

Soy un niño pequeño

¡Mírame!

Estoy listo para comer la mayoría de los alimentos que tú comes, pero todavía necesito tu ayuda.



Debes observarme mientras empiezo a:

- Beber leche de vaca.
- Comer más alimentos servidos en la mesa.
- Comer menos algunos días y más otros.
- Ser minucioso con lo que como.
- Probar alimentos y texturas nuevas.
- Dejar el biberón y beber de una taza.
- Usar tenedor y cuchara.
- Alimentarme solo y ensuciar todo.

Ayúdame a aprender a comer bien:

- Déjame tomar el pecho tanto como queramos los dos.
- Dame tres comidas y dos bocadillos por día.
- Comamos juntos como familia.
- No dejes que me llene de leche.
- Déjame comer solo.
- Ofreceme un nuevo alimento junto con mi comida favorita.
- Si me niego a comer un nuevo alimento, inténtalo otra vez en otro momento.
- No es necesario agregar azúcar, mantequilla ni sal a mi comida.
- Comeré cuando tenga hambre y dejaré de hacerlo cuando me sienta lleno. ¡No comeré si me obligas!
- Ofreceme una variedad de alimentos.
- Ofreceme agua en vez de bebidas azucaradas (como jugo).

Aléjame de los alimentos con los que podría ahogarme:

- Nueces y semillas
- Verduras crudas o duras
- Trozos grandes de fruta
- Caramelos duros o pegajosos
- Cucharadas de mantequilla de maní
- Palomitas de maíz
- Carne dura

Podría comer estos alimentos si los cortas en trozos pequeños:

- Uvas
- Tomates cherry
- Verduras blandas o cocidas
- Frutas blandas o cocidas
- Carne tierna





Puedes hacer estas cosas para mantenerme seguro y saludable:

- Cepíllame los dientes dos veces al día.
 - Asegúrame a la silla alta cuando me sientes en ella.
 - Abróchame el cinturón de la silla del auto cada vez que estemos en él. Asegúrate de que esté bien abrochado.
 - Aléjame del humo del tabaco.
 - Solo dame alimentos y bebidas que estén cocinados y pasteurizados.
 - Habla con mi proveedor de atención médica antes de darme un nuevo alimento si te preocupa que tenga alguna alergia.
 - Ofreceme frutas y verduras como bocadillos y durante las comidas.
- Dame alimentos que tengan la textura adecuada.
 - Corta mi comida en trozos pequeños.
 - Llévame a los controles de bienestar.
 - Asegúrate de que esté al día con las vacunas.
 - ¡Hazme hacer ejercicio! Aprendo mucho cuando juego y aún más cuando juego conmigo.
 - Limita mi tiempo frente a las pantallas (televisión, computadora, tableta y teléfono celular).

Mi desarrollo, apetito y actividad cumplirán una función importante para determinar el tamaño adecuado de las porciones. Estos son los tamaños de porciones sugeridos de lo que debería comer cada día.

Lo que puedo comer	Tamaños de la porción <i>Para evitar ahogarme, dame alimentos que tengan el tamaño y la textura adecuados.</i>	Cantidad de veces por día
Granos integrales	½ rodaja de pan; ¼ a ½ taza de cereales secos; 1 a 3 galletas; ¼ taza de pasta cocida, arroz o cereal	6
Frutas	¼ taza de fruta enlatada, cocida o fresca; ½ taza de jugo 100 % de fruta	De 2 a 4
Verduras	¼ taza de verduras cocidas; ½ taza de jugo de verduras	De 2 a 4
Lácteos	½ taza de leche; 1/3 a ½ taza de yogur; ½ a 1 rebanada de queso; ¾ onzas de queso	De 2 a 4
Proteínas	½ a 1 huevo cocido; 1 onza de carne de ternera, de ave o mariscos cocidos; 1 cucharadita de mantequilla de maní (una capa fina o mezclada en las recetas); ¼ taza de frijoles, arvejas o lentejas cocidas	2

Si tienes alguna pregunta sobre mi alimentación, consulta con mi nutricionista del WIC.

