

# Ayúdame a estar SALUDABLE



De 1 to 1½ años de edad

Mi nombre es: \_\_\_\_\_

Peso libras: \_\_\_\_\_

Mido pulgadas: \_\_\_\_\_

Una nota especial para mí: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Soy un niño pequeño que empieza a caminar.

¡Quiero hacer las cosas por mí mismo!

Por favor ayúdame, estoy aprendiendo a comer.

Estoy cambiando. Quiero comer solo y aprender sobre la comida.

Pero algunos días, ¡no quiero comer! Todos los niños pequeños que empiezan a caminar son así. Por favor:

- Dame desayuno, almuerzo, cena y dos ó tres bocadillos saludables. Prepáralos todos los días a la misma hora.
- ¡Me puedo ahogar! Corta mi comida en pedazos pequeños.
- Dame los alimentos que mi cuerpo necesita. No me des dulces o frituras. Puedo escoger no comer un alimento o mi comida o bocadillos.



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

- Déjame comer hasta que esté lleno. Si no tengo hambre ahora, seguramente a la hora de la merienda sí tendré hambre. No me obligues a comer.
- Enséñame a usar un vaso y una cuchara. Enséñame cómo hacerlo, pero déjame hacerlo solo.
- Come conmigo. Cuando comemos en familia yo como y aprendo mejor.

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

<b>Granos</b> 6 porciones diarias	¿Cuánto es una porción?	Dame
	 <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 1/2 rebanada de pan o tortilla.</li> <li>■ 2 cucharadas de arroz, tallarines o cereal cocido.</li> <li>■ 1/4 taza de cereal seco.</li> <li>■ 2 galletas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Cereal inflado o en forma de O.</li> <li>■ Otro cereal seco es difícil de comer.</li> </ul>
<b>Verduras</b> 4 porciones diarias	¿Cuánto es una porción?	Dame
	 <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 1/4 taza de verduras picadas.</li> <li>■ 2 onzas de jugo de verduras o de tomate al 100%.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Verduras cocidas, no crudas.</li> <li>■ De muchas clases y colores: verde oscuro, naranja, rojo, amarillo y morado.</li> </ul>
<b>Frutas</b> 4 porciones diarias	¿Cuánto es una porción?	Dame
	 <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 1/4 taza de fruta picada.</li> <li>■ 2 onzas de jugo de fruta 100% natural.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Fruta cruda suave o cocida.</li> <li>■ De muchas clases y colores: rojo, amarillo, naranja, azul y verde.</li> <li>■ Limite el jugo, solamente beba 4 onzas o menos al día y diluido con agua.</li> </ul>
<b>Lácteos</b> 4 porciones diarias	¿Cuánto es una porción?	Dame
	 <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 1/2 a 1 rebanada de queso.</li> <li>■ 1/2 taza de leche entera o yogur.</li> <li>■ 1/2 taza de leche materna.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Leche entera (no de grasa reducida al 2% ni baja en grasa al 1% ni descremada/sin grasa).</li> <li>■ Leche en una taza - 16 onzas al día es suficiente.</li> </ul>
<b>Proteína</b> 4 porciones diarias	¿Cuánto es una porción?	Dame
	 <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1-2 cucharadas de carne, pollo, pavo o pescado.</li> <li>• 1/2 a huevo.</li> <li>• 1-2 cucharadas de frijoles cocidos o tofu.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Carne en trocitos, jugosa pero bien cocida.</li> <li>■ Frijoles secos, cocidos y en puré.</li> <li>■ No me des salchichas. Me puedo atragantar con ellas.</li> </ul>

## ¿Qué hay acerca de las grasas y las golosinas?

Necesito algo de grasa para crecer bien. Pero, no me desdemiada. 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 cuatro 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, uvas enteras y tomates cereza.
- Alimentos puntiagudos como frituras de maíz.
- Alimentos pegajosos como crema de cacahuate, a menos que sea 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 y queso sin pasteurizar (crudos), jugo de fruta o cidra.
- Carnes frías (como mortadela) a menos que se hiervan al recalentarias y luego se dejen enfriar.

## Enséñame a comer mis alimentos de WIC.

Los alimentos de WIC me ayudan a crecer sano y fuerte. Puedo comerlos durante las comidas y las meriendas. Mis alimentos de WIC son:

- Queso y leche.
- Huevos.
- Frijoles secos, chícharos cocidos o crema de cacahuate.
- Cereal.
- Jugo.
- Pan integral.

## Sugerencias de comida

### Desayuno

- Huevo picadito.
- Pan tostado de harina integral o tortilla de harina integral.
- Ciruela picada.
- Leche entera o leche materna.

### Bocadillo matutino

- Cereal en forma de O.
- Jugo de fruta al 100%.

### Almuerzo

- Pollo en trocitos.
- Fideos.
- Ejotes cocidos en trocitos.
- Leche entera o leche materna.

### Bocadillo de mediodía

- Queso.
- Zanahorias cocidas en trocitos.

### Cena

- Frijoles secos, cocidos y en puré.
- Arroz integral.
- Brócoli cocido en trocitos.
- Leche entera o leche materna.

### Bocadillo de la tarde

- Cereal inflado.

**Consejo: Déjame beber agua entre las comidas y meriendas.**

## ¡Mira lo que puedo hacer!

- Puedo beber en un vaso. Utilizo un vaso pequeño que no se puede romper. Estoy aprendiendo a usar una cuchara.
- Mientras aprendo sé paciente con mi desorden.
- Puedo caminar. Mis piernas están más fuertes. Caminemos juntos.
- Puedo decir algunas palabras. Te escucho. Háblame para poder aprender más.

## Consejos sobre salud y seguridad

- Debo sentarme para comer. Colócame en una silla alta para niños y abrocha el cinturón.
- Ayúdame a lavarme los dientes. Lave mis dientes, adelante y atrás, dos veces al día. Utiliza un cepillo de dientes pequeño y suave, con pasta dental con fluoruro. Use una untada para niños menores de tres años. Ayúdame a usar hilo dental una vez al día. Haz que un dentista revise mis dientes.
- Llévame al médico para mis vacunas y chequeo a los 12 meses y a los 15 meses. Puedo necesitar un examen para verificar el nivel de plomo en mi sangre.
- Colócame en una silla para niños en el asiento trasero 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 dos horas.
- Necesito una siesta cada día. ¿Puedes cantarme para que me duerma?
- Mantenme alejado del humo del cigarrillo, las drogas y el alcohol. Esos hábitos no son saludables para los adultos o los niños.

**Hable con la nutricionista del programa WIC si necesita ayuda con alguno de estos consejos.**