



# HEAT<sup>SM</sup>

## Healthy Eating and Activity Together

### HEAT: Consejos para padres con niños de primera infancia

#### Saludable

- Revise la tabla de crecimiento de su niño(a) con su proveedor de cuidados de salud.
- Sea un buen ejemplo y convierta el comer saludablemente y las actividades juntos en una meta para todos los miembros de la familia.
- Recuerde que ésta es una etapa en la que los niños se están haciendo más independientes.

#### Comer

- Brinde opciones saludables para las comidas y meriendas:
  - Consuma 5 porciones o más de frutas y vegetales diariamente.
  - Consuma 3 porciones o más de alimentos de grano entero diariamente.  
(Las porciones apropiadas según la edad equivalen a 1 a 2 cucharadas por años de edad.)
  - Limite el consumo de leche a no más de 16 onzas diarias.
  - Use leche baja en grasa o desnatada solamente después de los 2 años de edad.
  - Use margarina suave en lugar de grasa, mantequilla o margarina en barras.
  - Ofrezca jugo 100% de fruta (no bebidas de frutas), pero solamente hasta un máximo de 4 a 6 onzas por día.
- El consumo de su niño(a) debe llenar los requisitos de su crecimiento y necesidad calórica, es decir, la entrada de energía debe ser igual a la salida de energía.
- Es posible que a su niño (a) no le guste un alimento la primera vez que lo pruebe, de manera que ofrézcaselo varias veces para darle oportunidad de aprender a aceptarlo y a que le guste.
- Use los alimentos solamente para llenar las necesidades nutricionales o para satisfacer el hambre, no como recompensa ni para consolar a su niño(a).
- Los niños que comienzan a caminar con frecuencia tienen menos apetito en comparación con el apetito anterior, esto ESTÁ BIEN si cumplen con sus necesidades de crecimiento y de energía.
- Limite las comidas rápidas a no más de dos por semana.
- Ofrezca alimentos saludables tradicionales de su cultura (por ejemplo, frijoles, maíz, toritillas, frutas y vegetales).

#### Actividad

- Planifique al menos 60 minutos diarios de juegos libres activos en cortos períodos de tiempo.
- Limite el tiempo viendo TV, con videos o en la computadora a menos de 2 horas diarias si su niño(a) tiene más de 2 años.
- Trate de no mirar televisión ni otras pantallas si su niño(a) tiene menos de 2 años.
- No miren televisión durante las comidas.
- No coloque el televisor ni la computadora en la habitación de su niño(a).

#### Juntos

- Programe los horarios de los alimentos familiares para que coman juntos.
- Respete el hecho que su niño(a) es responsable de comer o no y cuánto va a comer, usted es responsable de los alimentos disponibles y de dónde y cómo.
- No permita que los anuncios de televisión le influyan en su selección de alimentos.
- Apoye las opciones saludables de alimentos y las actividades físicas diarias en el preescolar y la guardería de su niño(a).
- Ayude a su comunidad a desarrollar sitios seguros y de bajo costo para oportunidades de actividades físicas para todas las familias.

#### Sitios Web

[www.ellynsatter.com](http://www.ellynsatter.com)  
[www.kidsnutrition.org](http://www.kidsnutrition.org)  
[www.kidshealth.org](http://www.kidshealth.org)

[www.mypyramid.gov/preschoolers/](http://www.mypyramid.gov/preschoolers/)  
[www.fns.usda.gov/tn/Parents/nutritionlabel.html](http://www.fns.usda.gov/tn/Parents/nutritionlabel.html)

