help me be healthy

Tengo 1 Año

Soy un niño pequeño.

¡Probar cosas nuevas es divertido!

Mi nombre es _____.

Peso _____ libras y _____ onzas.

Mido _____ pulgadas de estatura.

Mi nivel de hemoglobina es _____.

Una nota especial para mí _____

_____

_____

_____

_____

Ayúdame a aprender a comer la cantidad correcta

Ahora soy un niño pequeño. Estoy listo para probar comidas nuevas.

Durante el próximo año, cambiaré mucho. Ahora me alimento más como un bebé. Pronto, me alimentaré más como tú.

- Tú decides que alimentos saludables ofrecerme. Yo decido cual de esos alimentos comer y cuanto.
- Por favor, ofréceme alimentos que pertenezcan a los 5 grupos alimenticios.
- Ofréceme 3 comidas saludables y 2 o 3 bocadillos al día. Trata de servirlos a la misma hora.
- Por favor, confía en que me comeré la cantidad correcta. Yo sé si tengo hambre o no. Mi barriguita todavía es pequeña. Dame porciones pequeñas: una o dos cucharadas. Yo te haré saber si quiero más.
- Algunos días como mucho. Otros días no como nada. Los niños pequeños actuamos así.

Ofréceme comidas seguras

- Ahora puedo probar estos alimentos: leche de vaca, huevos enteros, claras de huevos, y miel.
- Corta mi comida en trozos pequeños para que no me ahogue. Corta las uvas y los perros calientes a lo largo.
- No me des comidas con las que me pueda ahogar: verduras crudas o duras, uvas enteras, manteca de maní, papalinas, nueces, frutas secas, palomitas de maíz, perros calientes enteros, trozos de carne, o caramelos duros.

Haz que las comidas en familia sean relajadas

- Yo como mejor cuando tú comes conmigo. Disfrutemos de comer juntos.
- Apaga el televisor y los teléfonos móviles. En lugar de eso, podemos concentrarnos en nuestra comida.
- Es mejor que me siente cuando como o bebo. Colócame en mi silla alta o en un asiento elevado en la mesa junto a nuestra familia.
- Puedo alimentarme con la mayoría de las comidas de la familia, igual que tú.
- Estoy aprendiendo a comer sin ayuda. Necesito mucha práctica para usar mis manos y mi cuchara. Déjame tocar y jugar con la comida. No te preocupes si hago lío, así es como aprendo.

Adoro mi vaso

Ahora tomo con un vaso, no un biberón. Esto me ayuda a proteger mis lindos dientes nuevos.

Si necesito ayuda para pasar del biberón a vaso, consulta algunas ideas en WIC.

Ofréceme agua para beber entre las comidas y los bocadillos, no bebidas con endulzantes.

Ofréceme todos los días:

Granos

- 1/2 rebanada de pan o 1/2 de tortilla
- 1/4 taza de cereal, arroz o fideos cocidos
- 1/2 taza de cereal frío
- 2 o 3 galletas pequeñas

La mitad de los granos que coma deben ser integrales.

Vegetales

- 1/4 taza de vegetales cocidas, picadas o preparadas en puré
- 2 onzas de jugo de vegetales o de tomate

Ofréceme una vegetales verde oscura o anaranjada todos los días.

Frutas

- 1/4 taza de fruta picada o preparada en puré
- 2 onzas de jugo 100% de frutas

Ofréceme una fruta que contenga vitamina C todos los días (naranjas, fresas, jugos del programa WIC).

No más de 4 onzas de jugo al día.

Proteína

- 2 cucharadas de carne, pollo, pavo o pescado
- 1/2 huevo
- 2 cucharadas de frijoles o tofu

La carne, el pollo, el pavo, el pescado y los frijoles me aportan gran cantidad de hierro para mantener fuerte la sangre.

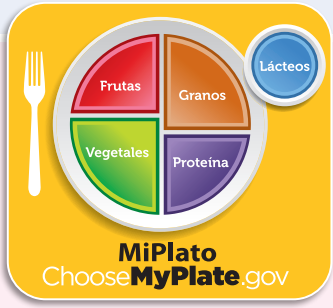
Lácteos

- 4 onzas de leche entera
- 1/2 taza de yogur
- 1 lonja de queso

No más de 16 onzas de leche al día.

WIC me da leche entera. Eso es lo que necesito.

Solo un poquito.



Comamos

Desayuno

1/2 huevo revuelto

1/2 rebanada de pan integral tostado

Leche materna o 4 onzas de leche entera

Bocadillo de la mañana

1/2 taza de cereal del programa WIC

1/4 taza de duraznos picados

Unas pocas onzas de agua en un vaso

Almuerzo

2 cucharadas de puré de frijoles negros

1/4 taza de arroz integral

1/4 taza de zanahorias cocidas y picadas

Leche materna o 4 onzas de leche entera

Bocadillo de la tarde

1 lonja de queso

2 galletas saladas

2 onzas de jugo del programa WIC

Cena

2 cucharadas de pollo picado en trocitos

1/4 taza de puré de camote

1/4 taza de puré de manzana

Leche materna o 4 onzas de leche entera

Bocadillo de la noche

1/2 galleta graham

Leche materna o 4 onzas de leche entera

Lactancia

Adoro este momento especial.
Espero que tú también.
Sigamos haciéndolo mientras
ambos estemos de acuerdo

Puedes contar la lactancia como
una porción de leche para mí.

Consulta a WIC
si tienes alguna pregunta acerca de mi alimentación.

Mira lo que puedo hacer

- Puedo caminar. Mis piernas se están haciendo más fuertes. ¿Podemos ir a dar un paseo?
- Puedo decir algunas palabras. Por favor, habla conmigo. Yo aprendo de ti.
- Te sorprenderás con todo lo que sé.

Juguemos

- Aprendo mucho cuando juego.
- Aprendo aún más cuando juegas conmigo.
- Cuando jugamos, esto me ayuda ser más inteligente, más fuerte, más saludable y más feliz.
- Cuanto más jugamos, mejor dormimos.

Mantenme seguro y sano

- Siempre ajústame el cinturón en mi asiento para el carro cuando conducimos.
- Llévame a mi médico a los 12 y a los 15 meses para las vacunas y los chequeos médicos.
- Pregunta si necesito un análisis de sangre de detección de plomo para mantener mi cerebro sano. Quiero ser inteligente como tú.
- También averigua si estoy recibiendo suficiente vitamina D. La necesito para tener huesos y dientes fuertes.
- Necesito una siesta todos los días. ¿Podrías cantarme hasta que me duerma?

Mantén mis dientes brillantes y fuertes

- Llévame al dentista para chequeos regulares.
- Cepilla mis dientes delante y detrás dos veces al día.
- Utiliza un cepillo pequeño y suave y una pequeña cantidad de pasta dental con fluoruro.

UTAH | WOMEN, INFANTS & CHILDREN

Utah WIC Program 1-877-WIC-KIDS
or 1-877-942-5437
www.health.utah.gov/wic

De conformidad con la Ley Federal de Derechos Civiles y los reglamentos y políticas de derechos civiles del Departamento de Agricultura de los EE. UU. (USDA, por sus siglas en inglés), se prohíbe que el USDA, sus agencias, oficinas, empleados e instituciones que participan o administran programas del USDA discriminen sobre la base de raza, color, nacionalidad, sexo, discapacidad, edad, o en represalia o venganza por actividades previas de derechos civiles en algún programa o actividad realizados o financiados por el USDA.

Las personas con discapacidades que necesiten medios alternativos para la comunicación de la información del programa (por ejemplo, sistema Braille, letras grandes, cintas de audio, lenguaje de señas americano, etc.), deben ponerse en contacto con la agencia (estatal o local) en la que solicitaron los beneficios. Las personas sordas, con dificultades de audición o discapacidades del habla pueden comunicarse con el USDA por medio del Federal Relay Service [Servicio Federal de Retransmisión] al (800) 877-8339. Además, la información del programa se puede proporcionar en otros idiomas.

Para presentar una denuncia de discriminación, complete el Formulario de Denuncia de Discriminación del Programa del USDA, (AD-3027) que está disponible en línea en: http://www.ascr.usda.gov/complaint_filing_cust.html y en cualquier oficina del USDA, o bien escriba una carta dirigida al USDA e incluya en la carta toda la información solicitada en el formulario. Para solicitar una copia del formulario de denuncia, llame al (866) 632-9992. Haga llegar su formulario lleno o carta al USDA por:

(1) correo: U.S. Department of Agriculture
Office of the Assistant Secretary for Civil Rights
1400 Independence Avenue, SW
Washington, D.C. 20250-9410;

(2) fax: (202) 690-7442; o

(3) correo electrónico: program.intake@usda.gov.

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

El contenido y diseño fue adaptado del Programa WIC de Maryland

MARYLAND