

Enlaces rápidos del programa WIC de Oregón

MUJERES

Consejos para un embarazo sano

- Atención prenatal
- Opciones de alimentos seguros y saludables
- Salud bucal

- Actividad física
- Aumento de peso
- Consumo de sustancias

- Molestias durante el embarazo
- Preparación para la lactancia materna
- Cuidado personal



Consejos de salud para mamás primerizas

- Atención posparto
- Cómo elegir alimentos saludables
- Ácido fólico y hierro
- Actividad física

- Hacerse tiempo para una misma
- Salud bucal
- Depresión posparto

- Cómo entender las señales del bebé
- Lactancia materna
- Fórmula
- Evitar sustancias nocivas



BEBÉS

Guía para alimentar bebés

- Alimentación de los 0 a los 12 meses
- Consejos para alimentar al bebé con leche materna y fórmula

- Cuándo ofrecer alimentos sólidos
- Señales de alimentación (hambre y saciedad)

- Introducción de la crema de cacahuete



Del nacimiento a los 6 meses

- Vínculo afectivo y contacto piel con piel
- Lactancia materna
- Alimentación con biberón
- Frecuencia de las tomas

- Señales del bebé
- Brotes de crecimiento
- Tiempo boca abajo

- Hitos del desarrollo
- Seguridad
- Introducción de la crema de cacahuete



De los 6 a los 12 meses

- Introducción de alimentos sólidos
- Alimentación guiada por el bebé
- Cuánta comida ofrecer

- Introducción del vaso
- Seguridad alimentaria
- Tiempo de juego

- Hitos del desarrollo
- Mantenerse seguro y saludable



NIÑOS

Ejemplos de comidas con porciones adecuadas para cada edad.

De 1 año a 1 año y medio

- Comer solo con los dedos y una cuchara
- Alimentación receptiva
- Alimentos blandos, húmedos y cortados en trozos pequeños

- Comidas en familia
- Cantidades de cada grupo de alimentos, leche entera y leche materna
- Hitos del desarrollo, salud bucal y seguridad



De 1 año y medio a 2 años

- Introducir y ofrecer alimentos nuevos
- Comer solo y explorar los alimentos
- Comidas y refrigerios en horarios regulares
- Comidas en familia y alimentación receptiva

- Cantidades de cada grupo de alimentos, leche entera y leche materna
- Hitos del desarrollo, salud bucal y seguridad



De 2 años a 2 años y medio

- Elegir alimentos de manera sencilla
- Ofrecer los mismos alimentos que se sirven al resto de la familia
- Seguir ofreciendo una variedad de alimentos nuevos
- Rutinas a la hora de comer

- Cantidades de cada grupo de alimentos y transición a productos lácteos bajos en grasa
- Alimentación independiente, actividad física y desarrollo del lenguaje
- Prevención del atragantamiento, salud bucal y recomendaciones sobre el tiempo frente a pantallas



De 2 años y medio a 3 años

- Beneficios de las comidas en familia
- Comidas familiares relajadas y sin pantallas
- Permitir que los niños se sirvan solos y permitir que coman a su propio ritmo

- Juego activo y tareas sencillas del hogar
- Aprender mediante juegos en los que pueden ensuciarse, canciones y lectura
- Seguridad en el hogar, cuidado dental, lavado de manos y tiempo frente a pantallas



De 3 a 3 años y medio

- Comprender la alimentación selectiva y los cambios en el apetito
- Ofrecer alimentos nuevos sin presionar
- Rol de los padres y los niños durante las comidas y los refrigerios
- Modales en la mesa

- Comidas y refrigerios agradables, a horarios regulares y sin usar pantallas
- Ayudar con tareas sencillas de preparación de las comidas
- Controles médicos, salud bucal, lavado de manos y límites del tiempo frente a pantallas



De 3 años y medio a 4 años

- Brindar estructura y apoyo a la hora de comer
- Roles de los padres y los niños para decidir qué y cuánto comer
- Planificar comidas regulares y "superrefrigerios"

- Ayudar a poner la mesa y preparar alimentos sencillos
- Prevención del atragantamiento y controles médicos de rutina
- Salud bucal, lavado de manos y límites del tiempo frente a pantallas



De 4 a 4 años y medio

- Desarrollar la confianza en sí mismo
- Dar el ejemplo de una alimentación saludable
- Ayudar a los niños a aprender habilidades en la cocina
- Pelar, amasar con rodillo, exprimir, cascar y triturar alimentos

- Juego activo en familia, caminatas, cocina y jardinería
- Controles médicos de rutina y cepillado de dientes con supervisión
- Lavado de manos y límites saludables del tiempo frente a pantallas



De 4 años y medio a 5 años

- Aprender a elegir alimentos saludables
- Prepararse para elegir alimentos en la escuela
- Equilibrar los alimentos conocidos y probar algo nuevo cada semana

- Comer frutas y verduras de distintos colores
- Juego activo y menos tiempo frente a pantallas
- Independencia, modales en la mesa, lectura y aprender a esperar su turno
- Cuidado dental, lavado de manos y reglas sobre el tiempo frente a pantallas



PADRES

Guía para papás sobre el cuidado del recién nacido

- Cómo ofrecer apoyo a la madre
- Apoyo para la lactancia materna
- Regurgitación, eructos y pañales sucios

- Depresión
- Crear un vínculo afectivo con el bebé
- Mantener al bebé seguro: en el automóvil, cerca del agua y mientras duerme



Guía para papás sobre la salud de su hijo

- Dar un buen ejemplo
- Apoyar el aprendizaje y el desarrollo
- Tiempo de juego
- Opciones saludables de alimentos para niños

- Comidas en familia
- Seguridad
- Salud bucal



RECURSOS ADICIONALES

Sitio web del programa WIC de Oregón	• Información sobre los requisitos para participar en WIC y formulario de interés • Localizador de clínicas de WIC y tiendas autorizadas • Lista de alimentos de WIC de Oregón y recursos para hacer las compras • Cursos de educación nutricional en línea	• Información y apoyo para la lactancia materna • Información sobre el Programa de Alimentos Directos de Granja • Recursos para el personal de WIC, vendedores, proveedores y socios comunitarios	
Cómo presentar una solicitud	• Herramienta rápida para verificar la elegibilidad • Incluye preguntas sobre el embarazo, la lactancia materna, el posparto, los niños menores de 5 años, el tamaño del hogar, los ingresos y los beneficios que recibe actualmente	• Comidas en familia • Cantidades de cada grupo de alimentos, leche entera y leche materna • Hitos del desarrollo, salud bucal y seguridad	
Encontrar una clínica	• Mapa interactivo de clínicas de WIC y tiendas autorizadas cercanas • Lista de agencias locales de WIC con opción de búsqueda por condado u organización	• Información de contacto de los programas WIC en los 36 condados de Oregón • Información sobre otras clínicas y clínicas con horarios de atención reducidos	
¿Dónde puedo hacer las compras?	• Mapa interactivo con opción de búsqueda de tiendas de comestibles autorizadas por WIC • Lugares en todo Oregón que aceptan eWIC	• Información sobre las clínicas y agencias locales de WIC • Contactos del condado para obtener ayuda adicional para encontrar lugares cercanos	
Plan de salud de Oregón	• Cobertura de salud para residentes elegibles de Oregón con ingresos bajos • Cobertura para niños, personas embarazadas, familias, personas adultas y personas mayores	• Información sobre los requisitos de elegibilidad y cómo presentar una solicitud • Beneficios y servicios del Plan de Salud de Oregón. Acceso a la cuenta en línea, renovaciones y notificación de cambios • Ayuda para encontrar proveedores y utilizar los beneficios	
Apoyo con la lactancia materna de WIC	• Preparación para la lactancia materna durante el embarazo • Clases, grupos de apoyo y recursos para la lactancia materna • Cómo comenzar en el hospital y en casa • Frecuencia de las tomas, posiciones para amamantar y dificultades con el agarre	• Orientación sobre el uso del extractor de leche y la extracción manual de leche • Viajar con leche materna y extractor de leche • Información sobre la relactación y el destete • Señales de que se necesita apoyo adicional para la lactancia o atención médica	
División de Prevención del Tabaquismo de Oregón	• Ayuda para dejar de consumir tabaco, nicotina y productos de vapeo • Programas de prevención y educación sobre el consumo de tabaco • Entornos y comunidades libres de humo	• Información sobre la Ley de Aire Limpio en Interiores de Oregón • Leyes sobre la venta minorista de tabaco, licencias y requisitos de venta • Datos sobre el consumo de tabaco por condado, informes y materiales descargables	
Oregon 211	• Referencias gratuitas y confidenciales a recursos comunitarios • Bancos de alimentos, SNAP y otros programas de asistencia alimentaria • Asistencia para vivienda, refugio y servicios públicos • Recursos de atención médica y salud mental	• Apoyo para el cuidado infantil y la crianza • Servicios de transporte, empleo y necesidades básicas • Especialistas capacitados que ayudan a identificar programas locales • Base de datos en línea con opción de búsqueda de servicios comunitarios	
Food Hero: recetas	• Recetas saludables y económicas para comidas y refrigerios • Recetas con cinco ingredientes o menos que se preparan en 30 minutos o menos	• Recetas en video y aprobadas por los niños • Buscar por ingrediente, tipo de comida o método de cocción • Colecciones de recetas para dietas especiales e inspiradas en distintas culturas • Tiempo de preparación, cantidad de porciones e información nutricional	
 Facebook del programa WIC de Oregón	• Noticias y anuncios del programa WIC de Oregón • Consejos sobre alimentación saludable y nutrición	• Información y apoyo para la lactancia materna • Recordatorios sobre los alimentos, las compras y los beneficios de WIC • Novedades de las clínicas y enlaces a recursos para las familias	
 YouTube del programa WIC de Oregón	• Videos educativos y presentaciones de WIC de Oregón • Capacitación sobre lactancia materna y el uso del extractor de leche	• Capacitaciones y reuniones grabadas para el personal de WIC • Información sobre el programa, novedades y recursos de aprendizaje	

