

DEPARTAMENTO DEL ESTADO DE MISSISSIPPI DE LA SALUD

WIC — Programa de las Mujeres, de los Infantes Y de los Niño

Alimentación De Su Niño

1–2 Años





Consejos para la buena salud:

- Limite el consumo de su niño de alimentos como el caramelo, el "Kool-Aid," y las tortas. Estos alimentos son principalmente grasa o azúcar.
- Los niños comen más en algunos días que otros. Piense de los alimentos que su niño come sobre varios días para ver si su dieta es equilibrada y sana.
- Fije un buen ejemplo. Coma bien y sea activo. Los niños aprenden por lo que vean.
- Usted decide los alimentos para servir, y su niño decide cuánto para comer. Es decir no fuercen a su niño comer todo el alimento que le sirven en una comida.
- Niños menos de 2 años pueden ahogarse con comidas como perros calientes, pasas, palomitas, zanahorias crudas y uvas. Evite estos tipos de comidas o cortelas en pedacitos.

Prevenga La Caries

- Los niños deben parar el beber de una botella alrededor de tener 1 año.
** El dar pecho es sano y debe continuar para mientras desean la mama y el bebé.
- Deje a su niño practicar el beber de una taza. ¡Recuerde, los derramamientos son normales!
- Ofrezca agua a su niño durante el día cuando ella tiene sed entre las comidas. No deje que su niño beba jugo, leche, "Kool-Aid," colas, o té dulce entre las comidas en la hora de acostarse.

Inmunizaciones



Los niños necesitan más inyecciones cuando tienen aproximadamente 1 año. Traiga la tarjeta de vacunaciones de su niño a cada visita de WIC.

Para más información sobre WIC, visita a su departamento de la salud local o llame a la oficina de WIC del estado de Mississippi al 1-800-545-6747.

Ejemplo Menu Comience con las porciones pequeñas. Dé 1 cucharada de sopa de cada alimento por el año de la edad. Por ejemplo, si su niño es 2 años, comienza con 2 cucharas de sopa de verduras y 2 cucharas de sopa de fruta. Deje a su niño pedir más.

1. Desayuno

- ½ taza de cereal integral
- ½ taza de leche entera (leche baja en grasa/desnatada para los niños que tienen menos de 2 años.)
- ¼ plátano, tajado

2. Bocado

- 2-3 galletas de harina de trigo entero
- ½ taza de jugo de 100%

3. Almuerzo

- ½ de un sandwich de pavo y queso en el pan integral
- ¼ taza de frijoles verdes
- ¼ taza de maíz
- ½ taza de leche



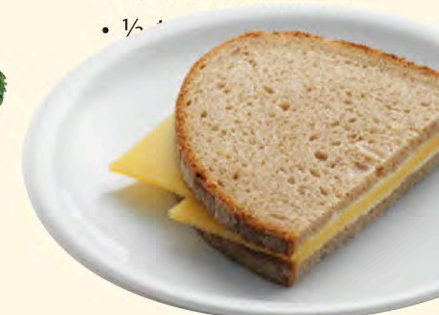
4. Bocado

- ½ taza de leche
- ¼ taza de compota de manzanas



5. Cena

- 1 pierna de pollo, carne ta
- ¼ taza de zanahorias cocinada
- ¼ taza de brócoli cocinado
- ¼ taza de tallarines
- ½



Ofrezca 3 comidas y 2-3 bocados a su niño cada día.

Las cantidades totales de alimentos servidos durante el día deben agregar hasta: :

Panes/Cereales	Vegetales	Frutas	Leche	Carne/Frijoles
3 onzas	1 taza	1 taza	2 taza	2 onzas

¿Qué cuenta como 1 onza de granos?

- 1 rebanada de pan
- ½ taza de arroz, pastas, o harina de avena cocinadas
- 1 taza de cereal preparado
- 5-7 galletas
- 1 tortilla de 6 pulgadas

¿Qué cuenta como una porción de ¼ taza de vegetales?

- ¼ taza de vegetales cocinados
- ¼ taza de jugo vegetal (por ejemplo, jugo del tomate)
- ¼ taza de vegetales frondosos
- 1 espiga pequeña de maíz

Qué cuenta como una porción de ¼ taza de frutas?

- ½ taza de 100% jugo de fruta
- ¼ taza de fruta tajada
- ¼ taza de compota de manzanas
- ¼ taza de uvas rebanadas
- ¼ taza de plátanos rebanados

¿Qué cuenta como una porción de ½ taza de leche?

- ½ taza de leche
- ½ taza de yogur
- 1 rebanada de queso

¿Qué cuenta como 1 onza de carne/proteína?

- 1 onza de carne o pescados cocinados
- ½ empanada de hamburguesa
- 1 pierna pequeña de pollo
- ¼ taza de frijoles o guisantes cocinados
- 1 cuchara de mantequilla de cacahuete





DEPARTAMENTO DEL ESTADO DE MISSISSIPPI DE LA SALUD

www.HealthyMS.com

1-866-HLTHY4U



Como una mamá dando pecho, tendrás mucho apoyo y ayuda de WIC. Para aprender más, llame a su clínica local o al WIC 1-800-545-6747 WIC.

De acuerdo con la ley federal y las políticas del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA, sigla en inglés), se le prohíbe a esta institución que discrimine por razón de raza, color, origen, sexo, edad, o discapacidad.

Para presentar una queja sobre discriminación, escriba a USDA, Director, Office of Adjudication, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250-9410, o llame gratis al (866) 632-9992 (voz) o (202)260-1026 (número local). USDA es un proveedor y empleador que ofrece oportunidad igual para todos.

Para llamadas TTY las agencias estatales deben utilizar sus propios sistemas de retransmisión.