



1-800-242-4942 | [www.mdwic.org](http://www.mdwic.org)



De conformidad con las leyes federales de derechos civiles y los reglamentos y las políticas del Departamento de Agricultura de los EE. UU. (USDA, en inglés), esta institución tiene prohibido discriminar por motivos de raza, color, nacionalidad, sexo (incluidas la identidad de género y la orientación sexual), discapacidad, edad o tomar represalias por actividades previas relacionadas con los derechos civiles.

La información sobre el programa puede estar disponible en otros idiomas distintos del inglés. Las personas con discapacidades que necesiten medios de comunicación alternativos para obtener información sobre el programa (por ejemplo, braille, letra grande, cinta de audio, lengua de señas estadounidense), deberían ponerse en contacto con la agencia estatal o local responsable que administra el programa o con el Centro TARGET del USDA al (202) 720 - 2600 (voz y TTY) o ponerse en contacto con el USDA a través del Servicio Federal de Retransmisión al (800) 877 - 8339.

Para presentar una queja por discriminación en un programa, la persona que presenta la queja debe completar el formulario AD-3027, Formulario de queja por discriminación en un programa del USDA, que puede obtenerse en línea en:

<https://www.usda.gov/sites/default/files/documents/ad-3027.pdf>, en cualquier oficina del USDA, llamando al (866) 632 - 9992, o escribiendo una carta dirigida al USDA. La carta debe contener el nombre, la dirección y el número de teléfono de la persona que presenta la queja, así como una descripción escrita de la supuesta acción discriminatoria lo suficientemente detallada como para informar al subsecretario de Derechos Civiles (ASCR, en inglés) sobre la naturaleza y la fecha de una supuesta violación de los derechos civiles. El formulario AD-3027 completado o la carta deben enviarse al USDA a través de los siguientes medios:

- (1) por correo: U.S. Department of Agriculture  
Office of the Assistant Secretary for Civil Rights  
1400 Independence Avenue, SW  
Washington, D.C. 20250-9410;
- (2) por fax: (833) 256-1665; o (202) 690-7442;
- (3) por correo electrónico: [program.intake@usda.gov](mailto:program.intake@usda.gov).

Esta institución brinda igualdad de oportunidades.



# AYÚDAME A ESTAR SALUDABLE



TENGO 1 AÑO

**Soy un niño  
pequeño.**

**¡PROBAR COSAS NUEVAS ES DIVERTIDO!**

Mi nombre es \_\_\_\_\_.

Peso \_\_\_\_\_ libras y \_\_\_\_\_ onzas.

Mido \_\_\_\_\_ pulgadas.

Mis niveles de hemoglobina son \_\_\_\_\_.

Una nota especial para mí \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## **Ayúdame a aprender a comer la cantidad adecuada**

Ahora soy un niño pequeño. Estoy listo para probar alimentos nuevos.

Durante el próximo año, cambiaré mucho. Ahora como más como un bebé. Pronto comeré más como tú.

- Es tu decisión qué alimentos saludables ofrecerme. Es mi decisión cuáles de estos alimentos comer y en qué cantidad.
- Ofreceme alimentos de los cinco grupos de alimentos.
- Ofreceme tres comidas sanas y dos o tres colaciones al día. Intenta dármelos a la misma hora todos los días.
- Confía en que comeré la cantidad adecuada. Sé si tengo hambre o no. Mi barriga aún es pequeña. Dame porciones pequeñas; una o dos cucharadas. Te haré saber si quiero más.
- Algunos días como mucho. Otros días no como nada. Los niños pequeños se comportan así.



## Ofréceme alimentos seguros.

- Ahora puedo probar la leche de vaca y la miel.
- Corta la comida en trozos pequeños para evitar que me ahogue. Corta las uvas en cuartos. Corta las salchichas a la mitad y luego en triángulos.
- No me brindes alimentos con los que me pueda ahogar: verduras crudas y duras, uvas enteras, papas fritas, nueces, palomitas de maíz, frutos secos, perritos calientes enteros, trozos de carne o caramelos duros.



## Haz que las comidas familiares sean relajadas.

- Como mejor cuando comes conmigo. Disfrutemos de comer juntos.
- Apaga todos los televisores, juguetes electrónicos y teléfonos móviles. En su lugar, podemos concentrarnos en la comida.
- Me va mejor si estoy sentado cuando como o bebo. Puedes sentarme en mi sillita para comer o en mi asiento elevador con la familia.
- Puedo comer la mayoría de los alimentos que come la familia, igual que tú lo haces.
- Estoy aprendiendo a comer por mí mismo. Necesito practicar mucho con las manos y la cuchara. Déjame tocar la comida. No te preocupes si ensucio, así es como aprendo.

### Me encanta mi vaso.

Ahora bebo en vaso y no en biberón. Esto ayuda a proteger mis bonitos dientes nuevos.

Pídele ideas al Programa para Mujeres, Bebés y Niños (WIC, en inglés) en caso de que necesite ayuda para cambiar del biberón al vaso.

Ofréceme agua para beber entre las comidas y las colaciones, no una bebida dulce.



## Todos los días me puedes ofrecer lo siguiente:



### Fruta

- 1/4 de taza de fruta fresca, congelada o enlatada
- 1/4 de fruta pequeña

Ofréceme una fruta con vitamina C cada día, como naranjas, fresas o papaya.

**No más de 4 onzas de jugo al día.**



### Proteína

- 2 cucharadas de carne, pollo, pavo o pescado
- 1/2 huevo
- 2 cucharadas de frijoles o tofu

Los frijoles, la carne, el pollo, el pavo y el pescado me aportan mucho hierro para mantener mi sangre fuerte.

### Verduras

- 1/4 de taza de verduras cocidas picadas o trituradas
- 2 onzas de sopa de verduras o de tomate

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



### Lácteos

- 4 onzas de leche materna o leche entera
- 4 onzas de leche de soja fortificada
- 1/2 taza de yogur
- 1 loncha de queso

**No más de 16 onzas de leche o leche de soja al día.** Puedo tomar leche materna. El WIC me ofrece leche entera o leche de soja. Es lo que necesito si no tomo leche materna.



### Granos

- 1/2 rebanada de pan o 1/2 de tortilla
- 1/4 de taza de cereales, arroz o fideos cocidos
- 1/2 taza de cereales fríos
- 2 o 3 galletas saladas pequeñas

La mitad de los cereales que como deben ser integrales.

### Grasas, aceites y dulces

Solo un poco



**MyPlate.gov**

## ¡A comer!

### Desayuno

- 1/2 huevo revuelto
- 1/2 rebanada de pan integral tostado
- 2 onzas de jugo de naranja

### Colación a la mañana

- 1/2 taza de cereales del WIC
- 1/4 de taza de melocotones en trozos
- Leche materna o 2 a 4 onzas de leche entera o leche de soja

### Almuerzo

- 2 cucharadas de frijoles negros triturados
- 1/4 de taza de arroz integral
- 1/4 de taza de zanahorias cocidas y picadas

Leche materna o 4 onzas de leche entera o leche de soja

### Colación a la tarde

- 1 loncha de queso
- 2 galletas saladas
- 1/2 naranja

### Cena

- 2 cucharadas de pollo troceado
- 1/4 de taza de boniato cortado en cubitos
- 1/4 de taza de puré de manzana
- Leche materna o 4 onzas de leche entera o leche de soja

### Colación a la noche

- 1/2 rebanada de pan integral con una fina capa de mantequilla de maní suave
- 2 onzas de jugo de naranja



## Lactancia

Me encanta este momento especial. Espero que a ti también. Mantengamos la lactancia al menos hasta que cumpla dos años, si los dos queremos.

Cada vez que amamanto cuenta como leche.



Source: United States Breastfeeding Committee

## Pregunta al WIC

si tienes alguna pregunta sobre lo que estoy comiendo.



## Mira lo que puedo hacer

- Estoy aprendiendo a caminar. Mis piernas se están fortaleciendo. Me pasearé por los muebles. Tómame de la mano y caminaré contigo.
- Puedo decir unas palabras. Habla conmigo. Aprendo de ti.
- Cada vez se me da mejor beber de un vaso sin tapa. Puede que aún necesite ayuda.



## ¡A jugar!

- Puedo jugar a las palmitas contigo.
- Buscaré las cosas que escondes.
- Me gusta poner juguetes pequeños dentro de otros más grandes.
- Empezaré a apilar bloques, o te los daré cuando extiendas la mano.

## Mantenme sano y salvo

- Ponme siempre el cinturón de seguridad en la silla del asiento trasero del automóvil, mirando hacia atrás, hasta que cumpla dos años.
- Llévame al médico para las revisiones y vacunas de los 12 y 15 meses.
- Pregúntale a mi médico si necesito una prueba de detección de plomo para mantener mi cerebro saludable. Quiero ser inteligente como tú.
- Habla con mi médico para saber si recibo suficiente vitamina D. La necesito para tener huesos y dientes fuertes.
- Mantenme alejado del humo, los fósforos, los encendedores y los dispositivos para vapear. Puedo intoxicarme al tragarlo, respirarlo o absorberlo a través de los ojos o la piel.
- Si hay marihuana en el hogar, especialmente comestible, guárdala donde no pueda alcanzarla. Puede hacer que me maree y me caiga, y me duerma hasta no poder despertar, e incluso hacer que deje de respirar. Llévame a la sala de emergencias si esto ocurre.
- Si tienes un arma, guárdala bajo llave en un lugar seguro..
- Necesito dormir una siesta todos los días.  
¿Podrías cantarme para que me duerma?

## Mantener mis dientes sanos y fuertes

- Llévame al dentista para revisiones periódicas.
- Cepíllame los dientes por delante y por detrás, dos veces al día.
- Utiliza un cepillo de dientes pequeño y suave y una capa de pasta de dientes con flúor.

