

# 18 meses de edad

(18 months old)

Nombre del Niño \_\_\_\_\_

Estatura \_\_\_\_\_ Peso \_\_\_\_\_ Fecha \_\_\_\_\_

Percentil de estatura y peso \_\_\_\_\_ %

## Cosas para pensar

¿Qué alimentos le gusta comer a su niño?

¿Está su niño comiendo lo que usted esperaba?

¿Comen juntos como una familia?

¿Permite usted a su niño dejar de comer cuando esté lleno?

¿Le ofrece postre como recompensa?

¿Qué tipos de actividades está haciendo como una familia?

## Consejos de alimentación

- Su niño debe estar completamente destetado del biberón.
- Dele a su niño tentempiés (bocadillos) previstos y saludables, dos veces al día si tiene hambre.
  - Los tentempiés (bocadillos) deben ser ofrecidos 1-2 horas antes de las comidas.
  - Piense en los tentempiés (bocadillos) como comidas pequeñas entre las grandes, y dele a su niño el mismo tipo de alimentos que le daría a la hora de la comida.
- Limite las golosinas, postres y evitar darle dulces (caramelos, bombones, etc.).
- Si su niño tiene sed, el agua es la mejor bebida.
- Cuando esté lleno, su niño debe tener la opción de dejar de comer.
- **Siéntense y coman juntos como familia.**
- Sea un buen modelo, asegúrese de que está comiendo y sirviendo alimentos de los 5 grupos alimentarios.
- Frutas y vegetales – 1/3 de taza de frutas frescas, congeladas o en conserva, 4-6 porciones por día.
- Pan, cereales, arroz, pasta – 1/2 rebanada o 1/4 taza, 5-6 porciones por día.
- Carne, aves, pescado (cocido) - 1 onza, 1/4 taza o 1 huevo, 2 porciones por día. (1 cucharada por cada año de edad.)
- Leche, yogur – 1/2 taza, queso - 1/2 oz, 3-4 porciones por día.
- Jugo de fruta 100% y no más de 4-6 onzas / día.

- Es posible que tenga que ofrecer una comida más de 10 veces antes de que su niño lo acepte.
- Apague el televisor durante las comidas.
- No deje que su niño coma mientras esté en el coche.
- No utilice los alimentos como consuelo o recompensa.

## Sea activo

- A su niño, naturalmente, le gustará correr y trepar.
- Asegúrese de que su niño no está sentado por más de una hora a la vez.
- Juegue todos los días con su niño.
- Para bebés menores de 2 años, no es recomendado exponer al bebé a pantallas electrónicas (televisión, computadoras, o juegos electrónicos).

## 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**