



# DE 1 A 1½ AÑOS

Mi nombre es \_\_\_\_\_

Peso \_\_\_\_\_ y mido \_\_\_\_\_ pulgadas de alto.

Una nota especial para mí:

---



---

## SOY UN NIÑO PEQUEÑO.

### AYÚDAME MIENTRAS APRENDO A COMER.

Estoy cambiando. Quiero alimentarme por mi cuenta y aprender acerca de la comida. Pero algunos días no se me antoja comer. Todos los niños pequeños actúan así. Por favor:

- Dame desayuno, almuerzo, cena y 2 o 3 colaciones saludables. Todos deben ser a la misma hora todos los días.
- ¡Puedo ahogarme! Corta mis alimentos en trozos pequeños.
- Déjame comer hasta que esté lleno. Si no tengo hambre ahora, la tendré en la hora de la colación. No me presiones para comer.
- Come conmigo. Como y aprendo mejor cuando comemos en familia.

### ¿QUÉ DEBERÍAMOS COMER?

- Las frutas y verduras frescas, congeladas y enlatadas son opciones inteligentes. Compra un poco de cada una para que duren hasta su próxima visita a la tienda.

- Las verduras congeladas tienen tantas vitaminas y minerales como las frescas. Elige paquetes que contengan verduras y nada más –sin grasa, sal ni azúcares añadidos.

- Compra frutas enlatadas en "jugo 100 % natural o agua.

- Enjuaga el frijol y las verduras enlatados con agua fría para bajar la sal.

- Busca verduras enlatadas que digan "sin sal añadida" ("No added salt") en la parte delantera de la lata. Cómpralas cuando estén en rebaja.



- Las verduras cocidas o las frutas maduras que se cortan en trozos pequeños son fáciles de comer para tu hijo.
- Corta las uvas enteras y los jitomates cherry en trozos más pequeños para evitar asfixia.



**OFRECE VERDURAS Y FRUTAS BLANDAS EN LAS COMIDAS Y COLACIONES.**

### ¡QUIERO HACER COSAS POR MÍ MISMO!



### ¡MIRA LO QUE PUEDO HACER!

- Puedo beber de una taza. Usa una taza pequeña que no se pueda romper. Estoy aprendiendo a usar una cuchara. Sé paciente con mi desorden mientras aprendo.
- Puedo caminar. Mis piernas se están haciendo fuertes. Caminemos juntos.
- Puedo decir algunas palabras. Te escucho. Habla conmigo para que pueda aprender más.



| GRUPO DE ALIMENTOS                     | UNA PORCIÓN ES...   | CONSEJOS  |
|--|---|---|
| <b>GRANOS</b><br>6 porciones           |    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¼ rebanada de pan o tortilla</li> <li>• De 1 a 2 cucharadas de arroz, fideos o cereal cocido</li> <li>• De 2 a 4 cucharadas de cereal seco</li> <li>• De 2 a 3 galletas</li> </ul> |
| <b>VERDURAS</b><br>3 porciones         |    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• De 1 a 2 cucharadas, picadas</li> <li>• 2 oz de jugo de verduras o jugo de jitomate</li> </ul>   |
| <b>FRUTAS</b><br>2 porciones           |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• De 1 a 2 cucharadas, picadas</li> <li>• 2 oz de jugo de fruta 100 % natural</li> </ul>   |
| <b>LECHE Y LÁCTEOS</b><br>4 porciones  |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ½ taza de leche o yogur enteros</li> <li>• De ½ a 1 rebanada de queso</li> </ul>   |
| <b>CARNE Y FRIJOLES</b><br>2 porciones |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• De 1 a 2 cucharadas de carne de res, pollo, pavo o pescado</li> <li>• ½ huevo</li> <li>• De 1 a 2 cucharadas de frijoles o tofu WIC cocido</li> </ul>                              |

### IDEAS DE COMIDAS

#### DESAYUNO

- Huevo picado
- Pan tostado integral o tortilla de maíz
- Ciruela picada
- Leche WIC o leche materna

#### COLACIÓN DE LA MAÑANA

- Cereal WIC con forma de O
- Jugo WIC

#### ALMUERZO

- Pollo picado
- Fideos
- Ejotes picados
- Leche WIC o leche materna

#### COLACIÓN DE LA TARDE

- Queso
- Zanahorias picadas

#### CENA

- Frijoles WIC cocidos y hechos puré

#### COLACIÓN DE LA NOCHE

- Arroz
- Brócoli picado
- Leche WIC o leche materna



**DÉJAME TOMAR AGUA ENTRE COMIDAS Y COLACIONES.**

### CONSEJOS DE SALUD Y SEGURIDAD

- Debo sentarme cuando como. Siéntame en una silla alta y sujétame a ella.
- Cepíllame los dientes, por adelante y atrás, dos veces al día. Usa un cepillo de dientes suave y pequeño, y agua.
- Sujétame a un asiento de seguridad para bebés antes de que salgamos en coche.
- Mantenme alejado de los cigarrillos, el humo de tabaco, los cerillos y los encendedores.