

MarylandWIC

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

MarylandWIC
**help me
be healthy**

Tengo
2½
Años



Quiero ser como tú.

Ayúdame a
aprender palabras nuevas.

Mi nombre es _____.

Peso _____ libras y _____ onzas.

Mido _____ pulgadas de estatura.

Mi nivel de hemoglobina es _____.

Una nota especial para mí _____

Déjame decidir cuanta comida es suficiente para mí

- Me alimento solo y uso una cuchara. Sostengo mi vasito con una mano. Me siento orgulloso.
- Quiero aprender sobre los alimentos. Sírreme alimentos que me gustan pero también alimentos nuevos. Puede que tengas que ofrecerme los alimentos nuevos unas 10 veces hasta que los pruebe. Es normal.
- No te preocupes si no como una comida o un bocadillo. Algunos días voy a comer más que otros. No me insistas para que coma ni me prepares otros alimentos cuando no quiera comer.
- No me obligues a dejar el “plato limpio”.
- Necesito algo de grasas. Le puedes poner margarina, queso o un poco de mantequilla de maní a mis alimentos. O déjame colocarle aderezo de ensalada a mis verduras. Un poco de azúcar está bien, pero no mucho.



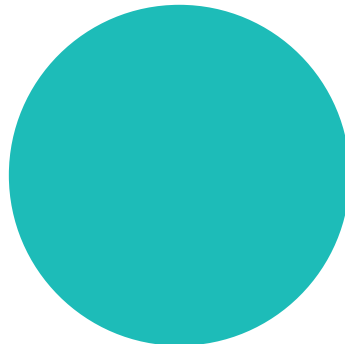
Mantengamos el horario previsto

Si una comida o una siesta se retrasan, sentiré demasiada hambre o cansancio. Puede que haga un berrinche. No sé cómo esperar.

- Ofreceme 3 comidas y 2 o 3 bocadillos saludables todos los días. Trata de servirlos a la misma hora.
- Cuando salgamos de casa, lleva un bocadillo para mí. Nos podemos sentar y comer algunas galletas o cereales aprobados por el programa WIC.
- Búscame un lugar silencioso para mi siesta. Léeme mi libro favorito hasta que me duerma.

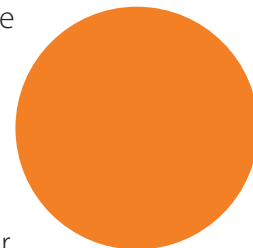


Dame agua
cuando pida
algo para
beber.



Haz que las comidas en familia sean relajadas

- Quiero imitar lo que haces y ser como tú. Si tomas decisiones saludables y pruebas nuevos alimentos, yo haré lo mismo.
- Me gusta estar contigo. Haz tiempo para comer conmigo. ¿Podemos apagar todos los televisores y teléfonos móviles? Me gusta cuando conversamos durante las comidas.
- Necesito estar sentado mientras como y bebo, así no me ahogo. Colócame en mi silla alta o en un asiento elevado en la mesa junto a nuestra familia. Dame los mismos alimentos que comes tú, ¡quiero ser exactamente como tú!
- A veces me gusta comer con las manos. También me gusta usar mi cuchara y mi tenedor. A veces hago lío cuando como. Así es como aprendo a comer solo.
- Lavémonos las manos juntos, antes y después de comer.



Ofréceme todos los días:



Granos

- 1/2 rebanada de pan o 1/2 tortilla
- 1/4 taza de cereal cocido, arroz o fideos
- 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
- 1/2 cucharada de mantequilla de maní

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 picadas o cocidas
- 2 onzas de jugo de vegetales o de tomate

Ofréceme un vegetales verde oscuro o anaranjado todos los días.



Lácteos

- 4 onzas de leche descremada o de 1% de grasa
- 1/2 taza de yogur con bajo contenido de grasa
- 1 lonja de queso baja en grasa

No más de 16 onzas de leche al día.

WIC me da leche con bajo contenido de grasa.

Eso es lo que necesito.



Frutas

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

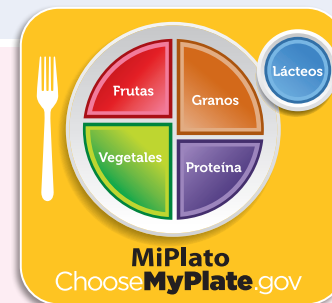
Ofréceme una fruta que contenga vitamina C todos los días (naranjas, fresas o jugo del programa WIC).

No más de 4 onzas de jugo al día.



Grasas, aceites y dulces

Solo un poquito.



Cocinemos

Avena con azúcar morena

1/2 taza de leche descremada o baja en grasa
1 paquete de avena instantánea Quaker®
1 cucharadita de azúcar morena

Mezcla la leche con la avena en un tazón grande para horno de microondas. Cocina en el microondas con alta temperatura por 1 o 2 minutos. Retira el tazón caliente del microondas con cuidado. Agrega azúcar y revuelve. Deja enfriar por varios minutos antes de servir.

Rinde 1/2 taza
o 2 porciones.

Agrega
pasas o
banana picada.
¡Delicioso!



Quiero ayudar

Quiero complacerte.
Estas son formas en las
que puedo ayudar. Dime
que estás orgulloso/a
de mí.

- Puedo poner alimentos en la canasta cuando vamos de compras. Hablemos de por qué son alimentos buenos para mí y cómo me ayudan a estar saludable.
- ¿Puedo elegir qué verdura comeremos en la cena? Muéstrame dos verduras. Pregúntame qué verdura deberíamos elegir.
- Quizás no haga las cosas con precisión, pero hago mi mejor esfuerzo. A veces se me caen las cosas porque mis dedos todavía son pequeños.
- Me siento bien cada vez que te ayudo. ¡Probablemente comeré mejor también!



Mira lo que puedo hacer

- Me gusta cantar! Enséñame una canción para que cantemos juntos. También podemos crear una canción.
- Abro los armarios, giro las perillas. Quiero saber cómo funcionan las cosas.
- ¡Ten cuidado! Puedo alcanzar la estufa. Gira las manijas de las ollas hacia la parte posterior.

Juguemos

- Yo corro, salto, y trepo. Juega en el parque conmigo. Caminemos a la biblioteca para leer un libro.
- Jugar me hace olvidar que tengo hambre. Quizás no quiera dejar de jugar para comer.
- Dime que comeremos pronto. Déjame dibujar o hacer un rompecabeza mientras espero.
- 20 minutos es suficiente tiempo para que este en la mesa. Cuando estoy lleno, déjame regresar a jugar.



Mantenme seguro y sano

- Verifica si necesito ir al médico para un chequeo, y si necesito un análisis de plomo.
- Mantenme alejado del humo de tabaco, los fósforos, y los encendedores.
- Quédate conmigo mientras estoy en la bañera o cerca de agua.
- Mantén los cables a una altura donde no pueda alcanzarlos.
- Encierra los limpiadores, aerosoles, y medicamentos.
- Siéntame en un asiento de seguridad para niños antes de que me lleves en un carro.
- Limita mi tiempo enfrente de alguna pantalla a una hora al día.

Ayúdame a cuidar mis dientes

- Por favor, llévame al dentista para asegurarnos que mis dientes estén saludables.
- Cepilla mis dientes delante y detrás dos veces al día.
- Utiliza un cepillo pequeño y suave y una pequeña cantidad (tamaño de un guisante) de pasta dental con fluoruro.
- Comienza a limpiarme los dientes con hilo dental.
- Si te llevas alimentos, tenedores, o cucharas a la boca, no los lleves a la mía. Eso hace que los gérmenes que causan las caries se propaguen.
- Por favor, ayúdame a usar un vaso como el tuyo.

