



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 2 AÑOS

La forma de demostrar que puedo elegir es al decir "¡No!".

## OFRÉCEME OPCIONES SALUDABLES.

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

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

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

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

Una nota especial para mí \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## Confía en que comeré la cantidad adecuada

- Es tu decisión qué alimentos saludables ofrecerme. Es mi decisión cuáles de estos alimentos comer y en qué cantidad.
- Me ayudas a aprender a amar la comida saludable.
- Ofreceme alimentos de los cinco grupos de alimentos.
- Ofreceme tres comidas y dos o tres colaciones cada día. Intenta dárme los aproximadamente a la misma hora todos los días.
- Mi barriga aún es pequeña. Empieza con porciones pequeñas: dos o tres cucharadas de cada alimento. Si todavía tengo hambre, te haré saber que quiero más.
- No te preocupes si no como. Algunos días comeré más que otros.
- Si no quiero comer, no me ruegues ni me obligues.



**Déjame elegir entre dos alimentos saludables. Pregúntame lo siguiente:**

- ¿Quieres peras o melocotones?
- ¿Quieres yogur o queso?
- Así es como aprendo a tomar decisiones.

## Ofréceme alimentos seguros.

- Unta un poco de mantequilla de maní en el pan para que no me atragante.
- Dame alimentos en trozos y lo suficientemente blandos para que pueda masticarlos con facilidad.
- No me brindes alimentos con los que me pueda ahogar: verduras crudas y duras, uvas enteras, una cucharada de mantequilla de maní, papas fritas, nueces, palomitas de maíz, frutos secos, salchichas, trozos de carne o caramelos duros.
- Corta las uvas y las salchichas a la mitad.



## Ayúdame a que me gusten los alimentos nuevos

- Sigue ofreciéndome alimentos nuevos junto con los que ya me gustan, pero no me obligues a comerlos. Puede que necesite muchos intentos antes de probar el alimento nuevo. Puede que incluso me guste.
- Cambio mucho de opinión. Es posible que hoy me guste una comida, pero mañana no. Puede que pida un solo alimento. Esto es normal. No durará mucho.

## Haz que las comidas familiares sean relajadas.

- Me gusta estar contigo. Disfrutemos de comer juntos. Apaga todos los televisores, juegos electrónicos y teléfonos móviles, y retira las cosas que puedan distraerme.
- Me va mejor cuando estoy sentado para comer o beber. 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. No hace falta que me prepares comidas especiales.
- Pon un poco de cada alimento en mi plato. Me encantan mi plato, mi vaso y mi cuchara pequeños. Tienen el tamaño justo para mí.

## Déjame tener hambre de comida saludable

- No me dejes consumir alimentos ni bebidas dulces entre las comidas y las colaciones.
- No dejes que me llene de jugo, té, ponche, refresco o incluso de demasiada leche.
- Dame agua para beber entre las comidas.



## Todos los días me puedes ofrecer lo siguiente:



### Fruta

- 1/4 de taza de fruta picada o triturada
- 2 onzas de jugo 100 % de fruta

Ofréceme una fruta con vitamina C cada día: naranjas, fresas o jugo del Programa para Mujeres, Bebés y Niños (WIC, en inglés).

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 jugo de verduras o tomate

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



### Lácteos

- 4 onzas de leche entera
- 1/2 taza de yogur
- 1 loncha de queso

No más de 16 onzas de leche al día.

El WIC me ofrece leche entera. Es lo que necesito.



Si tomo leche materna, cuenta para mis porciones diarias.



### 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

1/4 de taza de avena  
1/4 de banana picada  
4 onzas de leche descremada  
o con un 1% de grasa.

### Colación a la mañana

3 galletas saladas integrales  
1 loncha de queso bajo en  
grasas

### Almuerzo

1/2 taza de macarrones con  
queso  
1/4 de taza de frijoles verdes  
1/4 de taza de mandarinas  
4 onzas de leche descremada o  
con un 1% de grasa

### Colación a la tarde

1/2 cucharada de mantequilla  
de maní, untada en media  
rebanada de pan integral  
Palitos blandos de zanahoria  
cocida  
3 onzas de agua

### Cena

2 cucharadas de carne de res  
picada cocida  
1/4 de taza de maíz  
1 tortilla pequeña  
4 onzas de leche descremada o  
con un 1% de grasa.

### Colación a la noche

1/4 de taza de fresas en trozos

## Estoy aprendiendo

- No te preocupes si me ensucio. Así es como aprendo a alimentarme por mí mismo.
- Me gustan las palabras nuevas. Señala los alimentos y ayúdame a nombrarlos. Enséñame los colores de los alimentos.
- Me gusta copiar lo que haces. Lavémonos las manos antes y después de comer.



Podemos utilizar  
MyPlate para  
hacer comidas  
saludables  
como esta.

## Mira lo que **puedo hacer**

- Me gusta hacer cosas por mí mismo. Puedo subir algunas escaleras solo. Di que estás orgulloso de mí.
- Puedo construir una torre con bloques.
- Me encanta correr, saltar y trepar. Cuídame y mantenme a salvo.
- Estoy aprendiendo palabras nuevas. Incluso puedo juntar palabras como “¿Más leche?” o “¿Dónde pelota?”.
- Háblame, cántame o léeme para que pueda aprender más. Enséñame los nombres de las cosas como codos, rodillas y dedos de los pies.



## **¡A jugar!**

- Vamos al parque infantil. Juega conmigo para que me mantenga a salvo.
- Quiero patear una pelota. Me gusta hacerlo una y otra vez para poder hacerlo bien.
- Me gusta jugar con juguetes que tienen interruptores, botones y diales.

## Mantenme **sano y salvo**

- Llévame al médico para mis revisiones. Pregunta si necesito realizarme una prueba de detección de plomo.
- Ponme el cinturón de seguridad en el asiento de seguridad para niños del automóvil.
- 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.
- 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.
- Me intereso por cosas para aprender sobre mi mundo. Déjame aprender, pero mantenme a salvo. Guarda bajo llave los productos de limpieza, aerosoles y medicamentos.

## Mira cuántos **dientes tengo**

- Cepíllame los dientes por delante y por detrás, dos veces al día.
- Utiliza un cepillo de dientes pequeño con cerdas suaves y una fina capa de pasta de dientes con flúor.
- No compartas comida, cucharas ni tenedores conmigo. Tomar cosas de tu boca y ponerlas en la mía propaga gérmenes que pueden provocarme caries.
- Llévame al dentista para mantener mis dientes fuertes y sanos.
- Asegúrate de que esté sentado mientras bebo de mi vaso de niño grande.