

## TÚ ERES MI PRIMERA MAESTRA.

### AYÚDAME A APRENDER ACERCA DE LOS ALIMENTOS.

Si nunca pruebo un alimento, no sabré si me gusta o no. ¡Ayúdame!

- Ofréceme alimentos de los 5 grupos de alimentos, incluso los que no te gustan.
- Si no como la comida, no me obligues a comerla. Pero, inténtalo de nuevo en otro momento. Puede llevar 10 intentos hasta que me animo a probarla.
- Ten en la mesa otros alimentos que sí coma, como pan, leche y puré de manzana.
- Déjame poner la comida en mi boca y sacarla de nuevo. Aprendo al oler, probar y tocar la comida.

### MANTENME SEGURO.

No todas las comidas son adecuadas para mí. Podría enfermarme o lastimarme. Hay algunos alimentos que no debería comer. Otros alimentos están bien si los cortas en pedazos pequeños. Debo sentarme a la mesa para comer.

### ALIMENTOS CON LOS QUE PODRÍA AHOGARME:

- Alimentos duros como dulces, cacahuates, palomitas de maíz o nueces
- Verduras crudas y frutas crudas duras
- Alimentos redondos y delgados como salchichas o uvas enteras
- Alimentos con bordes como totopos de maíz
- Alimentos pegajosos como la crema de cacahuate
- Alimentos grandes como una hamburguesa entera
- Sopa

### ALIMENTOS QUE PODRÍAN ENFERMARME:

- Carne de res, pollo, pavo o pescado poco cocidos o crudos
- Huevos crudos o tibios
- Carnes frías (como la bologna) a menos que se vuelvan a calentar al vapor
- Jugo no pasteurizado o sidra

### ¿QUÉ HAY DE LAS GRASAS Y LOS DULCES?

Necesito un poco de grasa. Puedes poner mantequilla o margarina en mis alimentos. Un poco de azúcar está bien, pero no demasiado. No me des ponche, té o refresco. Mejor, déjame beber agua.

### APRENDERÉ DE TI.



HAZ QUE LA MITAD DE MI PLATO TENGA FRUTAS Y VERDURAS.

GRUPO DE ALIMENTOS	UNA PORCIÓN ES...	CONSEJOS
<b>GRANOS</b> 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> 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> 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> 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> 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 WIC cocidos o tofu</li> </ul>

## DE 1½ A 2 AÑOS

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

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

Una nota especial para mí:



SERVICIOS DE SALUD Y SOCIALES DE DELAWARE  
 División de Salud Pública  
 Programa WIC

### NECESITO UNA RUTINA.

Aprender cosas nuevas da miedo. Aprendo mejor cuando me siento seguro. Me ayudas a sentirme seguro cuando:

- Me das el desayuno, el almuerzo, la cena y 2 o 3 colaciones saludables a la misma hora todos los días.
- Come conmigo. Podemos compartir momentos felices y hablar. Apaguemos la televisión.

### ¡MIRA LO QUE PUEDO HACER!

- Puedo beber de una taza y usar una cuchara. Todavía estoy aprendiendo. Sé paciente con mi desorden.
- Me encanta correr, saltar y trepar. Quédate atento a lo que hago.
- Uso mis manos para apilar bloques, lanzar una pelota, y empujar y jalar juguetes. ¡Juguemos a atrapar!
- Copio lo que haces. ¿Puedo jugar con un tazón y una cuchara? Voy a jugar a 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 cajones para ver lo que hay dentro. Déjame aprender, pero mantenme a salvo.

### CONSEJOS DE SALUD Y SEGURIDAD

- Cepíllame los dientes, por adelante y atrás, dos veces al día. Usa un cepillo de dientes suave y pequeño, y agua. Llévame al dentista para que revise mis dientes.
- Sujétame a un asiento de seguridad para bebés antes de que salgamos en coche.
- Necesito tomar una siesta todos los días. ¿Podrías leerme mi historia favorita?
- Mantenme alejado de los cigarrillos, el humo de tabaco, los cerillos y los encendedores.