

Nombre del niño _____

15 meses

Fecha _____
 Estatura _____
 Peso _____
 Relación Estatura/Peso _____ %

guía

Nada de mamadera
 Leche – 16 onzas por día
 Variedad
 3 comidas y 2 refrigerios

nutrición

- El apetito va disminuyendo
- Leche entera, 2 tazas por día (16 onzas o 480 ml)
- Jugo 100% 4 a 6 onzas por día (120 a 180 ml)
- Nada de bebidas endulzadas, en lugar de ello dele agua
- 3 comidas y 2 refrigerios saludables
- Variedad; ofrézcale con frecuencia

actividad y desarrollo

- Se alimenta con los dedos o cuchara
- Camina/corre
- Gatea subiendo las escaleras
- Trepa
- Cuando está despierto, nunca está inactivo más de 60 minutos por vez
- No se recomienda tiempo frente a la pantalla (TV, computadora, juegos electrónicos)

18 meses

Fecha _____
 Estatura _____
 Peso _____
 Relación Estatura/Peso _____ %

Come con la familia
 Modelo de rol adulto
 Más de 10 exposiciones a nuevas comidas

- 3 comidas y 2 refrigerios saludables por día
- Leche con las comidas
- 5 frutas o verduras por día
- Hora de comida con la familia
- Limite los alimentos dulces y postres

- Se alimenta solo
- Corre, comienza a subir escaleras
- Cuando está despierto, nunca está inactivo más de 60 minutos por vez
- No se recomienda tiempo frente a la pantalla (TV, computadora, juegos electrónicos)

24 meses

Fecha _____
 Estatura _____
 Peso _____
 Índice de masa corporal (BMI) _____ %

Leche parcialmente descremada
 Limite 100% jugo a 4-6 onzas
 Limite TV a menos de 2 horas

- Pesa 4 veces más que al nacer
- Comienza el cálculo de masa corporal
- Gusta/no gusta de los padres
- Transición a leche parcialmente descremada
- Es aceptable disminuir la grasa en la dieta
- La diversidad de sabores mejora su aceptación
- Tamaño de porción = la cuarta parte de la porción de un adulto

- Juega todos los días al aire libre
- Corre bien
- Juego no estructurado
- Marcha, trepa, salta
- Tiempo planificado frente a la pantalla – menos de 2 horas diarias

3 años

Fecha _____
 Estatura _____
 Peso _____
 Índice de masa corporal (BMI) _____ %

Leche parcialmente descremada
 Bocaditos saludables
 Tamaño de las porciones

- Mide el doble de la altura que tenía al nacer
- Comida planificada en familia
- Diversión a la hora de la comida, comida cortada en formas
- Flexibilidad, el apetito es variable
- Variedad, granos enteros
- Pase a leche parcialmente o totalmente descremada

- Cualquier juego no estructurado
- 30 minutos diarios de juego estructurado
- Anda en triciclo
- Evite el hábito de TV y comida
- Limite el tiempo frente a la pantalla a 1 - 2 horas diarias
- Ayude al niño a elegir qué programas mira

4 años

Fecha _____
 Estatura _____
 Peso _____
 Índice de masa corporal (BMI) _____ %

Leche descremada o parcialmente descremada
 Bocaditos saludables
 Verduras/fruta

- Verduras (exposiciones repetidas)
- Cambie a leche parcialmente o totalmente descremada
- Limite el jugo 100% a 4-6 onzas
- Granos enteros

- Lanza la pelota
- Salta con un solo pie
- 30 minutos diarios de juego no estructurado
- 60 minutos diarios de juego estructurado
- Limite el tiempo frente a la pantalla a 1-2 horas diarias

5-6 años

Fecha _____
 Estatura _____
 Peso _____
 Índice de masa corporal (BMI) _____ %

Leche descremada o parcialmente descremada
 Desayuno saludable
 Tiempo limitado frente a la pantalla

- Desayuno nutritivo
- Verduras/ fruta, productos lácteos en todas las comidas
- Bocaditos saludables después de la escuela
- Transición a leche parcialmente o totalmente descremada
- Limite el jugo 100% a 4-6 onzas
- Limite las bebidas endulzadas, nada de soda
- Mantenga un tamaño apropiado de porción

- Lanza y agarra (objetos)
- Anda en bicicleta, salta la soga, baila
- Limite el tiempo frente a la pantalla a 1-2 horas diarias (TV, computadora, juegos electrónicos)