

Ayúdame a estar SALUDABLE




De 2 a 2½ años de edad

Mi nombre es: _____

Peso libras: _____

Mido pulgadas: _____

Una nota especial para mí: _____


 NC Departamento de Salud y Servicios Humanos
 División de Bienestar Infantil y Familiar
 Sección de Servicios de Nutrición Comunitaria
www.ncdhhs.gov/nc-wic-cacfp
 Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.
 07/24 #4512-S-D

Ayúdame a aprender a tomar decisiones. Me siento orgulloso cuando tomo una decisión.

Puedes pensar que mi palabra favorita es ¡No!

- Decir “no” es parte del crecimiento. Quiero tomar algunas decisiones. Estas son algunas decisiones que me puedes dejar tomar. Puedo escoger comer entre 2 alimentos saludables. Puedes preguntarme:

¿Quieres rebanadas de manzana (peladas) o duraznos?

O bien, ¿Quieres avena o pan integral?

Puedo escoger no comer un alimento o mi comida o bocadillos.

Encuentra el equilibrio entre lo que como y la actividad física:

- Ofréceme diariamente alimentos de los cinco grupos.
- Necesito jugar de manera activa varias veces al día.

Necesito una límites.

Tomar decisiones no significa que puedo comer cualquier alimento en cualquier momento. Necesito límites para aprender a tener control de mí mismo.

- Dame desayuno, almuerzo, cena y 2 ó 3 meriendas saludables. Sírvelos a la misma hora todos los días.
- Si no como mi comida, dime que puedo comer en la merienda. Si no como mi merienda, dime que puedo comer en la siguiente comida. No me dejes comer “antojos” o bebidas a deshoras.
- Si no quiero comer no me ruegues, ni me obligues, ni me sobornes.
- No dejes que me llene con jugo, ponche de fruta, té o sodas. Dame agua para beber entre las comidas y meriendas. con los vales con valor en efectivo del programa WIC.

Granos 6 porciones diarias	¿Cuánto es una porción?	Consejos
	 <ul style="list-style-type: none"> • 1/2 rebanada de pan o tortilla. • 2 cucharadas de arroz, tallarines o cereal cocido. • 4 cucharadas de cereal seco. • 2 a 3 galletas. 	<ul style="list-style-type: none"> • Procura darme un cereal de grano entero.
Verduras 4 porciones diarias	¿Cuánto es una porción?	Consejos
	 <ul style="list-style-type: none"> • 1/4 de taza, picadas. • 2 onzas de jugo de verduras o de tomate. 	<ul style="list-style-type: none"> • Ofréceme frutas de diferentes clases y colores: verde oscuro, naranja, rojo, amarillo y morado. • Dame espinaca cruda o lechuga. Puedo sumergir pedazos en un aderezo de ensalada.
Frutas 4 porciones diarias	¿Cuánto es una porción?	Consejos
	 <ul style="list-style-type: none"> • 1/4 taza de fruta picada. • 2 onzas de jugo de fruta 100% natural. 	<ul style="list-style-type: none"> • Ofréceme frutas de diferentes clases y colores: rojo, amarillo, naranja, azul y verde. • 4 onzas de jugo al día es suficiente.
Leche 4 porciones diarias	¿Cuánto es una porción?	Consejos
	 <ul style="list-style-type: none"> • de 1/2 a 1 rebanada de queso. • 1/2 taza de leche entera o yogur. 	<ul style="list-style-type: none"> • Dame leche baja en grasa al 1% o bien, leche sin grasa. • 16 onzas de leche al día es suficiente.
Carnes y legumbres 4 porciones diarias	¿Cuánto es una porción?	Consejos
	 <ul style="list-style-type: none"> • 2 cucharadas de carne, pollo, pavo o pescado. • de 1/2 a huevo. • 2 cucharadas de frijoles cocidos o tofu. • 1 cucharada de mantequilla de cacahuete/maní. 	<ul style="list-style-type: none"> • La carne toavía puede ser difícil para comer. Procura darme: Carnes en trocitos, jugosas y bien cocidas. Frijoles secos cocidos. • Sigue untando una capa delgada de crema de cacahuete.

Ayúdame a aprender a formar buenos hábitos de alimentación

- Ofreceme los mismos alimentos saludables que el resto de la familia come.
- Procura fijar un horario constante para las comidas y bocadillos.
- Pon frente a mí una variedad de alimentos saludables y deja que yo mismo me sirva de ellos.
- Escúchame cuando digo que ya me llené. Comeré justo la cantidad que necesito.

¿Qué hay acerca de las grasas y las golosinas?

Necesito algo de grasa para crecer bien. Pero, no me des demasiada. Puedes poner una pequeña cantidad de mantequilla o margarina en mis alimentos. Asimismo, puedes cocinar con una pequeña cantidad de aceites vegetales saludables, tales como los de canola u oliva.

El azúcar no le da a mi cuerpo lo que necesita para crecer bien. Los alimentos azucarados dañan mis dientes. Reserva la mayoría de los dulces para ocasiones especiales como los cumpleaños.

Cuando tenga sed, dame agua para beber. No me des ponches, té dulce, bebidas deportivas o refresco. Si me das jugo de fruta, no me des más de 4 onzas al día. Asegúrate de darme jugo de fruta al 100%.

Mantenme seguro mientras como.

No todos los alimentos son buenos para mí. Algunos pueden enfermarme o causarme daño. No debo comer algunos alimentos. Otros alimentos están bien si los cortas en pedazos pequeños. Debo sentarme a la mesa para comer.

Alimentos con los que me puedo ahogar:

- Alimentos duros como dulces o caramelos, cacahuates, palomitas de maíz o nueces
- Semillas (tales como las de calabaza o de girasol).
- Verduras crudas y frutas duras, crudas.
- Alimentos redondos y resbalosos como salchichas, tomates cereza y uvas enteras.
- Alimentos puntiagudos como frituras de maíz.
- Alimentos pegajosos como crema de cacahuate, a menos que es una capa delgada.
- Alimentos grandes como una hamburguesa entera.
- Sopa.

Alimentos que me pueden enfermar:

- Carne, pollo, pavo o pescado crudo o poco cocido.
- Huevos crudos o poco cocidos.
- Leche queso sin pasteurizar (crudos), jugo de fruta o cidra.
- Carnes frías (como mortadela) a menos que se hiervan al recalentarlas y luego se dejen enfriar.

Aprenderé a disfrutar de la mayoría de los alimentos.

Cambio mucho de parecer. Hoy me gusta un alimento pero mañana ya no. Puede que hoy quiera un solo alimento. Esto no va a durar mucho.

- Continúa ofreciéndome nuevos alimentos. Puede ser necesario que lo intentes muchas veces, pero un día sí lo voy a probar.
- Si yo veo que tú disfrutas un alimento, yo voy a querer comerlo también.

Sugerencias de comida

Desayuno

Avena
Leche baja en grasa al 1% o bien, leche sin grasa
Duraznos en trocitos

Bocadillo matutino

Galletas de animalitos
Leche baja en grasa al 1% o bien, leche sin grasa

Almuerzo

Macarrones con queso
Zanahorias cocidas en trocitos
Jugo de fruta al 100%

Bocadillo de mediodía

Huevo hervido y cortado en 4 piezas
Pan tostado integral
Fresas en rebanadas

Cena

Carne de hamburguesa en pedacitos
Pan de grano integral
Elote
Brócoli
Leche baja en grasa al 1% o bien, leche sin grasa

Bocadillo de la tarde

Pudín de vainilla

¡Mira lo que puedo hacer!

- Me gusta comer solo. Me siento orgulloso. Dime que estás orgulloso de mí.
- Corro, salto y trepo. ¿Podemos jugar en el parque? Juega conmigo para sentirme seguro.
- Aprendo nuevas palabras de ti.
- Señálame alimentos para que pueda decir su nombre. ¡Pimiento! ¡Tomate! ¡Durazno!
- Enséñame los colores de los alimentos.
- Para aprender sobre mi mundo me meto entre las cosas. Déjame aprender pero mantenme seguro. Guarda bajo llave los limpiadores, rociadores o aerosoles y las medicinas.

Consejos sobre salud y seguridad

- Llévame al médico para mi revisión. Puedo necesitar un examen para verificar el nivel de plomo en mi sangre.
- Antes de darme vitaminas, consulta con mi doctor.
- Ayúdame a cepillarme los dientes. Lava mis dientes, adelante y atrás, 2 veces al día. Utiliza un cepillo de dientes pequeño y suave, con pasta dental con fluoruro, y agua. Usa una pequeña cantidad de pasta dental, del tamaño de un grano de arroz.
- Quédate conmigo cuando estoy en la bañera o cerca de agua.
- Enséñame a lavarme las manos con frecuencia, incluyendo después de usar el baño y antes de comer. Canta "Feliz Cumpleaños" conmigo conforme me lavo las manos. Esto me enseña cuánto tiempo necesito tallarme las manos.
- Colócame en una silla para niños y abrocha el cinturón antes de viajar en un automóvil.
- Cuando juego bajo el sol aplícame protector solar. Usa protector solar que proteja contra los rayos UVA/UVB. Asegúrate de usar protector solar con un factor de protección (SPF en inglés) de por lo menos 30. Aplícalo cada 2 horas.
- Asegúrate de que lleve puesto un casco si estoy manejando unabicileta o un escúter.
- Ayúdame a limitar el tiempo de ver televisión
- Mantenme alejado del humo del cigarrillo, las drogas y el alcohol. Esos hábitos no son saludables para los adultos o los niños.



Hable con el nutriólogo(a) del programa WIC si necesita ayuda con alguno de estos consejos.