



1-800-242-4942 | 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.

Esta institución brinda igualdad de oportunidades.



AYÚDAME A ESTAR SALUDABLE



TENGO 1 AÑO Y MEDIO

Eres mi
primer
maestro.

¡APRENDERÉ DE TI!

Mi nombre es _____.

Peso _____ libras y _____ onzas.

Mido _____ pulgadas.

Mis niveles de hemoglobina son _____.

Una nota especial para mí _____

Ayúdame a aprender a comer alimentos nuevos

- Déjame probar alimentos nuevos. Necesito probarlos para saber cuáles me gustan.
- Sírreme alimentos que me gusten junto con un alimento nuevo. Puede que tengas que ofrecerme un alimento nuevo 10 veces antes de que lo pruebe. Esto es normal. Estoy aprendiendo sobre los alimentos.
- Aprendo al olerlos, probarlos y tocarlos. Me meteré comida en la boca y me la volveré a sacar. Los niños pequeños hacemos esto.
- Si pruebo muchos alimentos diferentes cuando soy pequeño, probablemente me gustarán más alimentos cuando sea mayor.



Ofréceme **alimentos seguros.**

Algunos alimentos son difíciles de comer. Puedo ahogarme con ellos. Dame alimentos cortados en trozos del tamaño de un bocado y lo suficientemente blandos para que pueda masticarlos y tragarlos con facilidad.



Los alimentos con los que me puedo ahogar son los siguientes:

- Alimentos duros, como caramelos, cacahuetes, palomitas de maíz y frutos secos
- Verduras crudas y frutas duras
- Alimentos resbaladizos y redondos, como las salchichas o las uvas enteras. Corta los perritos calientes a lo largo y luego en triángulos. Corta las uvas en cuartos.
- Alimentos afilados como las tortillas de maíz
- Alimentos grandes como hamburguesas enteras
- Sopa con trozos de comida



Déjame decidir cuando haya comido suficiente.

Estoy creciendo, pero no tan rápido como antes. Puede que coma menos. No me obligues a comer ni me hagas comerme toda la comida.

Haz que las comidas **familiares sean relajadas.**

- Me gusta estar contigo y hablar durante las comidas. ¿Podemos apagar todos los televisores, juegos electrónicos y teléfonos móviles y disfrutar juntos de la comida?
- Sigo necesitando sentarme en mi sillita para comer o en mi asiento elevador cuando como o bebo.
- Puedo comer algunos de los mismos alimentos que tú; ¡quiero ser como tú!
- Ayúdame a lavarme las manos antes y después de comer. Te ayudaré extendiéndote la mano.
- Me gusta intentar comer con la cuchara. Me seguiré ensuciando cuando coma. Así es como aprendo a alimentarme por mí mismo.
- Me gusta copiar lo que haces. Si tomas decisiones saludables y pruebas alimentos nuevos, ¡yo también lo haré!



Todos los días me puedes ofrecer lo siguiente:



Fruta

- 1/4 de taza de fruta fresca, congelada o enlatada en trozos
- 1/4 de una fruta blanda y pequeña
- 2 onzas de jugo 100 % de fruta

No más de 4 onzas de jugo al día.



Proteína

- 2 cucharadas de carne, pollo, pavo o pescado sin hueso
- 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

- Leche materna o 4 onzas de 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.

El Programa para Mujeres, Bebés y Niños (WIC, en inglés) me ofrece leche entera. 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.



MyPlate.gov

¡A cocinar!

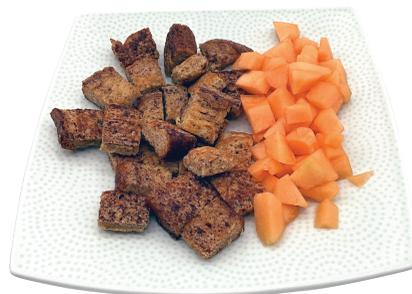
Bocados de tostada francesa

- 1 cucharadita de aceite vegetal
- 1 huevo levemente batido
- 1 cucharada de leche
- 1/4 de cucharadita de canela (opcional)
- 1 rebanada de pan integral
- 1 cucharada de sirope o mermelada para panqueques
- 1/4 de taza de melón cortado en trozos

Calentar el aceite vegetal en una sartén a fuego medio. Mezclar el huevo, la leche y la canela en un bol. Batir con un tenedor hasta que esté bien mezclado.

Sumergir ambos lados del pan en la mezcla de huevo. Colocar el pan en la sartén caliente. Dejar que se dore ligeramente por ambos lados. Cortar en tiras y luego en cuadrados del tamaño de un bocado.

Servir con trocitos de melón y 1/4 de taza de leche materna, leche entera o leche de soja. Rinde para 2 porciones.



Pregunta al WIC

si tienes alguna pregunta sobre lo que como o bebo.

Necesito una rutina

- Ofreceme alimentos de los cinco grupos de alimentos.
- Ofreceme desayuno, almuerzo, cena y dos o tres colaciones saludables cada día.
- Sírvenme las comidas y las colaciones a la misma hora todos los días. Si espero demasiado tiempo, me canso y me pongo de mal humor, entonces me cuesta comer.

Puedo ayudarte

- Puedo cortar una banana madura con un cuchillo de plástico.
- Puedo ayudarte a elegir verduras y frutas de colores en el supermercado o el mercado agrícola.
- Enséñame los nombres y colores de los alimentos.



Mira lo que **puedo hacer**

- Puedo beber de un vaso sin tapa y utilizar una cuchara. Todavía estoy aprendiendo. Me voy a ensuciar.
- IPuedo empujar y tirar de juguetes, apilar bloques y lanzar una pelota.
- Entiendo mucho de lo que dices. Habla conmigo para que pueda aprender más.

¡A **jugar!**

- Me gusta subirme solo a sofás y sillas.
- Me gustan los juegos de simulación. Mira cómo alimento a mis animales de peluche.
- Mírame cuando juego. Necesitaré tu mano cuando salte y trepe.
- Me encanta jugar todos los días. Quiero bailar, jugar a “sigue al líder” o al escondite contigo.



Mantenme **sano y salvo**

- Me gusta abrir puertas y cajones para ver lo que hay dentro. Déjame aprender, pero mantenme a salvo.
- Llévame al médico para la revisión de los 18 meses. Pregúntale al médico sobre la vitamina D.
- Mantenme alejado del humo, los fósforos, los encendedores y los dispositivos para vapear. Puedo intoxicarme al ingerir, respirar o absorber el líquido de los cigarrillos electrónicos a través de la piel o los ojos.
- Si tienes un arma, guárdala bajo llave en un lugar seguro.
- 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.
- Necesito dormir una siesta todos los días. ¿Podrías leerme mi cuento favorito?
- Ponme siempre el cinturón de seguridad en la silla del asiento trasero del automóvil, mirando hacia atrás, hasta que cumpla dos años.



Ayúdame a **cuidar mis dientes**

- 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.

