



# Coma Bien, Juegue Mucho, Lleve una Vida Saludable

*Una guía para ayudar a sus hijos a mantenerse sanos*

Los niños con sobrepeso de hoy tienen más probabilidades de ser adultos con sobrepeso. En los EE. UU., al menos 1 de cada 3 niños tiene sobrepeso. Aprender buenos hábitos de manera temprana es la clave para mantenerse saludable en el futuro.

## ***Niños sanos***

Para mantenerse sanos, sus hijos deben:

- Consumir alimentos y bebidas saludables todos los días. Los niños necesitan una gran variedad de alimentos y bebidas con bajo contenido de azúcar, sal y grasa.
- Estar activos al menos 1 hora todos los días. El ejercicio regular ayuda a fortalecer los huesos, los músculos y el corazón de los niños. Además, contribuye a desarrollar su capacidad para prestar atención en la escuela.



Analice las siguientes ideas. Son sugerencias que ayudarán a sus hijos a comer alimentos saludables y estar activos.

## ***Sugerencias sobre nutrición para niños desde el nacimiento hasta los 12 meses***

**Desde el nacimiento hasta los 6 meses**  
Durante los 6 primeros meses, la leche materna es la opción más saludable para su bebé. No se necesita ningún otro alimento o líquido. La pancita de su bebé recién nacido es muy pequeña, por lo que es posible que deba amamantarlo cada hora o cada 2 horas en las primeras semanas.

En general, el amamantamiento contribuye a aumentar su suministro de leche.

Sólo debe considerar la posibilidad de usar fórmula infantil si no puede amamantar a su hijo.

## **Entre los 7 y los 8 meses**

Después de los 6 meses, la mayoría de los bebés están listos para empezar a comer otros alimentos. Siga amamantando a su hijo 6 veces o más por día. Luego, comience lentamente a ofrecerle arroz o cereal de avena con hierro. También puede darle verduras y frutas trituradas o hechas puré. Intente incluir alimentos variados, como espinaca, chícharos, duraznos, albaricoques o camotes. Incorpore primero las verduras. Comience con 2 cucharadas, de 2 a 3 veces por día. Aumente lentamente la cantidad a unas 8 cucharadas, de 2 a 3 veces por día.

Esperese de 5 a 7 días para probar con un alimento diferente. Esté alerta a la aparición de sarpullidos, diarrea, estreñimiento o problemas respiratorios. Si alguno de sus familiares padece alergias a los alimentos, hable con su médico sobre las opciones de alimentación.



¡No olvide lavarse las manos ni lavar las manos de su bebé antes de cada comida! En general, las manos están llenas de gérmenes que causan enfermedades a los bebés.

#### **Entre los 9 y los 11 meses**

Quizás su bebé pueda comer ciertos alimentos finamente picados que estén hervidos o hechos puré, como papas, bananas, zanahorias, arroz y ejotes. Incluya opciones que su bebé pueda agarrar. También es bueno incorporar pequeñas porciones de carne molida cocida y cereales secos, así como pequeños trozos de tortillas suaves o galletas sin sal. Ofrezca a su bebé unas 8 cucharadas, de 3 a 4 veces por día. ¡No olvide que la leche materna aún debe ser la principal fuente de nutrición de su hijo durante los primeros 12 meses!

Cuando su bebé tenga un año, ya puede comer muchos de los alimentos que come usted. Está bien ofrecerle leche entera, huevos enteros o miel únicamente en este momento o más adelante. Evite los alimentos que puedan hacer que el niño se atragante, como frutas o verduras redondas, duras o crujientes, o bien, nueces. Corte los alimentos en trozos pequeños. Siga amamantando siempre que usted y su bebé lo deseen.



#### ***Sugerencias sobre nutrición para niños pequeños, niños mayores y adolescentes***

Los huesos de su hijo crecen rápidamente. Elija alimentos y bebidas ricos en calcio, como leche o queso semidescremados, yogur y tofu. Las verduras tales como repollo, brócoli y col también son buenas opciones.

#### **Desde el año hasta los 3 años**

Ofrézcale alimentos variados, como pan de trigo integral, verduras, frijoles, leche, pastas, frutas, lentejas, yogur, arroz, carnes magras, requesón, papas, huevos, queso semidescremado, cereales cocidos, tofu, tortillas de maíz y leche de arroz. También puede probar con leche de soya que contenga calcio.

Es posible que su bebé o niño pequeño no coma todos los alimentos que le ofrece. A veces, dará algunos mordiscos y otras veces comerá más. No siga dándole de comer a sus hijos pequeños cuando le digan que están llenos. A veces querrán repetir uno o dos alimentos una y otra vez. Los bebés y los niños pequeños eligen los alimentos que necesitan cuando se les dan opciones saludables.

### Desde los 4 hasta los 11 años

Su hijo necesita ayuda mientras aprende a hacer elecciones de alimentos saludables. Use estos años para ayudar a orientar a los niños hacia hábitos de alimentación saludables. Si su hijo pequeño no quiere comer un alimento saludable la primera vez, vuelva a intentarlo más adelante. Puede llevar 10 intentos o más antes de que el niño pruebe un alimento nuevo.

### Desde los 12 hasta los 17 años

A medida que su hijo adolescente crece, también se enfrenta a experiencias nuevas y desafiantes de la vida. Su hijo adolescente desea ser más independiente, pero aún necesita su

ayuda para elegir cuándo y qué debe comer. En determinados momentos, los adolescentes saltarán comidas porque están experimentando cambios normales en el apetito, o porque les preocupa su aspecto físico.

Su hijo adolescente debe ser capaz de decidir cuánto debe comer. Sin embargo, es importante que su hijo adolescente mantenga un equilibrio en el consumo de alimentos durante el día. Las comidas de la mañana o los refrigerios saludables antes de la escuela son especialmente importantes para que su hijo pueda aprender y concentrarse.



¡Juntos, usted y sus hijos pueden comer bien, jugar mucho y llevar una vida saludable!

## Sea un buen ejemplo para sus hijos...

- Ofrézcale comidas, refrigerios (como zanahorias y verduras del tamaño de un bocadillo) y bebidas saludables a la misma hora todos los días.
- Hágale el desayuno, ya que la mañana es una parte importante del día para los niños en edad escolar.
- Prepárele a su hijo un almuerzo saludable para llevar a la escuela o haga los arreglos necesarios para un almuerzo escolar.
- Ofrézcale siempre alimentos nuevos y saludables, aunque su hijo no los acepte al principio.
- Apague el televisor durante la hora de la comida.
- Promover los alimentos caseros al incluir a sus hijos en la preparación de las comidas. Esto les ayudará a aprender sobre los alimentos saludables.
- Elija métodos de cocción tales como asar, cocinar al vapor o hervir, que usan menos grasa y aceite. Elija carnes magras. Evite freír los alimentos en aceite. Escúrralos para quitar el exceso de grasa.
- Evite consumir alimentos o bebidas con alto contenido de azúcar, sal o grasa (como refrescos, papas fritas y galletas). Y lo que es más importante, ¡no use la comida ni los postres como recompensa! Los niños pueden pensar que estos alimentos tienen más valor.
- Ofrezca a su hijo agua 5 o 6 veces por día. Aliente a su hijo adolescente a beber al menos 8 vasos de agua todos los días. Si su hijo practica deportes, es recomendable que beba más de 8 vasos de agua por día, ya que esto puede ayudar a evitar la deshidratación (falta de líquidos corporales). El agua es la mejor bebida que se puede consumir.
- Tenga sólo alimentos saludables en el hogar. Esto ayudará a sus hijos a que les resulte fácil elegir la opción saludable.



## ***Sugerencias sobre acondicionamiento físico***

### **Para bebés y niños pequeños**

- Juegue con su bebé. Estire suavemente las extremidades del bebé. Permita que el bebé se mueva y patee.
- Si tiene niños pequeños, llévelos a una estructura de barras infantiles o al patio de juegos de una escuela local.

### **Para usted y sus hijos mayores**

¡Que usted y su familia se mantengan sanos sólo toma de 30 a 60 minutos de ejercicio por día! Usted puede:

- Brincar/saltar la sogu o jugar al tira y afloja.
- Andar en bicicleta o practicar patinaje en línea.
- Jugar con el aro de Hula Hula o a la rayuela.
- Jugar al fútbol, al básquetbol, al kickball o a cualquier otro deporte.



También puede alentar a su hijo a que participe en deportes organizados en la escuela. Quizás su ciudad también ofrezca actividades organizadas. Al participar en deportes organizados, su hijo se mantendrá activo de manera regular.

Asegúrese de que su hijo use equipo de protección, como cascos y rodilleras o coderas, cuando ande en bicicleta, practique patinaje en línea o juegue a otros deportes por diversión.

## ***Para obtener más información***

### **Afiliados a Calviva Health Medi-Cal**

Para realizar preguntas relacionadas con sus beneficios de Medi-Cal, llame al **1-888-893-1569**.

Si necesita ayuda para las personas con impedimentos auditivos y del habla, comuníquese con nuestra línea TTY/TDD al **1-800-431-0964**.

Para obtener información sobre el programa de control del peso *Fit Families for Life-Be In Charge<sup>ISM</sup>* o para recibir materiales de educación sobre la salud, llame al **1-800-804-6074**.

***www.CalVivaHealth.org***