

3 años de edad

(3 years old)

Nombre del Niño _____

Estatura _____ Peso _____ Fecha _____

(BMI) _____ Percentil de IMC _____ %

Cosas para pensar

¿Comen juntos como una familia?

¿Qué come y bebe su niño?

¿Usa su niño cuchara y tenedor?

¿Cuántas comidas y tentempiés (bocadillos) al día come su niño?

¿Cuántas horas al día pasa su niño mirando la televisión?

¿Cuales son las actividades favoritas de su niño?

¿Juegan juntos todos en la familia?

Consejos de alimentación

- El apetito de su niño cambiará día por día. Sin embargo la familia debe continuar con las 3 comidas regulares y 2 tentempiés (bocadillos) saludables, si no come la comida que le sirve ahora, tendrá que hacerlo en la siguiente.
 - Sirva leche con bajo contenido graso (1% o sin grasa (descremada). Sirva leche en todas las comidas.
 - Sirva granos enteros (harina de avena, cereal seco sin azúcar, pan de trigo integral)
 - Sirva al menos 5 porciones de frutas y verduras por día.
 - Sirva porciones pequeñas y deje que su niño pida más.
 - Solicite más información sobre tamaños de las porciones.
 - Sírvale la misma comida que al resto de la familia.
- Cuando vayan a comer fuera de casa, establezca buenos hábitos desde el principio.
 - Evite comer en el coche.
 - Si su niño está en la guardería o en casa de familiares, asegúrese de saber que es lo que está comiendo y bebiendo cuando usted no está con él. Sea consistente con su plan de alimentación saludable.
 - Restaurantes - dividida la comida entre los niños o comparta la suya, ordene leche con la comida, no permita que se llene con pan y galletas antes de la comida.

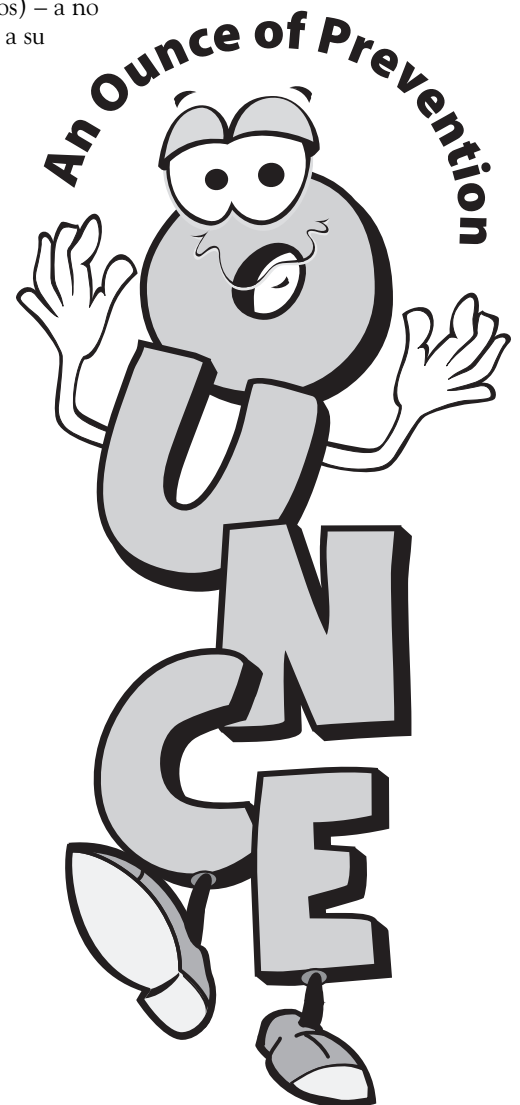
- A la hora de servir el postre, pruebe otras opciones saludables tales como fruta o yogur.

- Su tarea principal como padre es estar seguro de que a su niño le sirvan una variedad de alimentos saludables (frutas, verduras, leche, yogur, queso, granos enteros, carnes, aves, pescado y huevos).
- No fuerce a su niño a comer o a terminar toda la comida en su plato.
- Siéntense y coman juntos como familia.

Sea activo

- Fomente juegos diarios que incluya a toda la familia.
- Su niño debe saltar, correr, escalar y puede que esté listo para montar en triciclo.
- Limite el tiempo que mira a la pantalla (televisión, computadoras, juegos electrónicos) – a no más de 1-2 horas por día. Ayude a su niño a elegir lo que quiere ver.
- No televisor o computadora en la habitación (recámara) de su niño.

Notas:



Una Onza de Prevención es un programa de colaboración entre el Departamento de Salud de Ohio, el programa Ciudadanos Saludables de Ohio, la Academia Americana de Pediatría- capítulo de Ohio; el Hospital Nacional para Niños, la Asociación Americana de Productos Lácteos de la Zona Central Norte de los Estados Unidos y la Asociación Dietética de Ohio. Esta publicación puede ser reproducida en su totalidad para fines educativos. Febrero 2010

is Worth a Pound