¡Estoy listo para probar alimentos nuevos!

Ya soy mayor de un año de edad.

Quiero probar alimentos nuevos.

Por favor, ayúdame.

- Usa la Pirámide de Guía de Alimentos para elegir alimentos saludables para mí.
- Ofréceme desayuno, almuerzo y cena y 2 ó 3 meriendas saludables todos los días.
- Sírveme las comidas y meriendas a la misma hora todos los días. Si estamos lejos de casa, por favor trae cereal contigo (como el cereal de WIC) para que pueda comer.
- Sírveme porciones pequeñas de alimentos. Mi estómago es pequeño.
- Corta mi comida en trozos muy pequeños.
- ¡Come conmigo! Podemos disfrutar de nuestras comidas juntos y yo puedo aprender tanto de ti.
- Tengo que sentarme cuando como. Por favor, deja que me siente en una silla alta o a la mesa con un apoyo.
- Ofréceme agua para beber entre comidas y meriendas.

Usa la Pirámide de Guía de Alimentos para elegir alimentos saludables.

Ofréceme lo siguiente todos los días:

Sólo necesito un poco

Grasas, Aceites, y Dulces

2 porciones o más

1 porción consiste de:

2 cucharadas de carne, ave, o pescado troceado

1 huevo

2 a 4 cucharadas de frijoles cocinados y machacados

Grupo de las Carnes, Aves, Pescado, Frijoles secos, y Huevos

4 porciones

1 porción consiste de:

1/2 taza de leche o yogur

1/2 rebanada de queso

Grupo de la Leche, Yogur, y Queso

2 porciones o más

1 porción consiste de:

2 cucharadas de fruta cocinada y troceada

1/4 taza de jugo de fruta al 100%

Grupo de las Frutas

3 porciones o más

1 porción consiste de:

2 cucharadas de vegetales cocinados y troceados

1/4 de taza de jugo de vegetal

Grupo de los Vegetales

6 porciones o más

1 porción consiste de:

1/4 a 1/2 rebanada de pan o tortilla

2 cucharadas de arroz o pasta (fideos) cocinada

2 cucharadas de cereal cocinado

4 cucharadas de cereal listo para comer

2 a 3 galletas

Grupo del Pan, Cereal, Arroz, y Pastas

¡Tengo un nuevo paquete de comida de WIC!

Los alimentos que ahora consigo del WIC son:

Cereal
Jugo
Leche y queso
Huevos
Frijoles secos

Por favor, dame algunos de mis alimentos WIC todos los días. Me ayudan a crecer saludable y fuerte. Puedo comer cereal y tomar jugo para el desayuno. Dame un huevo a la hora del almuerzo. El queso es una excelente merienda. Cocina los frijoles para la cena. Puedo beber leche con las comidas y también en mi budín como merienda. Pregúntale al personal de WIC sobre el tipo de cereal que puedo comer a mi edad.

¡No me dejes atorar!

- Mientras aprendo a comer otros alimentos, necesito tu ayuda. ¡No me dejes comer solo! Puedo atragantarme fácilmente. Por favor, dame comidas que estén:

  Cocinadas (está bien comer frutas blandas crudas)
  Blandas
  Cortadas en trozos pequeños
  Jugosas, no secas
  Dejadas enfriar un poco
  Sin demasiadas especias ni mucha sal
  Ni duras ni cortantes
  No pegajosas

- No me des:

  Salchichas
  Alimentos duros como caramelos, cacahuetes o pasas, papas fritas
  Uvas enteras
  Mantequilla de cacahuete

¡Mira lo que puedo hacer!

- Puedo beber de un vaso pequeño. Lo agarro con las dos manos. Asegúrate de que el vaso no se pueda romper. Debo dejar de beber de un biberón o de una mamadera.
- Como con los dedos, pero estoy aprendiendo a usar una cuchara. Cuanto más como por mi cuenta, mejor lo hago. Voy a ensuciar todo mientras aprendo a comer.
- Estoy empezando a caminar. Caminar fortalece mis piernas. Por favor, vigílame para que esté seguro.
- Puedo pronunciar unas cuantas palabras. Te escucho. Háblame para que pueda aprender más.
- ¡Tengo dientes! Los necesito para masticar y hablar. Límpiamelos dos veces al día. Usa un cepillo pequeño y suave y agua. Cepilla por delante y por detrás.

Consejos de Salud y Seguridad

- Sujétame en un asiento de seguridad para niños en el auto antes de que se ponga en marcha.
- Llévame al doctor cuando cumplo 12 y 15 meses de edad para recibir mis vacunas y chequeos médicos.
- Es posible que necesite una prueba para determinar el nivel de plomo en mi sangre. Pregúntale al doctor durante mi próxima visita.
- No pongas objetos que pueden hacerme daño cerca de mí.
- Haz que duerma una siesta cada día. Necesito tranquilidad todos los días. ¿Me puedes cantar hasta que duerma?

Oficina del Programa WIC de Maryland
1-800-242-4WIC
Parris N. Glendening, Gobernador
Dr. Georges C. Benjamin, Secretario
Esta institucion provee y empleya basado en igualdad de oportunidades.

¡Ayúdame a **ser saludable!**

De 1 a 1½ Años de Edad

Mi nombre es _____.

Peso _____ libras. Mido _____ pulgadas.

Una nota especial para mí: _____

_____