

24 meses de edad

(24 months old)

Nombre del Niño _____

Estatura _____ Peso _____ Fecha _____

(BMI) _____ Percentil de IMC _____ %

Cosas para pensar

- ¿Comen juntos como una familia?
- ¿Qué tipo y que cantidad de leche bebe su niño?
- ¿Qué más toma su niño?
- ¿Qué alimentos le gusta comer a su niño?
- ¿Qué tipo de tentempiés (bocadillos) le ofrece?
- ¿Usa usted los alimentos como recompensa?
- ¿Cuánto tiempo por día pasa el niño mirando televisión?
- ¿Qué actividades comparte y disfruta con su niño?

Consejos de alimentación

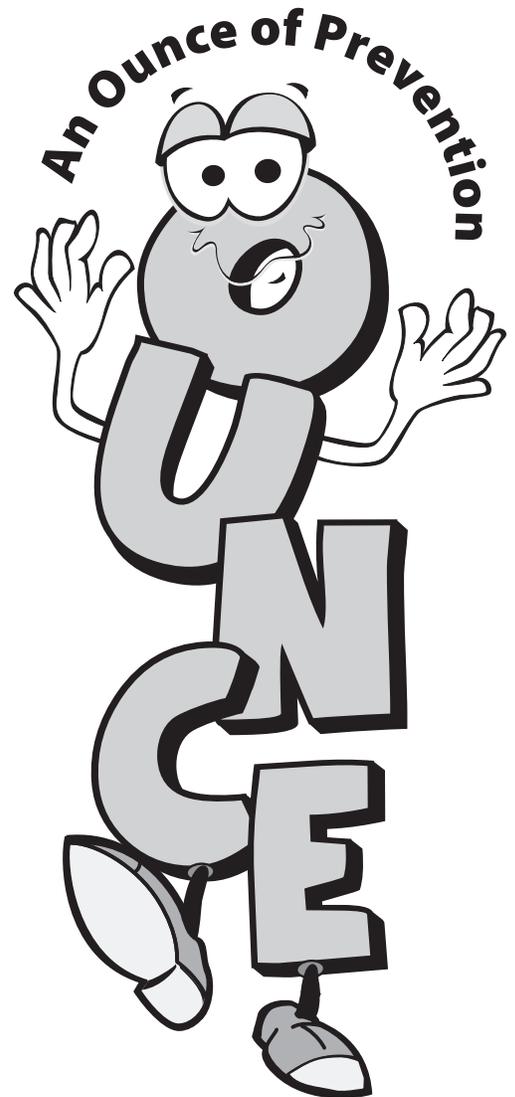
- Las comidas deben incluir una amplia variedad de alimentos saludables de los cinco grupos alimentarios.
 - Sirva al niño la misma comida que el resto de la familia esté comiendo.
 - Leche – Cambie a leche con bajo contenido de grasa (1%) o sin grasa (descremada) y sívala en cada comida - 4 oz. (½ taza, 4 veces al día) por un total de 2 tazas diarias.
 - Use platos, tazas y cubiertos (tamaño para niños) para que él pueda alimentarse solo.
 - Dele a su niño alimentos con una variedad de texturas, sabores y colores - no le dé sólo alimentos que le gustan a usted.
- Solicite información sobre tamaños de las porciones.
- El niño puede desarrollar algo llamado “food jag” (preferencia por comer un solo alimento una y otra vez). Los cambios de apetitos son normales. No se debe forzar al niño a comer. No luche con su niño sobre lo que debe comer. Continúe brindándole 3 comidas regulares y 2 tentempiés (bocadillos) previstos diarios- si no come la comida que le sirve ahora, tendrá que hacerlo en la siguiente.

- 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 - marchar, escalar, saltar, bailar y salir afuera - ¡asegúrese de participar en la DIVERSIÓN 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:



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