanto más jugamos, mejor dormimos.



Mantenme seguro y sano

- Siempre ajústame el cinturón en mi asiento para el carro cuando conducimos.
- Llévame a mi médico a los 12 y a los 15 meses para las vacunas y los chequeos médicos.
- Pregunta si necesito un análisis de sangre de detección de plomo para mantener mi cerebro sano. Quiero ser inteligente como tú.
- También averigua si estoy recibiendo suficiente vitamina D. La necesito para tener huesos y dientes fuertes.
- Necesito una siesta todos los días. ¿Podrías cantarme hasta que me duerma?



Mantén mis dientes brillantes y fuertes

- Llévame al dentista para chequeos regulares.
- Cepilla mis dientes delante y detrás dos veces al día.
- Utiliza un cepillo pequeño y suave y una pequeña cantidad de pasta dental con fluoruro.

