

Receta para la Salud

Sencillas maneras de mantener sano a su hijo/a de 1 año



Kaiser Permanente • Condado de Alameda del Sur • Departamento de Educación y Promoción de la Salud

Comiendo y bebiendo

- Ofrezca leche fresca entera o leche de soya enriquecida. 1 porción = 4 oz, limitar a 4-5 porciones al día.
- Ofrezca la tacita y limite el uso del biberón, si no lo ha hecho.
- No esta recomendado el jugo. Otras bebidas que tengan azúcar como soda, aguas vitaminadas y licuados no son apropiados para su niño/a. *Si le da a su niño/a jugo, limite a 4 onzas al día, servido en una taza, y no en biberón. Asegúrese de que la etiqueta dice "100% de fruta entera."*
- Ofrezca nuevas verduras. La verdura favorita de mi niño/a es: _____.
- Felicite a su niño/a cuando pruebe nuevos alimentos, pero que ellos decidan cuanto quieren comer.
- Use el método del plato para que su hijo/a coma comidas balanceadas y saludables.
- Coman todos juntos, apague el televisor!

Creciendo y Jugando

- Jugar y ponerse mas activa con nuestro hijo/a ___ minutos al día.
- En los fines de semana, lleve a la familia a parques locales, y describa el paisaje para ayudar el lenguaje.
- Enséñele una palabra nueva cada día.
- Cuando su bebe empieza hablar, escuchen y ampliar lo que están diciendo.
- Toque música y baile con su niño/a.
- Lean juntos por 15 minutos cada día.
- Juegos que su niño/a puede disfrutar: jugar al escondite, corriendo obstáculos, juegos de perseguir.

Tiempo frente a la pantalla

- Evite mirar la televisión, juego de video, y uso de la computadora. Niños/as aprenderán mejor jugando.
- Mantenga el televisor en la sala y no en el dormitorio, lea mejor un libro.

Charlas afirmativas con su hijo/a

- «Te quiero». «Eres lo mejor en mi mundo». «Eres importantísimo para mí». «Siempre te voy a apoyar».

Firma de su proveedor medico

¿Quiere informarse más?

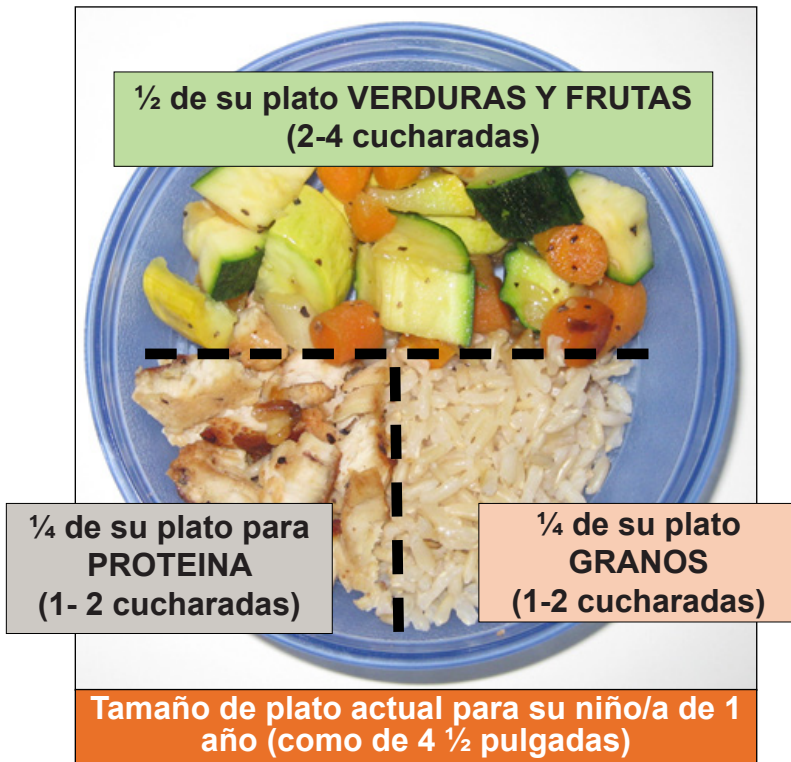
Regístrese en kp.org y visite la página web de su doctor. Suscríbese al Boletín Healthy Kids Online.

Clase del niño pequeño sano. La familia aprende sobre cómo mejorar la nutrición e incrementar la actividad física.

Para inscribirse en cualquier clase, llame al Centro de Bienestar al 510-248-3455, o al 510-454-4531.

Utilice el método del plato con su hijo/a de 1 año

Una manera más sencilla de elegir porciones saludables para su hijo/a



¿Cuáles de estas comidas su hijo/a ha probado?

Verduras: brócoli, coliflor, espinaca, nopales, pepino, espárragos, chayote, calabazas, calabaza amarilla

Frutas: fresas, duraznos, pera, plátanos, kiwi, mangos, melón, papaya, piña

Proteína: pollo, pescado, carne roja sin grasa, huevo, frijoles, lentejas, tofu

Granos/Almidones: pan integral, arroz integral, pasta integral, avena, tortilla de maíz o integral

Productos lácteos: leche entera, leche de soya, queso, yogur natural

(Si cree que su niño/a tiene alergias al algún alimento, consulte su Pediatra.)

Bocadillos saludables para niño/a de 1er año

- 2 cucharadas de requesón bajo en grasa
- 2 cucharadas de pepino picado
- 1 huevo cocido
- 1/4 rebanada de pan integral
- 1 "barrita de queso" bajo en grasa
- 1/3 baso de cheerios
- 2 cucharadas de frijoles cocidos
- 4 oz yogur natural/plano
- 2 cucharadas de fruta fresca cortada o 1/4 de un fruta entera
- 2 cucharadas de zanahoria picada cocinadas
- 2-3 galletas tipo integral
- 1 oz de queso