

12 meses de edad

(12 months old)

Nombre del Niño _____

Estatura _____ Peso _____ Fecha _____

Percentil de estatura y peso _____ %

Cosas para pensar

¿Tiene usted alguna preocupación respecto a la alimentación?

¿Su bebé está comiendo lo que esperaba?

¿Comen juntos como familia?

¿Qué alimentos le gusta comer a su niño?

¿Qué bebe su niño?

¿Qué tan bien va el proceso de destetar del biberón a su niño?

¿Permite usted que él deje de comer cuando está lleno?

¿Mira su bebé la televisión?

Si es así, ¿cuánto tiempo mira?

Consejos de alimentación

- Puede comenzar ofreciéndole en cada comida media taza (4 onzas) de leche entera* por un total de tres a cuatro porciones de ½ taza diarias.

~ O ~

- Puede continuar la leche materna o fórmula fortificada con hierro en una taza y ofrézcala en cada comida.

* Consulte con su pediatra o dietista registrada para determinar si la leche de grasa reducida (2%), debe darse en lugar de leche entera.

Consejos para el horario de comida ~

- 3 comidas regulares y de 2-3 tentempiés (bocadillos) previsto por día.
- Frutas y Verduras – ½ de taza de frutas frescas, congeladas o enlatados, 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.
- Coman todos juntos como una familia y permita que su niño se alimente por sí mismo.
- No fuerce a su niño a comer. Algunos días su niño comerá menos que otros ya que su índice de crecimiento rebajará un tanto.
- NO UTILICE los alimentos como consuelo o como recompensa.

Bebidas ~

- Todas las bebidas deben ser servidas en una taza y sirva leche en las comidas.
- Si se da jugo, debe ser 100% jugo de fruta y no más de 4-6 onzas al día.
- Si su niño tiene sed, agua es la mejor bebida.
- Evite las bebidas endulzadas como el ponche de frutas y refrescos.
- Pregunte acerca de suplementos de vitamina D. Para obtener más información, comuníquese con su médico o proveedor profesional de salud.

Sea activo

- Estimule el gatear y caminar.
- Juegue con su niño - aliéntele a usar un andador- corre pasillo y a que disfrute de juegos de pelota sencilla.
- 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