

## Que las comidas familiares sean apacibles.

- Me gusta estar contigo. Disfrutemos de comer juntos. Apaga la TV, el teléfono y los dispositivos móviles.
- Debo sentarme siempre para comer o beber. Siéntame a la mesa con nuestra familia en una silla alta o asiento elevado. Puedo comer la mayoría de los alimentos de la familia.
- Estoy aprendiendo a comer con las maños y la cuchara. ¡Necesito mucha práctica! Déjame tocar y jugar con mi comida. ¡Me ensuciaré al aprender a comer por mi cuenta!



## Dame alimentos que pueda comer sin riesgo.

- Dame trozos pequeños de alimentos que sean blandos y fácil para masticar.
- No me des alimentos con que podría ahogarme: verduras crudas duras, uvas enteras, cucharadas de mantequilla de cacahuete, papas fritas, nueces, palomitas de maíz, frutas secas, salchichas, trozos de carne o dulces duros.
- Corta las uvas en mitades, unta la mantequilla de cacahuete en una capa delgada, corta las salchichas a lo largo.
- Puedo probar estos alimentos ahora, excepto si nuestra familia tiene alergias alimentarias: leche de vaca, huevos enteros, mantequilla de cacahuete. Ve a que no tenga alergias.



## ¡Juguemos!

Si juegas conmigo, me ayudas a crecer con más inteligencia, fuerza, salud y felicidad. Me gusta hacer estas cosas contigo:

- Bailar
- Jugar a seguir al líder
- Jugar a las escondidas
- Hacer rodar una pelota
- Correr detrás cada otro
- Pasear
- Subir escaleras
- Hacer casas con almohadas, cojines del sofá y mantas



*Me gusta mucho jugar todos los días.*

## Receta para una bocadillo saludable:

### Quesadilla

- Calentar una tortilla integral en una sartén.
- Agregar queso rallado sobre la tortilla; doblar y cocinar hasta que el queso se derrite y la tortilla esté dorada.
- Cortar en trozos pequeños.
- Dejar enfriar un poco antes de servir.

## ¡Los bocadillos son importantes!

Los bocadillos saludables me ayudan a crecer. Planea mis bocadillos y no dejes que me llene de bocadillos todo el día.



Lávame las manos antes y después de comer.



## ¡Ayúdame a que me guste mi taza!

- Ahora tomo de la taza, no más del biberón. ¡Esto me ayuda a proteger de las caries mis lindos dientes nuevos!
- Solicita ideas a WIC si necesito ayuda para dejar el biberón y usar la taza.
- Ofréceme agua para beber entre comidas y bocadillos, no bebidas dulces, como jugos.

.....  
**Consulta a WIC si tienes preguntas sobre lo que como.**  
 .....

## Amamantando

- Me encanta este momento especial. ¡Hay que prolongarlo tanto como ambos queramos!
- La leche materna cuenta como una porción de leche para mí.

## ¡Mira lo que puedo hacer!

- Me gusta mucho saltar y escalar. Por favor vigíame para que esté a salvo.
- Puedo decir algunas palabras. Háblame, cántame y léeme para que aprenda más.
- ¡Tengo dientes! Límpialos dos veces al día. Usa un cepillo de dientes pequeño y suave con una pizca de pasta dental con flúor.

## Manténgame seguro y saludable.

- En el automóvil, siempre debo estar sentado en mi asiento de seguridad.
- Llévame a ver a mi doctor y dentista.
- Ayúdame a cepillarme los dientes y a usar hilo dental.
- Mantén las cosas que pueden lastimarme fuera de mi alcance.
- Siempre vigíame cuando estoy cerca del agua.
- Aléjame de cigarrillo, tabaco y cualquier otra fuente de humo.
- ¡No TV, ni tableta, ni teléfono, ni computadora es lo mejor para mí!
- Acuéstame a dormir la siesta todos los días. Necesito un tiempo de silencio. ¿Quieres leerme un cuento?
- Póngame protector solar cuando juego afuera.



DOH 961-997 May 2014 Spanish



**PUBLIC HEALTH**  
 ALWAYS WORKING FOR A SAFER AND HEALTHIER WASHINGTON

Este documento se encuentra disponible en otros formatos para personas con discapacidades que lo soliciten. Para realizar un pedido, llame al 1-800-841-1410 (TDD/TTY 711).  
 El Programa de Nutrición WIC del estado de Washington no discrimina. Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.  
 Publicación adaptada del Programa WIC de California. Se reproduce con autorización.



**Tengo 1**  
 ¡A divertirnos!

**¡Explora conmigo maneras divertidas de comer saludable y estar activo!**

## Ahora soy un niño pequeño. ¡Estoy listo para probar nuevos alimentos!

Durante el siguiente año, cambiaré mucho. Ahora como más como un bebé, pero pronto comeré más como tú.

- Me gusta imitarte. Si comes alimentos saludables, querré probarlos también.
- Si pruebo muchos alimentos diferentes de pequeño, aprenderé a tomarles el gusto.
- Estoy creciendo, pero no tan rápido como antes. Podría comer menos.
- Mi estómago aún es pequeño.
- Yo sé si tengo hambre o no.



### Confía en que comeré la cantidad correcta.

- Tú decides qué alimentos saludables ofrecermé. Yo decido cuáles de estos alimentos comeré y cuánto comeré.
- Comienza por porciones pequeñas, aproximadamente 1 cucharada de cada alimento. Déjame pedir más.
- Déjame decidir cuando haya comido suficiente. No me obligues a comer o a “limpiar el plato”.
- No te preocupes si no como una comida o un bocadillo. Algunos días comeré más que otros.
- Sírveme los alimentos que me gustan junto con otros nuevos. Es posible que tengas que ofrecermé un alimento nuevo 10 veces hasta que me guste. Esto es normal. ¡Aprendo sobre los alimentos cada día!

## Alimentos buenos para niños de un año. Ofréceme todos los días:

### Granos



#### 5 o 6 de estas opciones:

- ¼ a ½ rebanada de pan o tortilla
- ¼ a ½ taza de cereal seco
- ¼ taza de fideos, arroz o avena cocidos
- 2 o 3 galletas saladas pequeñas

¡La mitad de los granos que coma deben ser integrales!

### Proteínas



#### 3 o 4 de estas opciones:

- 1 cucharada de carne, pollo, pavo o pescado, todo picado
- ½ huevo
- 2 cucharadas de frijoles en puré, cocidos
- ½ cucharada de mantequilla de maní
- 2 cucharadas de tofu

¡La carne y los frijoles me dan mucho hierro que fortalece mi sangre!

### Verduras



#### 3 o más de estas opciones:

- ¼ taza de verduras cocidas picadas
- ¼ taza de verduras cocidas en puré
- 2 onzas de jugo de verduras

¡Ofréceme verduras de color verde oscuro o anaranjado todos los días!

### Lácteos



#### 4 de estas opciones:

- 4 onzas de leche
- 4 onzas de yogur
- 1 rebanada de queso

¡No más de 16 onzas de leche al día! WIC me brinda leche entera hasta los 2 años. Alimentos en el grupo de los lácteos me dan calcio para tener huesos y dientes fuertes.

### Grasas, aceites y dulces

Solo un poquito

### Frutas



#### 3 o más de estas opciones:

- ¼ taza de fruta fresca y blanda
- ¼ taza de frutas blandas, enlatadas o congeladas
- 4 onzas de jugo de frutas puro (¡no más!)

Ofréceme alimentos con vitamina C todos los días (naranjas, fresas, melones, mangos, papayas, jugos WIC).

Comienza con cantidades pequeñas y deja que te pida más.

## Planes de comidas y bocadillos para mí

Ofréceme 3 comidas y 2 o 3 bocadillos cada día. Me gusta comer aproximadamente a la misma hora todos los días.

Estas son algunas ideas de planes de comidas y bocadillos. Selecciona una variedad de alimentos que me ayuden a crecer y ser fuerte.



### Comidas y bocadillos – Plan A (1000 calorías por día)

<b>Desayuno</b>	1 onza de granos
	½ taza de frutas
	½ taza de lácteos
<b>Bocadillo</b>	1 onza de granos
	½ taza de frutas
<b>Almuerzo</b>	1 onza de granos
	¼ taza de verduras
	½ taza de lácteos
	1 onza de alimentos con proteínas
<b>Bocadillo</b>	¼ taza de verduras
	½ taza de lácteos
<b>Cena</b>	½ onza de granos
	½ taza de verduras
	½ taza de lácteos
	1 onza de alimentos con proteínas

### Comidas y bocadillos – Plan B (1000 calorías por día)

<b>Desayuno</b>	1 onza de granos
	½ taza de lácteos
	1 onza de alimentos con proteínas
<b>Bocadillo</b>	½ taza de frutas
	½ taza de lácteos
<b>Almuerzo</b>	1 onza de granos
	¼ taza de verduras
	½ taza de lácteos
<b>Bocadillo</b>	¼ taza de verduras
	½ taza de frutas
<b>Cena</b>	1 onza de granos
	½ taza de verduras
	½ taza de lácteos
	1 onza de alimentos con proteínas

#### 1 onza de granos =

- 1 rebanada de pan
- 1 onza de cereal listo para comer
- ½ taza de arroz, pasta o cereal cocidos