



DE 2 A 2½ 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

AYÚDAME A TOMAR BUENAS DECISIONES.

Me siento orgulloso cuando tomo una decisión.

PUEDES PENSAR QUE "NO" ES MI PALABRA FAVORITA.

Decir **No** es parte de crecer. Quiero tomar algunas decisiones. Aquí hay elecciones que puedes dejarme hacer.

- Puedo elegir entre comer dos alimentos saludables. Puedes preguntarme:

¿Quieres puré de manzana o durazno?

○

¿Quieres avena o copos de maíz?

NECESITO ALGUNOS LÍMITES.

- Si no como mi comida, dime que puedo comer a la hora de la colación. Si no como mi colación, dime que puedo comer en la próxima comida. No me dejes "botanear".
- Si no como, no me ruegues, ni me obligues o me sobornes.
- No me dejes que me llene de jugo, ponche, té o refresco. Dame agua para beber entre las comidas y colaciones.

EN NOCHES DE SEMANA OCUPADAS...

- Cocinar juntos puede significar más tiempo para "mamá y yo" en días ocupados. Pídele a tu hijo que te ayude con tareas fáciles, como agregar ingredientes vegetales a una pizza de queso.
- Permíteme elegir qué verduras agregar a la sopa. Solo un adulto debe calentar y remover la sopa caliente.
- Hagamos sándwiches juntos.

"¿POR QUÉ IMPORTA LO QUE HAGO?"

- **ELLOS APRENDEN AL OBSERVARTE.** Los niños sienten curiosidad cuando te ven comer frutas o verduras. Antes de que te des cuenta, querrán probar lo que estás comiendo.
- **LES ENSEÑAN LECCIONES QUE USARÁN DE POR VIDA.** Es normal que los niños de 2 a 5 años sean "quisquillosos" para comer. Ayúdalos a aumentar los tipos de frutas y verduras que les gustan al establecer un buen ejemplo.

GRUPO DE ALIMENTOS	UNA PORCIÓN ES...	CONSEJOS
GRANOS 6 porciones	<ul style="list-style-type: none"> • ¼ de rebanada de pan o tortilla • 2 cucharadas de arroz, fideos o cereal cocido • 4 cucharadas de cereal seco • De 2 a 3 galletas 	<ul style="list-style-type: none"> • Prueba un nuevo cereal WIC.
VERDURAS 3 porciones	<ul style="list-style-type: none"> • 2 cucharadas, picadas • 2 oz de jugo de verduras o jugo de jitomate 	<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"> • 2 cucharadas, picadas • 2 oz de jugo de fruta 100 % natural 	<ul style="list-style-type: none"> • 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"> • 2 cucharadas de carne de res, pollo, pavo o pescado • ½ huevo • De 1 a 2 cucharadas de frijoles WIC cocidos o tofu • 1 cucharada de crema de cacahuete 	<ul style="list-style-type: none"> • Prueba con carnes bien cocidas, jugosas y picadas, y frijoles WIC cocidos. • Consigo crema de cacahuete a través de WIC. Enséñame a comerla. Espárcela y humedécela con puré de manzana o mermelada.

¿QUÉ HAY DE LAS GRASAS Y LOS DULCES?

Necesito un poco de grasa. Puedes poner mantequilla, margarina o aderezos para ensalada en mis alimentos. Un poco de azúcar está bien.

QUE LA MITAD DE LOS GRANOS QUE CONSUMA SEAN ENTEROS. ELIGE GRANOS COMO TRIGO, AVENA, CENTENO O CEBADA.



IDEA DE COMIDA

MACARRONES CON QUESO FÁCILES DE HACER

- 1/2 caja de macarrones codito
- 4 rebanadas de queso
- 2 oz de leche

1. Cocina los macarrones según las indicaciones impresas en el paquete. Escúrrelos y déjalos aparte.
2. Haz que tu hijo corte el queso en pedazos y colócalo en un recipiente apto para microondas. Agrega 2 oz de leche y luego cocina en el microondas durante 2 minutos o hasta que la salsa esté cremosa.
3. Agrega la salsa de queso a los macarrones.
4. ¡Sirvelos en el plato!

ACTIVIDADES DE COCINA PARA NIÑOS Y NIÑAS DE 2 AÑOS

- Haz "caras" con trozos de frutas y verduras.
- Lava las verduras o las frutas.
- Rasga la lechuga o las hojas verdes.
- Pica los ejotes.

¡MIRA LO QUE PUEDO HACER!

- Me gustaría alimentarme por mí mismo. Me siento orgulloso. Di que estás orgulloso de mí.
- Puedo correr, saltar y trepar. ¿Podemos jugar en el parque? Juega conmigo para estar a salvo.
- Aprendo nuevas palabras de ti. Señala los alimentos para que pueda nombrarlos. ¡Pimienta! ¡Jitomate! ¡Durazno! Enséñame los colores de los alimentos.
- Me interesan las cosas que me ayudan a aprender acerca de mi mundo. Déjame aprender, pero mantenme a salvo. Cierra los limpiadores, aerosoles y medicamentos.