

¡Puedo ayudar!

- Permíteme ayudarte en la cocina. Yo puedo:
 - ayudar a decidir qué verduras comer para la cena.
 - enjuagar las frutas y verduras.
 - desmenuzar lechuga.
 - hacer “caritas” con trozos de frutas y verduras.
 - colocar servilletas, tenedores y cucharas en la mesa.
 - tirar cosas a la basura.
- Puede que no sea muy ordenado, pero lo hago lo mejor que puedo. A veces dejo caer las cosas porque mis dedos aún son pequeños.
- Cuando te ayudo, me siento bien. ¡Quizás también coma mejor!



Dame alimentos que pueda comer sin riesgo.

- Dame trozos pequeños de alimentos que sean blandos y fácil para masticar.
- No me des alimentos con que podría ahogame: verduras crudas duras, uvas enteras, cucharadas de mantequilla de cacahuete, papas fritas, nueces, palomitas de maíz, frutas secas, salchichas, trozos de carne o dulces duros.
- Corta las uvas en mitades, unta la mantequilla de cacahuete en una capa delgada, corta las salchichas a lo largo.



.....
Consulta a WIC si tienes preguntas sobre lo que como.
.....

Confía en que comeré la cantidad correcta.

- Mi estómago aún es pequeño. Comienza por porciones pequeñas, aproximadamente 1 cucharada de cada alimento. Déjame pedir más.
- Déjame decidir cuando haya comido suficiente. No me obligues a comer o a “limpiar el plato.”
- No te preocupes si no como una comida o un bocadillo. Comeré más algunos días que otros. No me ruegues que coma ni prepares otra comida para mí.
- Sírveme los alimentos que me gustan junto con otros nuevos. Es posible que tengas que ofrecerme un alimento nuevo 10 veces hasta que me guste. Esto es normal. ¡Estoy aprendiendo sobre los alimentos!
- Cambio de opinión muy seguido. Un día podría gustarme un alimento y al otro día no. Aprenderé a gustar la mayoría de los alimentos.



Receta para un bocadillo saludable:

Salsa de yogur y frutas

- En un tazón pequeño, mezcla yogur natural con una cucharada de jugo de naranja para el dip.
- Corta frutas blandas para servir con el dip.

¡Los bocadillos son importantes!

Los bocadillos saludables me ayudan a crecer. Planea mis bocadillos y no dejes que me llene de bocadillos todo el día.



¡Juguemos!

Me encanta jugar todos los días. Si juegas conmigo, me ayudas a crecer con más inteligencia, fuerza, salud y felicidad. Me gusta hacer estas cosas contigo:

- Bailar
- Jugar a seguir al líder
- Jugar a las escondidas
- Fingir que cocinamos, que exploramos la selva, que somos animales, etc.
- Caminar juntos



Me encanta jugar todos los días.

¡Mira lo que puedo hacer!

- Me gusta hacer cosas por mi cuenta. Por favor dime que estás orgullosa de mí.
- Me encanta correr, saltar y escalar. Vigíame para que esté a salvo.
- Me gusta imitar lo que haces, como cocinar y hablar por teléfono.
- Estoy aprendiendo palabras nuevas. Háblame, cántame y léeme para que aprenda más. Enséñame los nombres de las cosas.



Mantengame seguro y saludable.

- En el automóvil siempre debo ir sentado en mi asiento de seguridad.
- Lívame a ver a mi doctor y dentista.
- Ayúdame a cepillarme los dientes y a usar hilo dental todos los días.
- Mantén fuera de mi alcance las cosas que puedan lastimarme.
- Vigíame siempre que esté cerca del agua.
- Aléjame de cigarrillo, tabaco y cualquier otra fuente de humo.
- Demasiada TV, tableta, teléfono o computadora no es bueno para mí. Una hora al día es suficiente.
- Acuéstame a dormir la siesta todos los días. Necesito un tiempo de silencio. ¿Quieres leerme un cuento?
- Póngame protector solar cuando juego afuera.

Tengo 2

¡Mira lo que puedo hacer!

¡Explora conmigo maneras divertidas de comer saludable y estar activo!



DOH 961-998 May 2014 Spanish



PUBLIC HEALTH
ALWAYS WORKING FOR A SAFER AND HEALTHIER WASHINGTON

Este documento se encuentra disponible en otros formatos para personas con discapacidades que lo soliciten. Para realizar un pedido, llame al 1-800-841-1410 (TDD/TTY 711).
El Programa de Nutrición WIC del estado de Washington no discrimina. Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.
Publicación adaptada del Programa WIC de California. Se reproduce con autorización.

¡Me gusta decir no!

Decir ¡no! es mi forma de decir que quiero hacer las cosas por mi cuenta.

Me gusta elegir algunas cosas. Tú sabes qué alimentos necesito para estar saludable. Dame dos opciones de alimentos saludables y déjame elegir. Déjame decidir cuánto quiero comer.



Que las comidas familiares sean apacibles.

- Me gusta estar contigo. Disfrutemos de comer juntos. Por favor apaga la TV, el teléfono y los dispositivos móviles.
- Debo sentarme siempre para comer o beber. Siéntame a la mesa con nuestra familia en una silla alta o asiento elevado. Puedo comer la mayoría de los alimentos de la familia. No es necesario que prepares las comidas diferentes de lo que tú comes.
- Dame una cuchara o tenedor pequeños y un plato y taza pequeños. Puede que todavía me ensucie un poco al comer. ¡Así es como aprendo a comer por mi cuenta!
- Debemos lavarnos las manos antes y después de comer.



Alimentos buenos para niños de dos años. Ofréceme todos los días:

Granos



6 de estas opciones:

- ¼ a ½ rebanada de pan o tortilla
- ¼ a ½ taza de cereal seco
- ¼ taza de fideos, arroz o avena cocidos
- 2 o 3 galletas saladas pequeñas

¡La mitad de los granos que coma deben ser integrales!

Proteínas



4 de estas opciones:

- 1 cucharada de carne, pollo, pavo o pescado, todo picado
- ½ huevo
- 2 cucharadas de frijoles en puré, cocidos
- ½ cucharada de mantequilla de cacahuete
- 2 cucharadas de tofu

¡La carne y los frijoles me dan mucho hierro que fortalece mi sangre!

Verduras



4 o más de estas opciones:

- ¼ taza de verduras cocidas picadas
- ¼ taza de verduras cocidas en puré
- 2 onzas de jugo de verduras

¡Ofréceme verduras de color verde oscuro o anaranjado todos los días!

Lácteos



4 de estas opciones:

- 4 onzas de leche
- 4 onzas de yogur
- 1 rebanada de queso

Puedo tomar leche baja en grasa o sin grasa ahora que tengo dos años. Los alimentos en el grupo de los lácteos me dan calcio para tener huesos y dientes fuertes.

Grasas, aceites y dulces

Solo un poquito

Frutas



4 o más de estas opciones:

- ¼ taza de fruta fresca y blanda
- ¼ taza de frutas blandas, enlatadas o congeladas
- 4 onzas de jugo de frutas puro (¡no más!)

Ofréceme alimentos con vitamina C todos los días (naranjas, fresas, melones, mangos, papayas, jugos WIC).



Comienza con cantidades pequeñas y deja que te pida más.

Planes de comidas y bocadillos para mí

Ofréceme 3 comidas y 2 o 3 bocadillos cada día. Me gusta comer aproximadamente a la misma hora todos los días.

Estas son algunas ideas de planes de comidas y bocadillos. Selecciona una variedad de alimentos que me ayuden a crecer y ser fuerte.



Comidas y bocadillos – Plan A (1000 calorías por día)

Desayuno	1 onza de granos
	½ taza de frutas
	½ taza de lácteos*
Bocadillo	½ onza de granos
	½ taza de frutas
Almuerzo	1 onza de granos
	¼ taza de verduras
	½ taza de lácteos*
	1 onza de alimentos con proteínas
Bocadillo	¼ taza de verduras
	½ taza de lácteos*
Cena	½ onza de granos
	½ taza de verduras
	½ taza de lácteos*
	1 onza de alimentos con proteínas

Comidas y bocadillos – Plan B (1000 calorías por día)

Desayuno	1 onza de granos
	½ taza de lácteos*
	1 onza de alimentos con proteínas
Bocadillo	½ taza de frutas
	½ taza de lácteos*
Almuerzo	1 onza de granos
	¼ taza de verduras
	½ taza de lácteos*
Bocadillo	¼ taza de verduras
	½ taza de frutas
Cena	1 onza de granos
	½ taza de verduras
	½ taza de lácteos*
	1 onza de alimentos con proteínas

*Ofrécele a tu hijo leche, yogur y queso descremados o bajos en grasas

1 onza de granos =

1 rebanada de pan o

1 onza de cereal listo para comer o

½ taza de arroz, pasta o cereal cocidos