

15 meses de edad

(15 months old)

Nombre del Niño _____

Estatura _____ Peso _____ Fecha _____

Percentil de estatura y peso _____ %

Cosas para pensar

¿Toma biberón su niño todavía?

¿Esta su niño comiendo lo que usted esperaba?

¿Se alimenta su niño a sí mismo?

¿Qué cantidad de ponche de frutas, jugo de 100%, bebidas endulzadas o gaseosas toma su niño?

¿Le avise su niño cuando él está lleno?

¿Cuáles son los juegos favoritos de su niño?

¿Comen juntos como una familia?

- Coman todos juntos como una familia.
- El apetito puede estar disminuyendo - Su principal trabajo como padre de su niño, es asegurarse de que se le ofrezca una variedad de alimentos saludables (frutas, verduras, leche, yogur, queso, cereales integrales, carne, aves, pescado y huevos).
- No fuerce a su niño a comer o a terminar toda la comida en su plato.
- No utilice los alimentos como consuelo o recompensa.

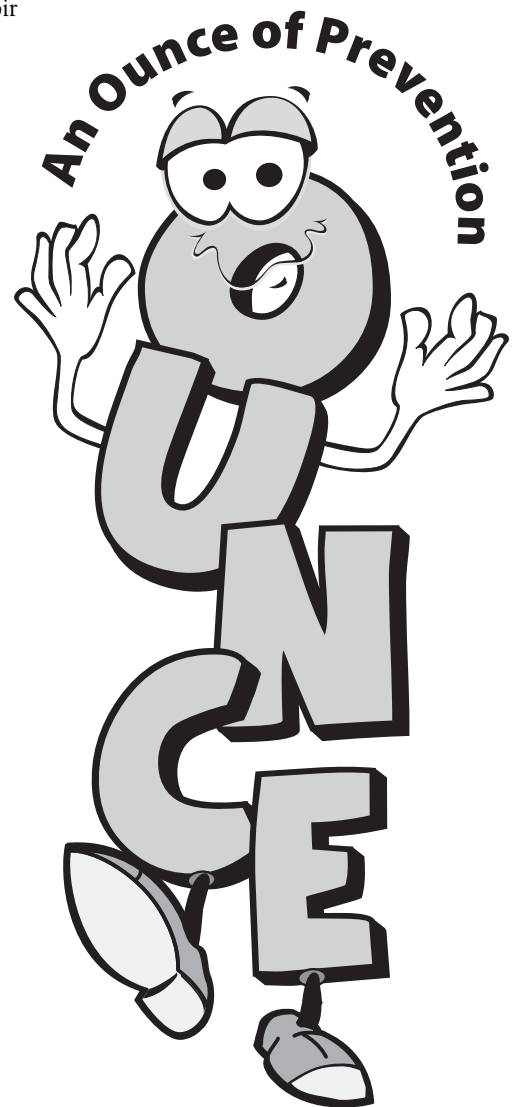
Consejos de alimentación

- Asegúrese de que su niño absolutamente no usa el biberón y está bebiendo de una taza.
 - Leche entera – ½ taza (4 oz.) 3-4 porciones por día. Consulte con su pediatra o con un dietista registrado para determinar si debe beber leche con grasa reducida (2%) la leche debe en lugar de leche entera. Sirva leche en las comidas.
 - Jugo de fruta 100% y no más de 4-6 onzas por día.
 - Si su niño tiene sed, el agua es la mejor bebida.
 - Evite las bebidas endulzadas como ponche de frutas y refrescos.
- 3 comidas y 2 tentempiés (bocadillos) previstos por día.
 - Frutas y Verduras – ½ de taza de frutas frescas, congeladas o en conserva, 4-6 porciones por día.
 - Pan, cereales, arroz, pasta - ½ rebanada o ¼ taza, 5-6 porciones por día.
 - Carne, aves, pescado (cocido) - 1 onza, ¼ taza o 1 huevo, 2 porciones por día.
 - Leche, yogur – ½ taza, queso – ½ oz, 3-4 porciones por día.
 - Al principio de la comida, ofrézcale nuevos alimentos.
 - Dele una amplia variedad de frutas y de vegetales de diferentes colores, sabores y texturas.
 - Puede que tenga que ofrecer una comida más que 10 veces antes de que su niño lo acepte.
 - Permita que su niño se alimente por sí mismo.

Sea activo

- Su niño es naturalmente activo. Asegúrese de que no esté sentado por más de una hora a la vez.
- Estimúlelo a caminar, gatear, subir escaleras, etc.
- Para bebés menores de 2 años, no es recomendado exponer al bebé a pantallas electrónicas (televisión, computadoras, o juegos electrónicos).

Notas:



is Worth a Pound



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