

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
2
Años



“¡No!” es lo que digo cuando quiero elegir.

Ofréceme opciones saludables.

Mi nombre es _____.

Peso _____ **libras y** _____ **onzas.**

Mido _____ **pulgadas de estatura.**

Mi nivel de hemoglobina es _____.

Una nota especial para mí _____

Confía en que comeré la cantidad correcta

- Tú decides qué alimentos saludables ofrecerme. Yo decido cuál de esos alimentos como y cuánto.
- Enséñame a que me guste la comida saludable.
- Ofréceme alimentos de los 5 grupos alimenticios.
- Ofréceme 3 comidas y 2 o 3 bocadillos todos los días. Intenta dárme los todos los días a la misma hora.
- Mi barriguita todavía es pequeña. Comienza con porciones pequeñas, con 2 o 3 cucharadas de cada alimento. Si aún tengo hambre, yo te haré saber si quiero más.
- No te preocupes si no como. Algunos días voy a comer más que otros.
- Si no como, no insistas ni me obligues a comer.



Permíteme escoger entre dos alimentos saludables.

Pregúntame:

¿Quieres peras o duraznos?

¿Quieres yogur o queso?

Así es como aprendo a elegir.

Ofréceme alimentos seguros

- ¡Ya tengo la edad para comer mantequilla de maní! Unta una pequeña cantidad sobre el pan así no me ahogo.
- Dame alimentos que sean del tamaño de un bocado y que sean lo suficientemente blandos para que pueda masticarlos con facilidad.
- No me des alimentos con los que pueda ahogarme: verduras duras crudas, uvas enteras, cucharadas colmadas de mantequilla de maní, papas fritas, nueces, palomitas de maíz, frutas secas, perros calientes, trozos de carne o caramelos duros.
- Corta las uvas y los perros calientes a lo largo.

Enséñame a que me gusten nuevos alimentos

- Sigue ofreciéndome nuevos alimentos junto con los que ya he probado y me gustan, pero no me obligues a comerlos. Es posible que deba probarlos varias veces antes de que pueda disfrutar del nuevo alimento. ¡Tal vez me guste!
- Cambio de idea todo el tiempo. Me gusta un alimento hoy, y mañana ya no me gusta más. Es probable que solo pida un alimento determinado. Es normal. Esto no durará mucho tiempo.



Haz que nuestras comidas en familia sean relajadas

- Me gusta estar contigo. Disfrutemos de comer juntos. Apaga todos los televisores y teléfonos móviles, y quita del lugar todas las cosas que puedan distraerme.
- Es mejor si me siento cuando como o bebo. Colócame en mi silla alta o en un asiento para niños en la mesa junto a nuestra familia.
- Puedo alimentarme con la mayoría de las comidas familiares, igual que tú. No es necesario que prepares comidas especiales para mí.
- Coloca un poco de cada alimento en mi plato. Adoro mi plato, taza, tenedor y cuchara pequeños. Son del tamaño apropiado para mí.



Permíteme tener hambre para comer alimentos saludables

- No me dejes comer alimentos o bebidas dulces entre comidas o bocadillos.
- No dejes que me llene con jugos, té, ponche, bebidas gaseosas o incluso demasiada leche.
- Dame agua de beber entre las comidas.

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
- 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 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 descremada o con 1% de grasa
- 1/2 taza de yogur con bajo contenido de grasa
- 1 lonja de queso con bajo contenido de 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

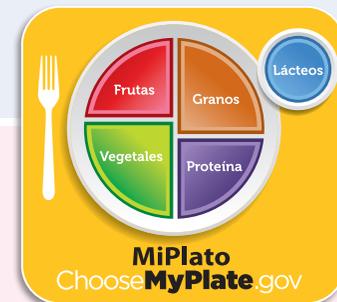
Ofréceme una fruta que contenga vitamina C todos los días (naranjas, fresas, jugos del programa WIC).

No más de 4 onzas de jugo al día.



Grasas, aceites y dulces

Solo un poquito.



Comamos

Desayuno

- 1/4 taza de avena
- 1/4 de banana picada
- 4 onzas de leche descremada o con 1% de grasa

Bocadillo de la mañana

- 3 galletas con forma de animalitos
- 4 onzas de leche descremada o con 1% de grasa

Almuerzo

- 1/2 taza de macarrones con queso
- 1/4 taza de judías verdes
- 1/4 taza de mandarinas
- 4 onzas de leche descremada o con 1% de grasa



Bocadillo de la tarde

- 1/2 cucharada de mantequilla de maní
- 1/2 rebanada de pan integral
- 1/4 taza de zanahorias cocidas y picadas
- 3 onzas de agua

Cena

- 2 cucharadas de hamburguesa picada en trocitos
- 1/4 taza de maíz
- 1/2 rebanada de pan integral
- 1/4 taza de fresas cortadas en rebanadas
- 4 onzas de leche descremada o con 1% de grasa

Bocadillo de la noche

- 1/2 taza de pudín de vainilla

Estoy aprendiendo

- No te preocupes si hago lío. Así es como aprendo a comer solo.
- Me gustan las palabras nuevas. Señala los alimentos y ayúdame a aprender sus nombres. Enséñame los colores de los alimentos.
- Me gusta imitar lo que tú haces. Lavémonos las manos antes y después de comer.



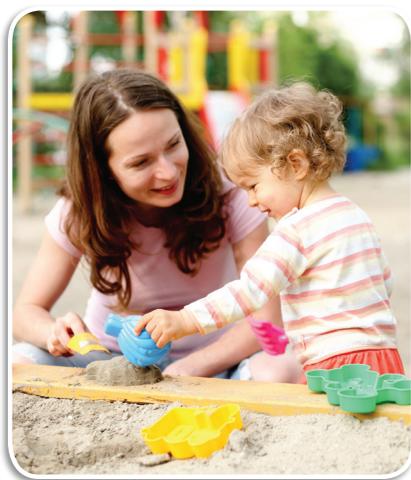
¡Podemos usar MyPlate para preparar comidas saludables como esta!

Mira lo que puedo hacer

- Me gusta hacer cosas para mí. Di que estás orgullosa de mí.
- Puedo construir una torre con bloques.
- Me encanta correr, saltar y trepar. Mírame y mantenme seguro.
- Estoy aprendiendo palabras nuevas. Incluso puedo formar frases cortas como "Quiero bocadillo, mami" o "¿Dónde pelota, papi?" Háblame, cántame o léeme para que pueda aprender más. Enséñame los nombres de partes del cuerpo como codos, rodillas o dedos de los pies.

Juguemos

- Vayamos al parque de juegos. Juega conmigo para que esté seguro.
- Quiero patear y arrojar una pelota. Me gusta hacerlo una y otra vez para aprender a hacerlo bien.
- Cuando juegas conmigo, me hago más fuerte e inteligente.
- Nos conoceremos mejor si jugamos juntos.



Mantenme seguro y sano

- Llévame al médico para mi chequeo. Pregunta si necesito un análisis de plomo.
- Siéntame en un asiento de seguridad para niños en el carro.
- Me meto en las cosas para aprender sobre mi mundo. Permíteme aprender, pero mantenme seguro. Cierra los sitios donde guardas limpiadores, aerosoles y medicaciones.

Mira cuántos dientes tengo

- Cepíllame los dientes, por delante y por detrás, 2 veces al día.
- Usa un cepillo pequeño con cerdas suaves y una pequeña cantidad del tamaño de un guisante de pasta dental con fluoruro.
- No compartas alimentos, cucharas ni tenedores conmigo. Sacarte cosas de tu boca y colocarlas en la mía favorece la propagación de gérmenes que pueden producir caries.
- Llévame al dentista para mantener mis dientes fuertes y sanos.
- Ayúdame a dejar mi vaso de bebé y usar un vaso para niños más grandes.

