

Receta para la salud

Sencillas maneras de mantener sano a su hijo/a de 2 años



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

Comiendo y bebiendo

- Explore verduras nuevas con su hijo/a.
- Elija el método del plato para racionar los alimentos de su hijo/a.
- Ofrézcale leche 1%, baja en grasa o agua.
- Limite o elimine el jugo, refrescos, aguas vitaminadas, bebidas deportivas y todas las bebidas azucaradas.
- No lo deje beber de biberón, sino de vasos.
- Ofrézcale alimentos bajos en grasa en cada comida y cocine con menos grasa.
- Coman en familia por lo menos 5 veces a la semana (¡pague la tele!).
- Coman en casa. Reduzca la comida rápida y las salidas a restaurantes.

Juegos al aire libre

- Jueguen 60 minutos al día.
- Los fines de semana, lleve a la familia a un parque local o a un espacio natural.
- Practique su deporte favorito con la familia.

Juegos al interior

- Toque música o baile con su hijo/a.
- Compre una canasta o aro pequeño y juegue baloncesto con él o ella.
- Juegue con su hijo/a a las escondidillas, corriendo obstáculos o juegos de perseguir.

Tiempo frente a la pantalla

- No más de 1 ó 2 horas de tele, computadora o videojuegos. ¡Los niños aprenden mejor jugando!
- Saque la tele de la recámara y reemplácela leyendo libros.

Charlas afirmativas con su hijo/a

- «Eres importantísimo para mí». «Tengo tanta suerte de que seas mi hijo/a».
- «Siempre te voy a apoyar». «Eres lo mejor en mi vida». «Te quiero».

Firma de su proveedor medico

¿Quiere informarse más?

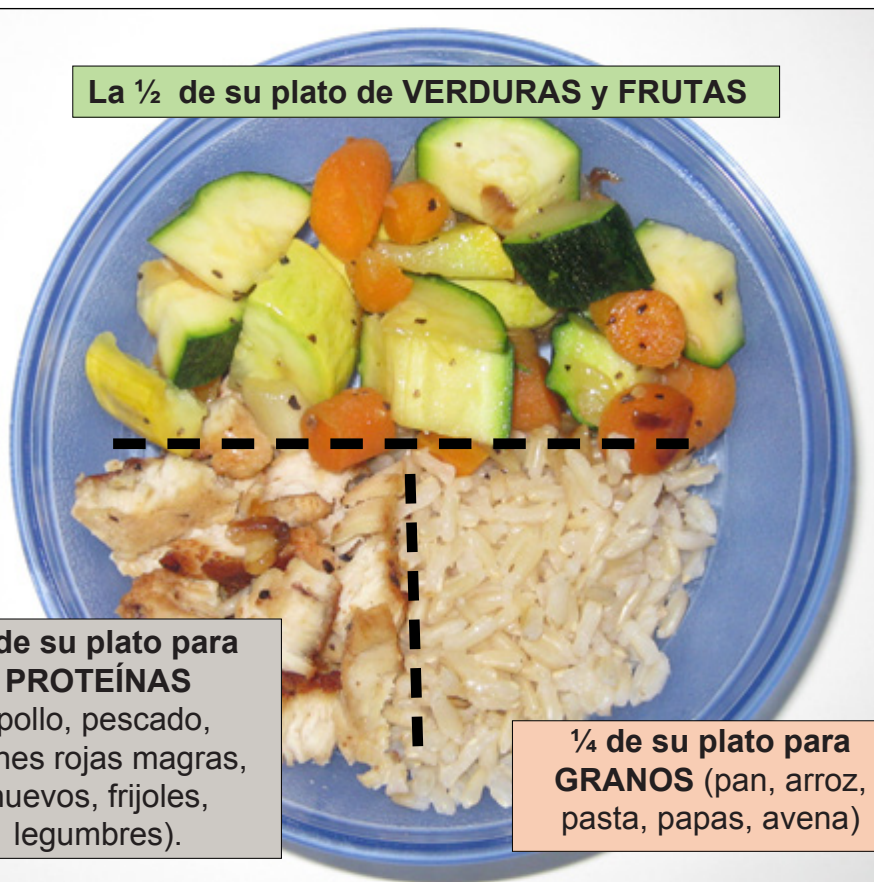
Regístrese en kp.org y visite la página web de su doctor. Suscríbese al Boletín Healthy Kids Online. **Clase del niño pequeño sano.** La familia aprende sobre cómo mejorar la nutrición e incrementar la actividad física.

Clase sobre niños quisquillosos para comer. Aprenda sobre los retos normales de la alimentación. 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 2 años

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

La $\frac{1}{2}$ de su plato de VERDURAS y FRUTAS



$\frac{1}{4}$ de su plato para **PROTEÍNAS**
(pollo, pescado, carnes rojas magras, huevos, frijoles, legumbres).

$\frac{1}{4}$ de su plato para **GRANOS** (pan, arroz, pasta, papas, avena)



4 onzas de leche 1% o sin grasa

Tamaño de plato actual para su niño/a de 2 año (como de 4 $\frac{1}{2}$ pulgadas)

| | Breakfast | Lunch | Dinner | Bocadillos (Elija no más de 1 ó 2 al día) <ul style="list-style-type: none"> • rebanada de pan de trigo integral • galletas integrales • fruta fresca en trozos • $\frac{1}{4}$ de fruta entera • frijoles • 1 huevo • 4 onzas de yogur sin sabor • 1 onza de queso |
|--------------------------|--|----------------------------------|--|---|
| Granos | 1/3 de taza de avena preparada | 1/3 de taza de arroz integral | 1/3 de taza de pasta de trigo integral | |
| Verduras O frutas | $\frac{1}{2}$ taza de fruta fresca en trozos | Calabaza y tomates | Frijoles verdes y zanahorias | |
| Proteínas | 1 huevo | 2 cucharadas de pollo deshebrado | 2 cucharadas de res deshebrada | |
| Lácteos | 4 onzas de leche 1% o sin grasa o 4 onzas de yogur natural | 4 onzas de leche 1% o sin grasa | 4 onzas de leche 1% o sin grasa | |