

Ayúdame a estar SALUDABLE



De 1½ a 2 años de edad

My name is: _____

I weigh _____ pounds.

I am _____ inches tall.

A special note for me: _____

Tú eres mi primera maestra. Voy a aprender de ti.

Ayúdame a aprender sobre los alimentos.

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

- Ofréceme alimentos de todos los cinco grupos alimenticios, aún los que a ti no te gustan.
- Puedo probar un nuevo alimento y rechazar uno que no me gusta. Aprendo de ti. Cuando veo que tú disfrutas un alimento, yo quiero comerlo. Si no quiero comerlo, no me obligues. Pero intenta de nuevo en otro momento. Puede tomar hasta diez intentos antes que lo pruebe.
- Ten en la mesa otros alimentos que me gusta comer, como pan integral, leche y plátanos.

- Déjame poner la comida en mi boca y sacarla nuevamente. Aprendo oliendo, probando y tocando los alimentos.
- Es normal que yo siga amamantando y bebiendo leche materna en una tacita.

Encuentra el equilibrio entre lo que como y la actividad física.

- Ofréceme diariamente alimentos de los cinco grupos.
- Necesito jugar de manera activa varias veces al día.



Granos 6 porciones diarias	¿Cuánto es una porción?  <ul style="list-style-type: none"> ■ 1/2 rebanada de pan o tortilla. ■ 2 cucharadas de arroz, tallarines o cereal cocido. ■ 1/4 taza de cereal seco. ■ 2 galletas. 	Dame <ul style="list-style-type: none"> ■ Cereal inflado o en forma de O. ■ Otro cereal seco es difícil de comer.
Verduras 4 porciones diarias	¿Cuánto es una porción?  <ul style="list-style-type: none"> ■ 1/4 taza de verduras picadas. ■ 2 onzas de jugo de verduras o de tomate al 100%. 	Dame <ul style="list-style-type: none"> ■ Verduras cocidas, no crudas. ■ De muchas clases y colores: verde oscuro, naranja, rojo, amarillo y morado.
Frutas 4 porciones diarias	¿Cuánto es una porción?  <ul style="list-style-type: none"> ■ 1/4 taza de fruta picada. ■ 2 onzas de jugo de fruta 100% natural. 	Dame <ul style="list-style-type: none"> ■ Fruta cruda suave o cocida. ■ De muchas clases y colores: rojo, amarillo, naranja, azul y verde. ■ Limite el jugo, solamente beba 4 onzas o menos al día y diluido con agua.
Lácteos 4 porciones diarias	¿Cuánto es una porción?  <ul style="list-style-type: none"> ■ 1/2 a 1 rebanada de queso. ■ 1/2 taza de leche entera o yogur. ■ 1/2 taza de leche materna. 	Dame <ul style="list-style-type: none"> ■ Leche entera. No de grasa reducida al 2% ni baja en grasa al 1% ni descremada/sin grasa. ■ Leche en una taza—16 onzas al día es suficiente.
Proteína 4 porciones diarias	¿Cuánto es una porción?  <ul style="list-style-type: none"> ■ 1 - 2 cucharadas de carne, pollo, pao o pescado. ■ 1/2 a huevo. ■ 1-2 cucharadas de frijoles cocidos o tofu. 	Dame <ul style="list-style-type: none"> ■ Carne en trocitos, jugosa pero bien cocida. ■ Frijoles secos, cocidos y en puré. ■ No me des salchichas. Me puedo atragantar con ellas.



Necesito una rutina.

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

Me das desayuno, almuerzo, cena y dos ó tres bocadillos saludables. Los sirves a la misma hora todos los días.

Comes conmigo. Podemos hablar y compartir momentos felices. Apaguemos la televisión.

Ayúdame a aprender a formar buenos hábitos de alimentación.

Ofréceme los mismos alimentos saludables que el resto de la familia come.

Procura fijar un horario constante para las comidas y bocadillos.

Pon frente a mí una variedad de alimentos saludables y deja que yo mismo me sirva de ellos.

Escúchame cuando digo que ya me llené. Comeré justo la cantidad que necesito.

¿Qué hay acerca de las grasas y las golosinas?

Necesito algo de grasa para crecer bien. Pero, no me des demasiada. Puedes poner una pequeña cantidad de mantequilla o margarina en mis alimentos. Asimismo, puedes cocinar con una pequeña cantidad de aceites vegetales saludables, tales como los de canola u oliva.

El azúcar no le da a mi cuerpo lo que necesita para crecer bien. Los alimentos azucarados dañan mis dientes. Reserva la mayoría de los dulces para ocasiones especiales como los cumpleaños.

Cuando tenga sed, dame agua para beber. No me des ponches, té dulce, bebidas deportivas o refresco. Si me das jugo de fruta, no me des más de cuatro onzas al día. Asegúrate de darme jugo de fruta al 100%.

Mantenme seguro mientras como.

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 pequeños. Debo sentarme a la mesa para comer.

Alimentos con los que me puedo ahogar:

- Alimentos duros como dulces o caramelos, cacahuates, palomitas de maíz o nueces.
- Semillas (tales como las de calabaza o de girasol).
- Verduras crudas y frutas duras, crudas.



- Alimentos redondos y resbalosos como salchichas, uvas enteras y tomates cereza. Alimentos puntiagudos como frituras de maíz.
- Alimentos pegajosos como crema de cacahuete, a menos que sea una capa delgada.
- Alimentos grandes como una hamburguesa entera.
- Sopa.

Alimentos que me pueden enfermar:

- Carne, pollo, pavo o pescado crudo o poco cocido.
- Huevos crudos o poco cocidos.
- Leche y queso sin pasteurizar (crudos), jugo de fruta o cidra.
- Carnes frías (como bologna) a menos que se hiervan al recalentarlas y luego se dejen enfriar.

¡Mira lo que puedo hacer!

- 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 jalar 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.

Consejos sobre salud y seguridad

- Antes de darme vitaminas, consulta con mi doctor.
- Ayúdame a lavarme los dientes. Lave mis dientes, adelante y atrás, dos veces al día. Utiliza un cepillo de dientes pequeño y suave, con pasta dental con fluoruro. Use una untada para niños menores de tres años. Ayúdame a usar hilo dental una vez al día. Haz que un dentista revise mis dientes.
- Quédate conmigo cuando estoy en la bañera o cerca de agua.
- Colócame en una silla para niños en el asiento trasero y abrocha el cinturón antes de viajar en un automóvil.
- Cuando juego bajo el sol aplícame protector solar. Usa protector solar que proteja contra los rayos UVA/UVB. Asegúrate de usar protector solar con un factor de protección (SPF en inglés) de por lo menos 30. Aplícalo cada dos horas.
- Necesito una siesta cada día. ¿Me puedes leer mi cuento favorito?
- Mantenme alejado del humo del cigarrillo, las drogas y el alcohol. Esos hábitos no son saludables para los adultos o los niños.

Hable con la nutricionista del programa WIC si necesita ayuda con alguno de estos consejos.