

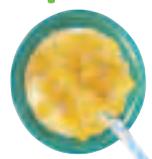
Ayúdame a aprender a escoger mis alimentos.

Me siento orgulloso cuando tomo una decisión.



Dame diariamente alimentos de los 5 grupos:

Puedes pensar que mi palabra favorita es ¡No!



Necesito algunos límites.

Decir *No* hace parte del crecimiento. Quiero tomar algunas decisiones. Estas son algunas decisiones que me puedes dejar tomar.

- Puedo escoger para comer entre 2 alimentos saludables. Puedes preguntarme:

¿Quieres compota de manzana o melocotones?
O

¿Quieres hojuelas de maíz o avena?

- Puedo escoger no comer un alimento o mi comida o merienda.

Tomar decisiones no significa que puedo comer cualquier alimento en cualquier momento. Necesito límites para aprender a tener control de mí mismo. Por favor:

- Dame desayuno, almuerzo, cena y 2 ó 3 meriendas saludables. Comamos todos los días a la misma hora.
- Si no como mi comida, dime que puedo comer en la merienda. Si no como mi merienda, dime que puedo comer en la siguiente comida. No me dejes comer “antojos” a deshoras.
- Si no quiero comer no me ruegues, ni me obligues, ni me sobornes.
- No dejes que me llene con jugo, jugo de frutas, té o sodas. Dame agua para beber entre las comidas y meriendas.



Granos
6 porciones



UNA PORCIÓN ES

- 1/4 de rodaja de pan o tortilla
- 2 cucharadas de arroz, pasta o cereal cocido
- 4 cucharadas de cereal seco
- 2 a 3 galletas

CONSEJO

- Prueba un nuevo cereal de WIC.

Vegetales
3 porciones



UNA PORCIÓN ES

- 2 cucharadas, en trozos
- 2 onzas de jugo de vegetales o de tomate

CONSEJOS

- Ofreceme vegetales de diferentes clases y colores: verde oscuro, naranja, rojo, amarillo y morado.
- Prueba espinaca cruda o lechuga. Puedo sumergir pedazos en un aderezo de ensalada.

Frutas
2 porciones



UNA PORCIÓN ES

- 2 cucharadas, en trozos
- 2 onzas de jugo de fruta 100% natural

CONSEJOS

- Ofreceme frutas de diferentes clases y colores: rojo, amarillo, naranja, azul y verde.
- 4 onzas de jugo al día es suficiente.

Leche
4 porciones



UNA PORCIÓN ES

- 1/2 taza de leche entera o yogurt
- 1/2 a 1 rodaja de queso

CONSEJO

- 16 onzas de leche al día es suficiente.

Carne y Frijoles
2 porciones



UNA PORCIÓN ES

- 2 cucharadas de carne, pollo, pavo o pescado
- 1/2 huevo
- 2 cucharadas de frijoles cocidos o tofu
- 1 cucharada de mantequilla de maní

CONSEJOS

- Prueba con trocitos de carne jugosa pero bien cocida y frijoles de WIC cocinados.
- WIC me da mantequilla de maní. Enséñame a comerla. Extiende una capa delgada y ponle encima un poco de compota de manzana o mermelada.

¿Qué hay acerca de las grasas y golosinas?

Necesito algo de grasa. Puedes usar mantequilla, margarina o aderezo de ensalada en mis alimentos. También puedes usar un poco de azúcar.

Sugerencia de comida:



Desayuno

Avena de WIC
Melocotones en trocitos
Leche

Merienda de la mañana

Galletas con forma de animales
Leche

Almuerzo

Macarrones con queso
Arvejas
Jugo de WIC

Merienda de la tarde

Ensalada de huevo
Pan tostado
Zanahoria en trocitos

Cena

Hamburguesa en pedacitos
Pan
Maíz
Fresas en rodajas
Leche

Merienda de la noche

Pudín de vainilla

Aprenderé a disfrutar de la mayoría de los alimentos.

Cambio mucho de parecer. Hoy me gusta un alimento pero mañana ya no. Puede que hoy quiera un solo alimento. Esto no va a durar mucho.

- Continúa ofreciéndome nuevos alimentos. Puede ser necesario que lo intentes muchas veces, pero un día sí lo voy a probar.
- Si yo veo que tú disfrutas un alimento, yo voy a querer comerlo también.



¡Mira lo que puedo hacer!



Consejos de seguridad y salud



- Me gusta comer solo. Me siento orgulloso. Dime que estás orgullosa de mí.
- Corro, salto y trepo. ¿Podemos jugar en el parque? Juega conmigo para sentirme seguro.
- Aprendo nuevas palabras de ti. Señálame alimentos para que pueda decir su nombre. ¡Pimiento! ¡Tomate! ¡Melocotón! Enséñame los colores de los alimentos.
- Para aprender sobre mi mundo me meto entre las cosas. Déjame aprender pero manténme seguro. Guarda bajo llave los limpiadores, rociadores o aerosoles y las medicinas.
- Llévame al médico para mi chequeo. Puedo necesitar un examen para verificar el nivel de plomo en mi sangre.
- Ayúdame a cepillarme los dientes. Lava mis dientes, adelante y atrás, 2 veces al día. Utiliza un cepillo de dientes pequeño y suave.
- Revisa si mis dientes tienen manchas blancas u oscuras. Si ves alguna, llévame al dentista.
- Ayúdame a lavarme las manos antes de comer.
- Colócame en una silla para niños y abrocha el cinturón antes que viajemos en un automóvil.



De 2 a 2½ Años de Edad

Mi nombre es _____.

Peso _____ libras. Mido _____ pulgadas.

Una nota especial para mí: _____