

novena consulta... 24 meses

Cosas en que pensar

¿Qué tipo de leche y cuánta leche bebe su hijo/hija?

¿Qué más bebe su hijo/hija?

¿Qué comidas le gustan a su hijo/hija?

¿Qué tipos de refrigerios le ofrece?

¿Le ofrece alimento como recompensa?

¿Qué actividades disfrutan usted y su hijo/hija?

Consejos sobre alimentación

- Las comidas deben incluir una amplia variedad de alimentos saludables de todos los cinco grupos de alimentos.
 - Leche – Transición de leche entera a leche con 2% de grasa, e incluir leche en todas las comidas.
 - El tamaño de las porciones en la casa y afuera debe ser de unas 2 T por comida ofrecida o 1/4 de la porción de un adulto.
 - Use platos, tazas y cubiertos para niños pequeños.
 - Déle a su hijo/hija una variedad de texturas, sabores y colores – no le dé sólo las comidas que a usted le gustan.
- Los caprichos con la comida (cuando su hijo/hija quiere comer el mismo alimento una y otra vez) y los apetitos fluctuantes son normales. No debe obligar a su hijo/hija a comer, ni debe pelearse con él/ella por la comida. Siga proporcionando las 3 comidas y los 2 refrigerios programados por día – si no comen una vez, lo harán la próxima vez.
- Su principal tarea es asegurarse que su hijo/hija reciba una variedad de comidas saludables (frutas, verduras, leche, yogur, queso, granos enteros, carne, carne de ave, pescado y huevos) y la tarea de su hijo/hija es decidir cuanto quiere comer. No obligue a su hijo/hija a comer.

Sea activa

- Anime los juegos diarios – marchar, trepar, saltar, bailar y salir — ¡asegúrese de participar de la DIVERSIÓN con su hijo/hija!
- Planifique el tiempo frente a la pantalla (TV, computadora, juegos electrónicos) – no más de 2 horas por día.

Nombre del niño _____

Estatura _____ Peso _____ Fecha _____

Índice de masa corporal _____ %

Una colaboración de Healthy Ohio, Academia Americana de Pediatría, Ohio; Departamento de Salud de Ohio; Asociación Dietética de Ohio, Hospital de Niños Nacional; Centro Borden de Nutrición y Bienestar y la Asociación Americana de Lecheros y el Consejo de Lecheros del Oriente Medio. Se permite reproducir con fines educativos. Diciembre 2007

