Haz que nuestras comidas en familia sean relajadas.

- Me gusta pasar tiempo contigo. Disfrutemos nuestras comidas juntos. Por favor, apaga el televisor.
- Siempre debo comer o beber sentado. Ponme en mi silla alta o asiento elevado a la mesa con nuestra familia. Puedo comer la mayoría de los alimentos que preparas para la familia.
- Estoy aprendiendo a comer con las manos y la cuchara. ¡Necesito practicar mucho! Déjame tocar los alimentos y jugar con ellos. ¡Hago un desorden mientras aprendo a alimentarme!

Receta para un bocadillo saludable:

Quesadilla

- Calentar una tortilla de trigo integral en una sartén.
- Poner queso rallado sobre la tortilla; doblar y cocinar hasta que se derrita el queso y la tortilla se haya dorado un poco.
- Dejar enfriar un poco antes de servir.

¡Los bocadillos son importantes!

Los bocadillos saludables me ayudan a crecer. Planifica mis bocadillos; no dejes que me llene con ellos durante todo el día.

Lávame las manos antes y después de comer.

Dame alimentos seguros.

- Dame trozos pequeños de alimentos que sean blandos y fáciles de masticar.
- No me des alimentos con los que pueda ahogarme: verduras crudas duras, uvas enteras, cucharadas de crema de cacahuate, papas fritas, nueces, palomitas de maíz, frutas secas, salchichas, trozos de carne y dulces duros.
- Corta las uvas a la mitad, unta una capa fina de crema de cacahuate y corta las salchichas a lo largo.
- Puedo probar estos alimentos ahora, a menos que alguien en la familia sea alérgico a ellos: leche de vaca, huevos enteros, miel, crema de cacahuate. Obsérvame para ver si tengo alergias.

¡Me encanta mi vaso!

- Ya bebo de un vaso, no de un biberón. Esto ayuda a proteger mis lindos dientes nuevos.
- Si necesito ayuda para dejar el biberón y empezar a usar el vaso, pídele ideas a WIC.
- En lugar de darme bebidas dulces entre comidas o bocadillos, ofréceme agua.

Habla con WIC si tienes preguntas sobre lo que como.

Dar pecho

- Me encantan nuestros momentos especiales juntos. ¡Sigue haciéndolo mientras los dos lo queramos!
- Cada vez que me das pecho cuenta como una porción de leche.

¡Juguemos!

Me gusta jugar todos los días. Marca las cosas que te gustaría intentar hacer conmigo.

- Bailar
- Jugar a lo que hace la mano hace la tras (sigue al líder)
- Jugar escondidillas
- Jugar a la pelota
- Perseguirnos
- Dar un paseo
- Subir las escaleras
- Hacer casas con almohadas, cojines del sofá y cobijas

¡Compartir juegos me ayuda a crecer más inteligente, fuerte, sano y feliz!

¡Mira lo que puedo hacer!

- Me encanta saltar y trepar. Por favor, cuídame para mantenerme seguro.
- Puedo decir algunas palabras. Háblame, cántame y léeme; así puedo aprender más.
- ¡Tengo dientes! Límpialos dos veces al día. Usa un cepillo de dientes pequeño y blando, con una pizca de pasta dental con fluoruro.

Mantenme seguro y saludable.

- En el coche, siempre debo ir sentado en mi asiento de seguridad.
- Llévame a mi doctor y dentista. Es posible que necesite un examen de plomo en la sangre.
- Mantén las cosas que puedan lastimarme fuera de mi alcance.
- Cuídame siempre cerca del agua.
- Mantenme lejos del humo del cigarrillo.
- ¡NO ver TV es mejor para mi!
- Acuéstame para mi siesta todos los días; necesito un rato de calma. ¿Me podrías leer un cuento?

Developed by the California WIC Program. Costs associated with this publication are available from the Idaho Department of Health and Welfare, WIC Program. Form 342S. 10/2013.

Tengo 1

¡Ya camino!

Mi nombre es _____ Fecha _____

Peso _____ libras

Mido _____ pulgadas

Algo saludable que hará nuestra familia es:

_____

_____

13-HeWe-WIC-ImOneSpanishBrochure.indd 1-4

10/2/13 4:17 PM

Ahora soy un niño pequeño. ¡Ya estoy listo para probar nuevos alimentos!

Este año, cambiaré mucho. Ahora estoy comiendo como si fuera un bebé, pero pronto comeré más como lo haces tú.

- Me gusta imitarte. Si tú comes alimentos saludables, yo también querré probarlos.
- Si pruebo muchos alimentos distintos desde pequeño, me empezarán a gustar.
- Estoy creciendo, pero no tan rápido como antes. Es posible que coma menos.
- Mi estómago aún es pequeño.
- Yo sé si tengo hambre o no.

Confía en que como la cantidad adecuada.

- Tú decides qué alimentos saludables me ofreces. Yo decido cuáles de estos alimentos comer y en qué cantidad.
- Comienza con porciones pequeñas, alrededor de 1 cucharada por cada alimento. Deja que yo te pida más.
- Déjame decidir cuando he comido suficiente. No me obligues a comer o a "limpiar mi plato".
- No te preocupes si me salto una comida o un bocadillo. Algunos días, comeré más que otros.
- Sírveme alimentos que me gustan junto con los que nunca he probado. Es posible que debas ofrecerme 10 veces un alimento nuevo antes de que me anime a probarlo. Esto es normal. Estoy aprendiendo sobre los alimentos.

Alimentos saludables para niños de 1 año — ofréceme todos los días:

Granos

5 ó 6 de estas opciones:

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

La mitad de los granos que como deben ser granos integrales.

Proteína

3 ó 4 de estas opciones:

- 1 cucharada de carne de res, pollo, pavo o pescado cortada en trozos pequeños
- ½ huevo
- 2 cucharadas de frijoles cocidos machacados
- ½ cucharada de crema de cacahuate
- 2 cucharadas de tofu

¡La carne y los frijoles me dan mucho hierro para mantener la sangre fuerte!

Verduras

3 o más de estas opciones:

- ¼ taza de verduras cortadas y cocidas
- ¼ taza de verduras cocidas machacadas
- 2 onzas de jugo de verduras

Ofréceme una verdura de color naranja o verde oscuro todos los días.

Productos de la leche

4 de estas opciones:

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

No debo beber más de 16 onzas de leche por día. *WIC me da leche entera hasta los 2 años; después me da leche baja en grasa.*

Grasas, aceites y dulces

sólo un poquito

Frutas

3 o más de estas opciones:

- ¼ taza de frutas frescas blandas
- ¼ taza de frutas blandas enlatadas o congeladas
- 4 onzas de jugo 100% de frutas (¡no más!)

Ofréceme una fruta rica en vitamina C todos los días (naranjas, fresas, melones, mangos, papayas, jugos de WIC).

Comienza con porciones pequeñas y deja que yo te pida más.

¡Ahora tengo muchos alimentos nuevos de WIC!

Ejemplos de menús para mí

Ofréceme 3 comidas y 2 ó 3 bocadillos todos los días. Me gusta comer a las mismas horas todos los días.

Aquí hay un ejemplo de menú que te dará ideas. **Completa el lado derecho con alimentos saludables para mí.** Elige alimentos de todos los grupos, para ayudarme a crecer y ser fuerte.

	Ejemplo de menú—ofréceme:	Mi menú—ofréceme:
Desayuno	huevo revuelto, ½	
	pan tostado de grano integral, ½ rebanada	
	leche, 4 onzas	
Bocadillo	quesadilla (½ tortilla pequeña de trigo integral, 1 rebanada de queso rallado)	
	pera blanda, pelada y rebanada, ½	
	agua, algunas onzas	
Almuerzo	sándwich de crema de cacahuate (½ rebanada de pan de trigo integral, ½ cucharada de crema de cacahuate untada en una capa fina, 1 cucharada de plátano machacado)	
	camote cocido y machacado, ¼ taza	
	leche, 4 onzas	
Bocadillo	cereal seco, ¼ taza	
	zanahorias cortadas en rodajas y cocidas, ¼ taza	
	jugo, 4 onzas	
Cena	sopa de pollo con fideos (1 cucharada de pollo sin piel, ¼ taza de fideos)	
	brócoli cortado salteado, ¼ taza	
	puré de manzana, ¼ taza	
	agua, algunas onzas	
Bocadillo	galleta graham, ½ a 1 entera	
	leche, 4 onzas	

13-HeWe-WIC-ImOneSpanishBrochure.indd 5-8
10/2/13 4:18 PM