# 4 *años de edad*
*(4 years old)*

Nombre del Niño _____

Estatura _____ Peso _____ Fecha _____

(BMI) _____ Percentil de IMC _____ %

## Cosas para pensar

*¿Qué alimentos le gusta comer a su niño?*

*¿Qué verduras le gusta comer a su niño?*

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

*¿Cuáles son los tentempiés (bocadillos) favoritos de su niño?*

*¿Cuales son las actividades favoritas de su niño?*

*¿Cuánto tiempo al día pasa su niño mirando la pantalla (televisión, computadora, juegos de video)?*

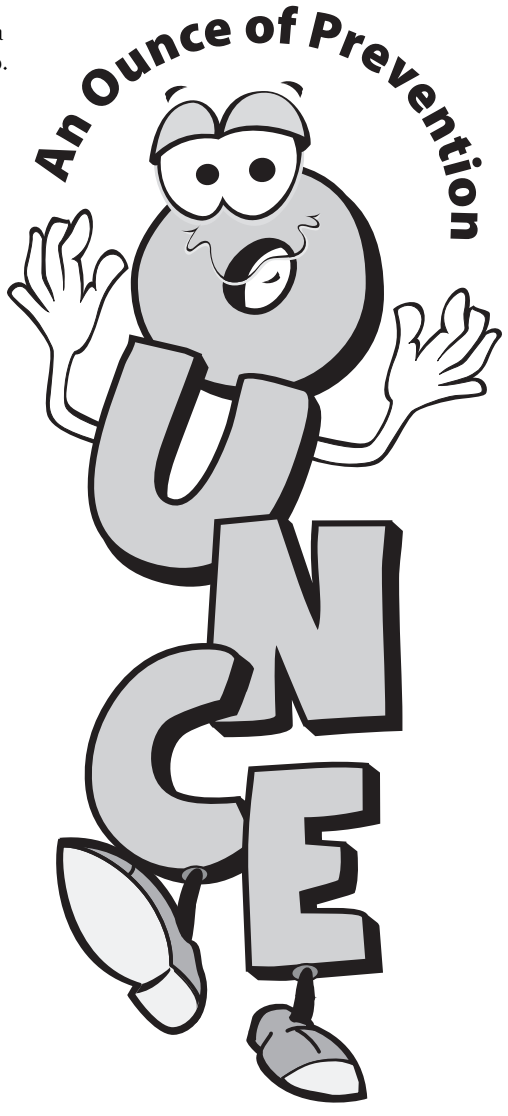
## Consejos de alimentación

- **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).**
  - Confié en el apetito de su niño. Asegúrese de que él pueda elegir alimentos saludables.
  - Seleccione tentempiés (bocadillos) saludables tales como fruta cortada, verduras crudas, cubitos de queso, yogur, granos integrales, cereales sin azúcar y galletas. Sirva los tentempiés (bocadillos) 1-2 horas antes de las comidas.
  - Sírvale la misma comida que está comiendo el resto de la familia. No prepare diferente comida a para su niño.
  - Piense bien en lo que va a servir como bebida – Ofrezca leche y agua en las comidas o entre comidas. **Limite el consumo de jugo de fruta 100% a 4-6 onzas por día.**
- Mantenga las porciones pequeñas y continúe utilizando platos, tazas y cubiertos para niños.
- Solicite información sobre tamaños de las porciones.
- No fuerce a su niño a comer o a terminar toda la comida en su plato.
- El sueño y el apetito van juntos. Asegúrese de dejar a su niño dormir bien.
- **Siéntense y coman juntos como familia.**

## Sea activo

- Planifique 1 hora al día para hacer actividad física como una rutina familiar. Traten montar en bicicleta, brincar, bailar, saltar y correr.
- Haga deporte jugando pelota con su niño.
- Juegue rayuela con su niño.
- Limite el tiempo que mira 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