

Sano

¡Listo!

Desarrollar **hábitos saludables** para los niños pequeños

Déle a los pequeñitos 'bloques de construcción' para una vida sana enseñándoles la importancia de una buena alimentación y actividad física regular. Comer bien y ser físicamente activo todos los días son claves para la salud y el bienestar.

Consejos para ayudar a los niños a desarrollar hábitos alimentarios saludables:

- ✓ Sea un modelo saludable y de un buen ejemplo.
- ✓ Piense en lo que bebe - elija agua.
- ✓ Hable con los niños acerca de hacer elecciones inteligentes de alimentos.
- ✓ Coman más comidas en casa. Involucre a los niños para planificar, preparar y cocinar las comidas. Los niños son más propensos a comer lo que ayudan a hacer.
- ✓ ¡Mueva el esqueleto! Haga que la actividad física forme parte de cada día.



Recomendaciones para los bebés y niños pequeños (0-24 meses):

- Amamante a su bebé durante por lo menos el primer año de vida. Los bebés que no son alimentados con leche materna deben tomar leche en polvo enriquecida con hierro.



- No hay que darle leche de vaca hasta que cumpla los 12 meses.
- Servir leche entera entre los 12 meses y los 2 años.
- No darle jugo hasta los 6 meses de edad.
- Limite el jugo a 4 o 6 onzas de líquido al día.
- Sólo déle jugo en un vaso.
- Introduzca alimentos nuevos y saludables y espere 4 días entre ofertas en caso de reacción alérgica.
- No le de alimentos con poco valor nutritivo.

Recomendaciones para niños pequeños (2 a 5 años):

FRUTAS Y VERDURAS: Dos porciones diarias. Estas pueden darse de merienda, como pedazos de manzana o zanahoria.

GRANOS INTEGRALES: Cuatro porciones diarias. Ejemplos: rebanada de pan integral para el desayuno, un bocadillo de pan de trigo para el almuerzo y arroz integral para la cena.

LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS: Tres porciones diarias. Éstos pueden incluir leche, queso y yogur.

PROTEÍNAS: Dos porciones diarias. Alentar a los niños para que prueben una variedad de proteínas, como pavo, huevos, pescado, pollo y frijoles.

MEJORES PRÁCTICAS

para una alimentación saludable para los niños en guarderías:

- Los alimentos altos en grasa, azúcar y sal se sirven menos de una vez por semana o nunca.
- No se sirven bebidas que llevan azúcar.
- A los niños mayores de dos años se les sirve leche baja en grasa (descremada o de 1%).
- Hay agua potable limpia y sanitaria disponible para que los niños se sirvan ellos mismos durante todo el día.
- Se les ofrece clases de nutrición a los proveedores de cuidado infantil por lo menos una vez al año.
- Se limita el jugo a un total de 4 a 6 onzas o menos por día para los niños de más de un año de edad.
- No utilicen los alimentos como recompensa o castigo.
- Se ofrece educación nutricional a los niños por lo menos tres veces al año.
- Por lo menos una proveedora de cuidado infantil se sienta en la mesa con los niños y come las mismas comidas y meriendas.
- Hay que alentar a los niños a comer, pero no forzarlos.



Recursos en la comunidad de Durham

Departamento de salud del condado de Durham

414 East Main Street
919-560-7600

YMCA de Durham

218 Morgan Street
919-667-9622

Banco de alimentos del condado de Durham

708 Gilbert Street
919-956-2513

Biblioteca pública del condado de Durham

300 N. Roxboro
Street
919-560-0100

SEEDS

*Un programa de huertas
comunitarias sin fines de
lucro*

706 Gilbert Street
919-683-1197

Extensión cooperativa del condado de Durham

721 Foster Street
919-560-0525



1201 S. Briggs Ave.
Suite 210
Durham, NC 27703
www.dpfc.net
919.403.6960 (p)
919.403.6963 (f)
mail@dpfc.net

*La Asociación para los
Niños de Durham les da
las gracias a la Iniciativa
para Responsabilidades
Basadas en Resultados
de Durham (RBA, siglas
en inglés) por proveer
los fondos para realizar
este proyecto.*