

Tú eres mi primera maestra.



Ayúdame a aprender sobre los alimentos.

Si nunca he probado un alimento no sabré si me gusta o no. Por favor, ayúdame.

- Ofreceme alimentos de todos los 5 grupos alimenticios, aun aquellos que a ti no te gustan.
- Si no quiero comer, no me obligues. Pero intenta de nuevo en otro momento. Puede tomar hasta 10 intentos antes que la pruebe.
- Ten en la mesa otros alimentos que me gusta comer, como pan, leche y compota de manzana.
- Déjame poner la comida en mi boca y sacarla nuevamente. Aprendo oliendo, probando y tocando los alimentos.

Necesito una rutina.

Aprender nuevas cosas me puede dar miedo. Aprendo mejor cuando me siento seguro. Puedes ayudarme a sentirme seguro cuando tú:

- Me das desayuno, almuerzo, cena y 2 ó 3 meriendas saludables y lo haces a la misma hora cada día.
- Comes conmigo. Podemos hablar y compartir momentos felices. Apaguemos la televisión.



Voy a aprender de ti.

Dame diariamente alimentos de los 5 grupos:

<p>Granos 6 porciones</p>		<p>UNA PORCIÓN ES</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1/4 de rodaja de pan o tortilla • 1 a 2 cucharadas de arroz, pasta o cereal cocido • 2 a 4 cucharadas de cereal seco • 2 a 3 galletas 	<p>DAME</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cereal suave o esponjoso como los que tienen forma de O. Los otros cereales son muy secos y difíciles de comer.
<p>Vegetales 3 porciones</p>		<p>UNA PORCIÓN ES</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 a 2 cucharadas, en trozos • 2 onzas de jugo de vegetales o de tomate 	<p>DAME</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vegetales cocidos, no crudos. • De varias clases y diferentes colores: verde oscuro, naranja, rojo, amarillo y morado.
<p>Frutas 2 porciones</p>		<p>UNA PORCIÓN ES</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 a 2 cucharadas, en trozos • 2 onzas de jugo de fruta 100% natural 	<p>DAME</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fruta cruda suave o cocida. • Muchas frutas de diferentes clases y colores: rojo, amarillo, naranja, azul y verde. • Jugo en un vaso. 4 onzas al día es suficiente.
<p>Leche 4 porciones</p>		<p>UNA PORCIÓN ES</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1/2 taza de leche entera o yogurt • 1/2 a 1 rodaja de queso 	<p>DAME</p> <ul style="list-style-type: none"> • Leche entera (no leche baja en grasa). • Leche en un vaso. 16 onzas al día es suficiente.
<p>Carne y Frijoles 2 porciones</p>		<p>UNA PORCIÓN ES</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 a 2 cucharadas de carne, pollo, pavo o pescado • 1/2 huevo • 1 a 2 cucharadas de frijoles cocidos o tofu 	<p>DAME</p> <ul style="list-style-type: none"> • Carne en trozos jugosa pero bien cocida. • Frijoles de WIC cocidos y machacados. <p>No me des salchichas o mantequilla de maní. Me puedo ahogar con ellas.</p>



Mantenme seguro.

No todos los alimentos son buenos para mí. Algunos pueden enfermarme o causarme daño. No debo comer algunos alimentos. Otros alimentos están bien si los cortas en pedazos pequeñitos. Debo sentarme a la mesa para comer.

Alimentos con los que me puedo ahogar:

- Alimentos duros como caramelos, manís, palomitas de maíz o nueces.
- Vegetales crudos y frutas duras, crudas.
- Alimentos redondos y resbalosos como salchichas o uvas enteras.
- Alimentos puntiagudos como frituras de maíz.
- Alimentos pegajosos como mantequilla de maní.
- Alimentos grandes como una albóndiga entera.
- Sopa

Alimentos que me pueden enfermar:

- Carne, pollo, pavo o pescado crudo o poco cocido.
- Huevos crudos o poco cocidos.
- Carnes frías (como mortadela) a menos que se hiervan para calentarlas.
- Jugo de fruta o cidra no pasteurizados.

¿Qué hay acerca de las grasas y golosinas?

Necesito algo de grasa. Puedes usar mantequilla o margarina en mis alimentos. Un poco de azúcar está bien, pero no mucha. No me des jugo de frutas, té o sodas. Mejor déjame beber agua.

¡Mira lo que puedo hacer!



Consejos de seguridad y salud:



- Puedo beber en un vaso y usar una cuchara. Todavía estoy aprendiendo. Sé paciente con mi desorden.
- Me encanta correr, saltar y trepar. No me pierdas de vista.
- Uso mis manos para apilar bloques, lanzar una pelota, empujar y halar juguetes. ¡Juguemos a agarrar la pelota!
- Imito lo que tú haces. ¿Puedo jugar con un tazón y una cuchara? Voy a pretender que revuelvo la comida.
- Entiendo mucho de lo que dices. Háblame y cántame. Dime que estoy haciendo un buen trabajo.
- Me gusta abrir puertas y gavetas para ver qué hay adentro. Déjame aprender pero mantenme seguro.
- Lava mis dientes, adelante y atrás, 2 veces al día. Utiliza un cepillo de dientes pequeño y suave y agua. Llévame al dentista para que revise mis dientes.
- Colócame en una silla para niños y abrocha el cinturón antes que viajemos en un automóvil.
- Necesito una siesta diariamente. ¿Me puedes leer mi cuento favorito?



De 1½ a 2 Años de Edad

Mi nombre es _____.

Peso _____ libras. Mido _____ pulgadas.

Una nota especial para mí: _____
