



DE 2½ a 3 AÑOS

Mi nombre es _____

Peso _____ y mido _____ pulgada s de alto.

Una nota especial para mí:



SERVICIOS DE SALUD Y SOCIALES DE DELAWARE

División de Salud Pública

Programa WIC

APRENDO DE TI.

Come frutas y verduras, y tus hijos también lo harán.

¿CÓMO PUEDO AYUDAR A QUE MI HIJO COMA MÁS FRUTAS Y VERDURAS?

- **COMAN JUNTOS.** Deja que tu hijo te vea disfrutando de comer frutas y verduras en las comidas y colaciones.
- **LLÉVALO CONTIGO.** Muéstrale a tu hijo cómo una fruta entera es una colación excelente para comer en el parque o el centro comercial. Pon manzanas, naranjas o plátanos en tu bolsa para tener colaciones rápidas.
- **COMPORTE LA AVENTURA.** Prueben juntos frutas y verduras nuevas.
- **ACOMÓDALAS JUNTAS.** Enséñale a tu hijo a cortar lechuga o añadirle vegetales a la pizza.

COMER JUNTOS

Es trabajoso reunir a todos para las comidas. Pero vale la pena y toda la familia come mejor.

- Comiencen a comer juntos como una familia cuando sus hijos sean pequeños. Así, se convierte en un hábito.
- Planifica cuándo comerán juntos como familia. Escríbelo en tu calendario.
- Es posible que no puedan comer juntos todos los días. Trata de tener comidas familiares al menos cuatro veces a la semana.

HÁBLAME.

¿Qué te hizo sentir realmente feliz hoy?

¿Qué tuviste que comer en el almuerzo de hoy?

Cuéntame algo que hayas aprendido hoy.

¿Qué te hizo reír hoy?

ALGUNAS VECES LLEVA TIEMPO INCORPORAR ALIMENTOS NUEVOS.

Los niños no siempre aceptan nuevos alimentos de inmediato. Ofréceles frutas y verduras nuevas muchas veces. Dáselas primero para que las prueben y sé paciente con ellos.

LA PACIENCIA FUNCIONA MEJOR QUE LA PRESIÓN.

Ofréceles a tus hijos nuevas comidas. Luego, déjalos elegir cuánto comer. Los niños son más propensos a disfrutar de un alimento cuando lo que comen es de su propia elección. También los ayuda a aprender a ser independientes.



PREPAREN FRUTAS Y VERDURAS JUNTOS.

Los niños aprenden acerca de las frutas y las verduras cuando ayudan a prepararlas. Y el mezclar, machacar y medir hace que quieran probar lo que están haciendo. Es un gran truco para lograr que tu "comedor quisquilloso" pruebe frutas y verduras.



¡MIRA LO QUE PUEDO HACER!

- Me siento orgulloso. Yo solito como muchos alimentos y uso una cuchara. Puedo sostener mi taza con una mano. Dame una taza pequeña que no se pueda romper.
- Puedo correr, saltar y trepar. Vamos a jugar al parque. Podemos caminar a la biblioteca para sacar algunos libros.
- ¡Me encanta cantar! Enséñame una canción que podamos cantar juntos. También podemos inventar una canción.
- Me gusta aprender cómo funcionan las cosas. Abro los gabinetes y giro las perillas. Manténme alejado de la estufa. Gira los mangos de las ollas hacia atrás. Mantén los cables arriba para que no pueda jalarlos. Cierra los limpiadores, aerosoles y medicamentos.

CONSEJOS DE SALUD Y SEGURIDAD

- Haz que el dentista me revise los dientes. Aprende a usar el hilo dental en mis dientes. Ayúdame a cepillarme los dientes 2 veces al día. Cepilla los lados frontal y posterior.
- Lávame las manos con frecuencia para matar los gérmenes.
- Manténme alejado de los cigarrillos, el humo de tabaco, los cerillos y los encendedores.
- Quédate conmigo cuando esté en la tina del baño o cerca del agua.
- Sujétame a un asiento de seguridad para bebés antes de que salgamos en coche.

Esta institución ofrece igualdad de oportunidades.

GRUPO DE ALIMENTOS	UNA PORCIÓN ES...	CONSEJOS
GRANOS 6 porciones	 <ul style="list-style-type: none"> • De ¼ a ½ rebanada de pan o tortilla • De 2 a 3 cucharadas de arroz, fideos o cereal cocido • De 4 a 6 cucharadas de cereal seco • De 3 a 4 galletas 	<ul style="list-style-type: none"> • Prueba un nuevo cereal de grano integral WIC: <ul style="list-style-type: none"> - Avena - Hojuelas de trigo integral
VERDURAS 3 porciones	 <ul style="list-style-type: none"> • De 2 a 3 cucharadas, picadas • De 2 a 4 oz de jugo de verduras o tomate 	<ul style="list-style-type: none"> • Ofrece muchos tipos y colores: verde oscuro, naranja, rojo, amarillo y morado. • Prueba con espinacas crudas o lechuga. Puedo sumergir las piezas en aderezo para ensalada.
FRUTAS 2 porciones	 <ul style="list-style-type: none"> • De 2 a 3 cucharadas, picadas • De 2 a 4 oz de jugo de fruta 100 % natural 	<ul style="list-style-type: none"> • Ofrece muchos tipos y colores: rojo, amarillo, naranja, azul y verde. • 4 oz de jugo al día es suficiente.
LECHE Y LÁCTEOS 4 porciones	 <ul style="list-style-type: none"> • ½ taza de leche o yogur enteros • De ½ a 1 rebanada de queso 	<ul style="list-style-type: none"> • 16 oz de leche al día es suficiente.
CARNE Y FRIJOLES 2 porciones	 <ul style="list-style-type: none"> • De 2 a 3 cucharadas de carne de res, pollo, pavo o pescado • De ½ a 1 huevo • De 2 a 4 cucharadas de frijoles WIC cocidos o tofu cocido • 1 cucharada de crema de cacahuete 	<ul style="list-style-type: none"> • La carne puede ser difícil de comer. Prueba: <ul style="list-style-type: none"> - Carnes bien cocidas, jugosas y picadas. - Frijoles WIC cocidos.