



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 Y MEDIO

Quiero ser  
como tú.

## AYÚDAME A APRENDER PALABRAS NUEVAS.

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

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

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

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

Una nota especial para mí \_\_\_\_\_

---

---

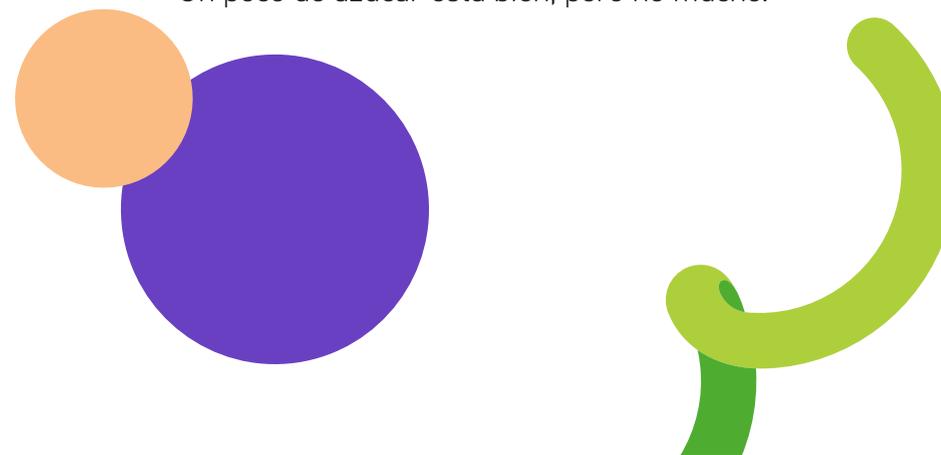
---

---

---

## Déjame decidir cuando haya comido suficiente

- Me alimento por mí mismo y uso una cuchara. Sostengo mi vaso con una mano. Me siento orgulloso.
- Quiero aprender sobre los alimentos. Sírveme 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.
- No te preocupes si no como una comida o una colación. Algunos días comeré más que otros. No me ruegues que coma ni me prepares otros alimentos.
- No me obligues a comer ni me hagas comerme toda la comida.
- Necesito un poco de grasa. Puedes poner margarina, queso o un poco de mantequilla de maní en la comida. O déjame mojar las verduras en aderezo para ensaladas. Un poco de azúcar está bien, pero no mucho.



## Mantengamos un horario

Si la comida o la siesta se retrasan, me da mucha hambre o me canso demasiado. Podría tener una rabieta. No sé cómo esperar.

- Ofréceme tres comidas y dos o tres colaciones saludables cada día. Intenta dárme los a la misma hora todos los días.
- Cuando estemos fuera del hogar, llévame una colación. Podemos sentarnos y comer cereales del Programa para Mujeres, Bebés y Niños (WIC, en inglés) o unas galletas saladas.
- Encuentra un lugar tranquilo para mi siesta. Léeme mi libro favorito hasta que me quede dormido.



**Dame agua cuando te pida de beber.**

## Haz que las comidas familiares sean relajadas

- Quiero copiar lo que haces y ser como tú. Si tomas decisiones saludables y pruebas alimentos nuevos, yo también lo haré.
- Me gusta estar contigo. Hazte tiempo para comer conmigo. ¿Podemos apagar todos los televisores, juegos electrónicos y teléfonos móviles mientras comemos? Me gusta cuando me hablas durante las comidas.
- Aún necesito sentarme mientras como y bebo para no ahogarme. Puedes sentarme en mi sillita para comer o en mi asiento elevador con la familia. Puedo comer la mayoría de los alimentos que tu comes; ¡quiero ser como tú!
- A veces me gusta comer con los dedos. También me gusta usar la cuchara. Es posible que me siga ensuciando cuando coma. Así es como aprendo a alimentarme por mí mismo.
- Lavémonos los dos las manos antes y después de comer.



## 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 WIC.

**No más de 4 onzas de jugo al día.**



### Proteína

- 2 cucharadas de carne, pollo, pavo o pescado
- 1/2 huevo
- 2 tablespoons beans or 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 de tomate

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

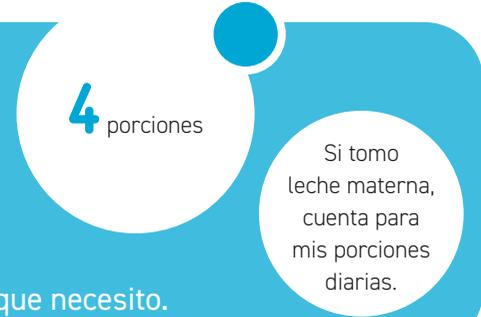


### Lácteos

- 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 cocinar!

### Avena con azúcar moreno

1/2 taza de leche baja en grasas o descremada

1 paquete de avena instantánea Quaker®

1 cucharadita de azúcar moreno

Mezclar la leche y la avena en un bol grande apto para microondas. Calentar en el microondas a máxima potencia durante 1 o 2 minutos. Retirar con cuidado el bol caliente del microondas. Añadir el azúcar y remover. Dejar enfriar unos minutos antes de servir. Rinde 1/2 taza o 2 porciones.



Las pasas secas para niños de 2 años y medio siguen siendo un peligro de atragantamiento.

## Quiero ayudar

Quiero complacerte. A continuación te indico las formas en las que puedo ayudarte. Di que estás orgulloso de mí.

- Puedo poner alimentos en la cesta cuando hacemos la compra. Hablemos de por qué son buenos para mí y cómo me ayudan a estar saludable.
- ¿Puedo decidir las verduras para la cena? Muéstrame 2 verduras. Pregúntame qué verdura deberíamos elegir.
- Puede que no sea ordenado, pero hago todo lo que puedo. A veces se me caen las cosas porque todavía tengo los dedos pequeños.
- Cuando te ayudo, me siento bien. Probablemente también comeré mejor.



## Mira lo que puedo hacer

- Me gusta cantar. Enséñame una canción que podamos cantar juntos. También podemos inventarnos una canción.
- Ahora puedo decir 50 palabras.
- Abro armarios y giro picaportes. Quiero saber cómo funcionan las cosas.
- ¡Ten cuidado! Puedo llegar a la estufa. Pon las asas de las ollas hacia atrás.

## ¡A jugar!

- Corro, salto y trepo. Juega en el parque conmigo.
- Vamos a la biblioteca a leer un libro. Puedo pasar las páginas una a la vez y nombrar las cosas cuando las señalas.
- Jugar me hace olvidar que tengo hambre. Puede que no quiera parar a comer.
- Dime que comeremos pronto. Déjame hacer un dibujo o un rompecabezas mientras espero.
- 20 minutos es tiempo suficiente en la mesa para mí. Cuando esté lleno, déjame volver y jugar.



## Mantenme sano y salvo

- En mi revisión con el médico, pregunta si necesito realizarme una prueba de detección de plomo.
- Mírame en la bañera o cuando esté cerca del agua.
- Mantén los cables en alto para que no pueda tirar de ellos.
- Guarda bajo llave los productos de limpieza, aerosoles y medicamentos.
- Ponme el cinturón de seguridad en el asiento de seguridad para niños antes de viajar en el 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.
- 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.
- Limita el tiempo que paso frente a una pantalla a una hora al día.

## Ayúdame a cuidar mis dientes

- Llévame al dentista para asegurarme de que mis dientes están sanos.
- Cepíllame los dientes por delante y por detrás, dos veces al día.
- Utiliza un cepillo de dientes pequeño y suave y una delgada capa de pasta de dientes con flúor.
- Empieza a pasarme hilo dental.
- No compartas tenedores ni cucharas conmigo. Propaga gérmenes que pueden causar caries.
- Ayúdame a usar un vaso como el tuyo.

