



HEATSM

Healthy Eating and Activity Together

HEAT: Consejos para padres de infantes

Saludable

- Revise la tabla de crecimiento de su bebé con su proveedor de cuidados de salud.
- Convierta el comer y las actividades juntos en una meta para todos los miembros de la familia.

Comer

- Dé de lactar a su bebé y siga dando de lactar durante su primer año de vida.
 - De 8 a 12 veces diarias desde su nacimiento hasta que se incluyan alimentos sólidos.
 - De 6 a 10 veces al día después de incluir alimentos sólidos.
- Si usa fórmula, use fórmula fortificada con hierro hasta los 12 meses, pero no más de 32 onzas diarias.
- Introduzca los alimentos sólidos poco a poco entre las edades de 4 a 6 meses:
 - Frutas: De 1 a 3 porciones diarias.
 - Vegetales: De 1 a 2 porciones diarias.
 - Carne u otras proteínas: De 1 a 2 porciones diarias.
(1 porción equivale a 1 a 2 cucharadas.)
- Ofrezca de 10 a 20 oportunidades de consumo para dejar que el bebé vea, toque, pruebe y eventualmente traque los nuevos alimentos. Dé a su bebé solamente jugo 100% de fruta (no bebidas de frutas) pero solamente un máximo de 4 a 6 onzas diarias y no antes de los 6 meses.

Actividad

- Brinde tiempo boca abajo diario cuando el bebé esté despierto, empezando con períodos breves, con algo para mirar.
- Participe en juegos que usen los músculos mayores y menores tales como montar en bicicleta.
- Léale a su bebé todos los días mientras miran libros de dibujos.
- Evite el televisor, los videos y la computadora con su bebé. los bebés aprenden mejor de sus padres.

Juntos

- Aprenda las señales que su bebé envía que significan "Ya no quiero más de comer o de beber" (por ejemplo, se pone los dedos en la boca o vira la cara cuando ve la comida).
- Elimine los biberones de leche por la noche a los 6 meses de edad cuando empiece con los alimentos sólidos.
- Ayude a su bebé a hacer la transición para usar vasos alrededor de los 9 a 12 meses de edad. Use los alimentos para satisfacer el hambre, no como un "consuelo" y juegue con el bebé si está aburrido o inquieto.

Libros

- E. Satter, *How to Get Your Kid to Eat... But Not Too* (Boulder, CO: Bull Publishing Company, 1987).
- E. Satter, *Child of Mine. Feeding with Love and Good Sense* (Boulder, CO: Bull Publishing Company, 2000).
- C. Olson, *Simply Natural Baby Food: Easy Recipes for Delicious Meals Your Infant and Toddler Will Love* (Nipomo, CA: GOCO Publishing, 1 de enero del 2003).

Sitios Web

- www.nccc.org/Nutrition/make.babyfd.html
- www.gerber.com/starthealthy
- www.ellynsatter.com

