



Su guía para

# criar a niños que comen bien



Consejos para la alimentación  
de niños pequeños y preescolares



**¡**Tener hijos pequeños es uno de los momentos más difíciles y a la vez gratificantes de su vida! Entre trabajar y cuidar de las necesidades de nuestra familia, a veces olvidamos tomar un momento para asegurarnos de que vamos por el camino correcto. Por eso es útil esta guía. Está escrita con información de doctores, nutricionistas y madres que han pasado por lo mismo; esta es una gran guía para ayudar a que su hijo adopte una alimentación sana. ¡Cuanto más crecen sus hijos, más información querrá!



*“Creo que cuando uso la frase ‘caminar en mis zapatos’ quiero decir que yo también he pasado por ahí. Yo también fui participante de WIC....*

*Así que de corazón a corazón, de mamá a mamá, estamos creando un lazo de apego juntos”.*

*- Melissa Sanders,  
Madre de 5, antigua madre de WIC,  
ahora una consejera de lactancia materna de WIC*



## Ayude a su hijo a desarrollar hábitos alimenticios sanos 4

Haga que la hora de las comidas sea divertida  
Comer en familia  
¿Cuál es la mejor manera de alimentar a mi hijo?  
Ayude al niño a acostumbrarse a nuevos alimentos  
Niños en la cocina, lecciones para toda la vida  
Sea positivo con los niños caprichosos para comer



## Alimentos saludables para un plato saludable 10

¿Qué y cuánto debo darle de comer a mi hijo?  
Ejemplos de comidas y bocadillos saludables  
¿Cuáles son algunas buenas ideas de bocadillos fáciles?  
Asegúrese de que las frutas y verduras estén al alcance  
¿Cómo puedo hacer que el agua sea más interesante para beber?  
Las bebidas pueden llenar las pancitas, así que elija bien las bebidas



## Actividad física para su hijo 16

Formas de combinar el acondicionamiento físico y la diversión  
Ojo con el tiempo frente a la pantalla  
Un recordatorio sobre los exámenes preventivos para niños

## Comportamientos que ayudan a las familias a mantenerse sanas 18

Cómo tener una vida saludable

## Recursos (sólo en inglés) 19

**¿Sabía que...?** WIC ofrece servicios para su hijo desde el nacimiento hasta los 5 años.

Siga creciendo con WIC; estamos aquí para usted en [www.texaswic.org](http://www.texaswic.org).



## Haga que la hora de las comidas sea divertida

La mayoría de los padres se esfuerzan demasiado para hacer que sus hijos coman. Si cree que el niño no come los alimentos adecuados o no come lo suficiente, no está solo. Nueve de cada 10 padres presionan a sus hijos para que coman. La presión hace que un niño coma peor, no mejor. Los expertos dicen que es mejor relajarse; esté seguro que en una batalla sobre la comida, usted lleva las de perder.

Entonces, ¿qué puede hacer? Haga su trabajo de alimentarlo y luego confíe en que el niño se encargará de comer. Una vez que su hijo tenga 1 año, la relación con la alimentación debe ser así:

### Usted decide:

- **Cuándo ofrecer alimento**

Los niños necesitan una estructura. Esto incluye comidas y bocadillos regulares para crecer, generalmente 3 comidas y 2 o 3 bocadillos por día. Ofrezca comidas y bocadillos a la misma hora del día. Ofrezca solo agua entre las comidas y los bocadillos; así su hijo tendrá hambre a la hora de comer.

- **Qué alimentos ofrecer**

Ofrezca una variedad de alimentos saludables. Cuando tenga golosinas, dele solo una porción. Cuando ofrezca nuevos alimentos, deles en pequeñas cantidades y deje que el niño pida más.

- **Dónde ofrecer los alimentos**

Los niños comen mejor si están sentados a la mesa durante las comidas y los bocadillos. Trate de que todos se sienten juntos a la mesa familiar a comer comidas y bocadillos.

### Su hijo decide:

- **Qué alimentos comer**

Deje que su hijo escoja uno, dos o ninguno de los alimentos entre las opciones de alimentos que usted ofrece.

- **Comer o no comer**

Es normal que un niño coma mucho un día y casi nada al día siguiente. No obligue al niño a comer; comerá cuando tenga hambre.



## Comer en familia

Las comidas en familia dan la oportunidad de modelar el buen comportamiento y ayudar a los niños a aprender a comer los alimentos que usted come. Cuesta un poco de trabajo reunir a todos para las comidas. Pero vale la pena; toda la familia come mejor.

- **Empiece temprano.** Empiecen a comer juntos en familia cuando su hijo es pequeño. El niño crecerá acostumbrado a este tiempo en familia y creará recuerdos para toda la vida.
- **Planee.** Planee cuándo van a comer juntos en familia. Anótelos en su calendario.
- **Prepare por adelantado.** Si es muy difícil preparar comidas durante la semana, cocine el fin de semana anterior, congele y luego recaliente los alimentos. También puede usar una olla de cocción lenta para así tener una comida lista cuando llegue a casa.
- **Haga un esfuerzo.** Trate de tener comidas en familia casi todos los días de la semana.
- **Haga recuerdos que durarán toda la vida.** Mantenga las horas de la comida agradables, sin discutir ni ser negativo. Asegúrese de que el televisor esté apagado; concéntrense en la comida y en cada quien.

### ¿Sabía que...?

Los niños que regularmente comen en familia son más sanos, tienen más éxito en la escuela y son menos propensos a tener exceso de peso o abusar de drogas o alcohol.





## ¿Cuál es la mejor manera de alimentar a mi hijo?

- **Empiece con usted.** Ponga un buen ejemplo al comer y disfrutar una variedad de alimentos.
- **Coma con su hijo.** Sirva los alimentos que usted come y resista la tentación de hacer una comida diferente para su hijo. Es útil incluir por lo menos una cosa que a su hijo le guste comer, como un panecillo integral o alguna fruta o verdura.
- **Alimente sin hacer presión.** Ofrezca alimentos sin exigir, premiar ni sobornar. Evite decir cosas como: "deja el plato limpio", "come las verduras" o "nada de postre hasta que comas tus verduras". Por otra parte, también significa no elogiar al niño si limpia el plato o prueba un nuevo alimento.
- **Deje que el niño coma (o no coma).** Hágale saber que está bien comer solo lo que desee en ese momento.



### No se preocupe...

- si el niño no se come una comida o un bocadillo. Nomás ofrézcale alimentos saludables la próxima vez que prepare una comida o un bocadillo.
- si el niño solo quiere comer el mismo alimento por varios días.
- si un día le gusta un alimento pero se niega a comerlo al día siguiente.

## Ayude al niño a acostumbrarse a nuevos alimentos

Piense en la última comida nueva que usted probó. ¿Estaba ansioso por probarla o tenía dudas? Bueno, para el niño, un nuevo alimento llega a la mesa casi todos los días.

Eso puede ponerlo nervioso. Entonces, ¿cómo puede usted ayudar?

- **Ponga un buen ejemplo:** pruebe usted nuevos alimentos. Así le enseña al niño que los nuevos alimentos son para disfrutar, no temer.
- **Pídale al niño que ayude a escoger una nueva fruta y verdura** en la tienda o que ayude a preparar el alimento.
- **Los niños rara vez comen un nuevo alimento la primera vez que lo ven.** ¡No se dé por vencido! Puede tomar hasta 12 intentos antes de que el niño acepte un nuevo alimento.
- **Cuando sirva un nuevo alimento, no le dé mucha importancia.** Si el niño se siente presionado a comer, comerá peor, no mejor. Mantenga la conversación en temas no relacionados con los alimentos.
- **Dele solo un nuevo alimento en cada comida.** Con el nuevo alimento, sirva algo que usted sabe que a su hijo le gusta.
- **Sirva diferentes colores.** Trate de añadir un poco de tomate, zanahoria o calabacín para despertar el interés en su hijo.
- **Sirva diferentes texturas** como alimentos blandos, alimentos masticables y alimentos crujientes que son fáciles de masticar.





## Niños en la cocina, lecciones para toda la vida

Cuando los niños ayudan a un adulto en la cocina, es más probable que prueben, y les guste, más alimentos, y también aprenden otras habilidades. Aprenden lo básico de matemáticas y ciencias, nuevas palabras y cómo ayudar a limpiar mugreros. Recuérdele al niño que se lave las manos primero. Sea paciente en la cocina y asegúrese de elogiar a su hijo por sus esfuerzos.

- Haga un concurso de colores y vea cuántas frutas y verduras verdes, rojas, amarillas y anaranjadas se pueden incluir en una comida.
- Corte los alimentos en formas divertidas y fáciles con moldes para galletas.
- Póngale nombre a un platillo que su hijo ayuda a crear. Dé gran importancia al servir "La ensalada de Karla" o "El camote de Corey" para la cena.
- Planee una noche para "Crear tu propio platillo". Permita que su familia prepare sus propios tacos suaves, sándwiches, pizza o ensaladas. Ponga los ingredientes al alcance de todos y deje que se diviertan.



### Pequeños ayudantes de gran corazón.

Hacer cosas sencillas no solo le ayuda a usted, sino que desarrolla la confianza de su hijo y le hace saber que es parte valiosa de la familia. Le agrada mucho cuando usted le da las gracias por todo su duro trabajo.

## Sea positivo con los niños caprichosos para comer

Muchos padres tienen preguntas sobre cómo ayudar a sus hijos caprichosos con la comida. Casi siempre, los niños que son caprichosos para comer mejoran con el tiempo cuando no se le da a eso gran importancia. Estos son algunos consejos que pueden ayudar.

**P:**

**Mi hijo no quiere comer verduras. ¿Cómo puedo conseguir que las coma?**

Para algunos niños puede ser difícil aprender a encontrarle el gusto a las verduras. Cuando usted sigue ofreciendo verduras sin presionar a su hijo a comerlas, está haciendo un buen trabajo. A algunos niños puede tomarles hasta una docena de veces para aprender a encontrarle el gusto a un alimento. ¡Esos son muchos intentos!

**P:**

**Cada día es lo mismo; ¡lo único que quiere comer es macarrones con queso! ¿Cómo hago para que pruebe nuevos alimentos?**

Los niños pequeños son cautelosos al comer nuevos alimentos. A veces caen en hábitos alimentarios y quieren comer lo mismo todo el tiempo. Si el niño no se siente presionado, quizás pruebe el nuevo alimento tocándolo, oliéndolo o, al final, probándolo. Usted puede ofrecer también una comida que le es familiar junto con el nuevo alimento. Aceptará mejor los alimentos nuevos si tiene hambre y ve al resto de la familia disfrutándolos.

**P:**

**A veces mi hijo no quiere comer a la hora de las comidas, pero quiere bocadillos y leche todo el día. ¿Está bien darle todos esos bocadillos y leche cuando los pida?**

Está bien dar a los niños algunos bocadillos saludables porque no les cabe mucha comida en el estómago. Por otra parte, no debe dejar que vayan comiendo bocadillos o bebiendo leche o jugo durante todo el día. Las horas regulares de comer son importantes, y si el niño le pide un bocadillo cerca de la hora, dígame que pronto le va a dar de comer. Si usted decide ofrecerle un bocadillo porque la comida está demorada, ofrezca un bocadillo ligero para que el niño todavía tenga hambre a la hora de comer.



---

Es perfectamente normal que los niños pequeños estén menos interesados en los alimentos durante las comidas, pero muchos padres se preocupan porque parece que el niño no come como antes. Si el niño está creciendo bien, probablemente tiene buen apetito. Trate de calmarse, continúe ofreciéndole una variedad de alimentos saludables y deje que sea el niño quien decida cuánto quiere comer.

---



## ¿Qué y cuánto debo darle de comer a mi hijo?

La cantidad de comida que el niño necesita depende de su edad, sexo y nivel de actividad. Pero todos los niños necesitan una variedad de alimentos de diferentes grupos. Usted puede hacer un plato saludable siguiendo los consejos a continuación.

- Llene la mitad del plato con frutas y verduras.
- Un cuarto del plato debe tener granos, y elija casi siempre granos integrales.
- Añada una porción de proteína. escoja proteínas magras como pollo, pescado, carne de res magra o frijoles.
- Ofrezca leche sin grasa (descremada) o baja en grasa (1%), en vez de leche entera o del 2%, una vez que el niño cumpla 2 años.

### Alimentación Saludable para Niños preescolares

**Frutas** **Granos** **Vegetales** **Proteína** **Lácteos**

**MiPlato**  
ChooseMyPlate.gov

**Encamíne a su niño hacia una alimentación saludable.**

*Enfóquese en la comida y en pasar tiempo juntos.*  
Su niño aprende de usted. Los niños imitan su comportamiento en la mesa, lo que a usted le gusta, lo que no le gusta y su deseo de probar nuevos alimentos.

*Ofrezca variedad de alimentos saludables.*  
Permita que su niño decida cuánto va a comer. Los niños tienden a disfrutar más de sus comidas cuando comen por su propia voluntad.

*Sea paciente con su niño.*  
Algunas veces toma tiempo aceptar alimentos nuevos. Dé a sus niños la oportunidad de probar algo y sea paciente con ellos. Ofrezca comidas nuevas muchas veces.

*Permita que sus niños se sirvan.*  
Enseñe a sus niños a tomar pequeñas cantidades al principio. Hagales saber que puede servirse más si aun tienen hambre.

*Cocinen juntos.*  
*Coman juntos.*  
*Platiquen.*  
*Haga de sus comidas un momento familiar.*

USDA U.S. Department of Agriculture Food and Nutrition Service

ENS-451-S Octubre 2012  
El USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades para todos.

Copia disponible en [www.choosemyplate.gov](http://www.choosemyplate.gov)

# Alimentos saludables para un plato saludable

Los niños pequeños necesitan la misma variedad de alimentos que los niños mayores y los adultos, pero como su cuerpo es más pequeño, necesitan cantidades más pequeñas. La siguiente tabla muestra las cantidades diarias de cada grupo alimenticio para niños de 1 a 2 años y de 2 a 5 años.

Grupo de alimentos	De 1 a 2 años	De 2 a 5 años	¿Cuánto es una porción?
 <p>Frutas</p>	1 taza al día	1-1½ tazas al día	½ taza de frutas <ul style="list-style-type: none"> <li>• ½ taza de frutas en puré, cortadas o picadas</li> <li>• ½ taza de jugo 100% de fruta</li> <li>• ½ plátano mediano</li> <li>• 4 a 5 fresas grandes</li> </ul>
 <p>Verduras</p>	1 taza al día	1-2 tazas al día	½ taza de verduras <ul style="list-style-type: none"> <li>• ½ taza de verduras en puré, cortadas o picadas</li> <li>• 1 taza de verduras de hoja sin cocinar</li> <li>• ½ taza de jugo de verduras</li> <li>• 1 pequeña mazorca de maíz</li> </ul>
 <p>Granos</p>	2-3 onzas al día	3-5 onzas al día	1 onza de granos <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 rebanada de pan o tortilla pequeña</li> <li>• 1 taza de cereal listo para comer</li> <li>• ½ taza de arroz o pasta cocidos</li> <li>• 5 galletas saladas</li> </ul>
 <p>Proteínas</p>	2 onzas al día	3-5 onzas al día	1 onza de proteínas <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 onza de carne, pollo o mariscos cocidos (ej.: ½ pierna de pollo, ½ hamburguesa)</li> <li>• 1 huevo</li> <li>• ¼ taza de frijoles cocidos</li> <li>• 1 cucharada de crema de cacahuete</li> </ul>
 <p>Productos lácteos</p>	2 tazas al día	2 tazas al día	½ taza de productos lácteos <ul style="list-style-type: none"> <li>• ½ taza de leche</li> <li>• ½ taza de yogur</li> <li>• ¾ onza de queso</li> <li>• 1 palito de queso</li> </ul>

## Algunos alimentos pueden fácilmente causar que el niño se atragante.

Evite darle alimentos duros, pequeños y enteros, como palomitas de maíz, nueces, semillas y caramelos. Corte los alimentos como hot dogs, uvas y zanahorias crudas en trozos más pequeños que el tamaño de una moneda de 5 centavos.



## Ejemplos de comidas y bocadillos saludables

Este menú muestra una manera de dividir 1200 calorías, en comidas y bocadillos, en el Plan de alimentación diario de un preescolar. Se muestran las opciones de alimentos para cada comida o bocadillo.

Desayuno	Ideas para el desayuno		
1 onza de granos ½ taza de fruta ½ taza de productos lácteos*	Cereales y plátano - 1 taza de cereal de arroz crujiente - ½ taza de plátano rebanado ½ taza de leche*	Yogur y fresas - ½ taza de yogur natural* - 4 fresas en rodajas 1 rebanada de pan de trigo integral tostado	Panqueque con puré de manzana - 1 panqueque pequeño - ¼ taza de puré de manzana ¼ taza de arándanos ½ taza de leche*

Bocadillo de la mañana	Ideas para bocadillos de la mañana		
1 onza de granos ½ taza de fruta	1 rebanada de pan de canela ½ naranja grande	1 taza de cereal de avena tostada ½ taza de piña picada	Sándwich congelado de galleta graham - 2 galletas graham (4 cuadritos) - ½ taza de puré de plátano

Almuerzo	Ideas para el almuerzo		
1 onza de granos ½ taza de verduras ½ taza de productos lácteos* 1 onza de proteínas	Sándwich de pollo, sin tapa y ensalada - 1 rebanada de pan de trigo integral - 1 tajada de queso americano* - 1 onza de pollo rebanado ½ taza de brotes de espinaca (crudos) ¼ taza de zanahoria rallada	Taco suave (carne o verduras) - 1 tortilla pequeña - ½ taza de verduras de hoja - ¼ taza de tomates picados - 3 cda de queso rallado* - 1 onza de carne de res molida o ¼ taza de frijoles refritos	Serpiente bagel - 1 mini bagel de grano integral - ¼ taza de rebanadas de tomate enano - ¼ taza de apio picado - 1 onza de atún ½ taza de leche*

Bocadillo de la tarde	Ideas para bocadillos de la tarde		
½ taza de verduras ½ taza de productos lácteos*	½ taza de chícharos en vaina ½ taza de yogur*	½ taza de palitos de verduras (zanahoria, apio, calabacín) ½ taza de leche*	½ taza de jugo de tomate 1 palito de queso*

Cena	Ideas para la cena		
1 onza de granos ½ taza de verduras 1 taza de productos lácteos* 2 onzas de proteínas	Pollo y papas - 2 onzas de pechuga de pollo - ¼ taza de puré de papa ¼ taza de chícharos verdes 1 bolillo pequeño de pan integral 1 taza de leche*	Espagueti con albóndigas - ½ taza de pasta cocida - ¼ taza de salsa de tomate - 2 albóndigas (2 onzas) ½ mazorca de maíz pequeña 1 taza de leche*	Arroz y frijoles con salchichas - ½ taza de arroz integral cocido - ¼ taza de frijoles negros - ¼ taza de chile morrón - 1 onza de salchicha de pavo ¼ taza de brócoli 1 taza de leche*

\*Ofrézcale a su hijo leche, yogur y queso descremados o bajos en grasa.

Para más ideas fabulosas de comidas y bocadillos para niños, visite "Meal and Snack Patterns and Ideas" en [www.choosemyplate.gov/preschoolers.html](http://www.choosemyplate.gov/preschoolers.html)

## ¿Cuáles son algunas buenas ideas de bocadillos fáciles?

Los niños tienen el estómago pequeño y necesitan un bocadillo saludable entre comidas. Trate de preparar los bocadillos como comidas pequeñas, con 2 o más grupos alimenticios.

Puede ofrecer:

- Pan de preparación rápida o panecillos: Hechos con harina de trigo integral y zanahorias, calabacín, calabaza, plátano o frutillas.
- Tortillas de maíz: Untadas con frijoles y espolvoreadas con queso rallado y brócoli, con yogur natural y salsa encima.
- Pan de pita integral: Con rebanadas de carne, queso, lechuga y tomate dentro del pan de pita.
- Pizzas de panecillo inglés: Con salsa de espaguetis, queso rallado y carnes encima. Se asan u hornean y se cortan en cuartos.
- Parfait de yogur: Con capas de yogur, fruta y cereal.
- Cubitos congelados de fruta: Se congela puré de manzana o jugo de fruta en un molde para hielo.
- Verduras blandas, cortadas: Servidas con un aderezo de humus, crema de cacahuete o aderezo para ensaladas bajo en grasa.
- Plátano: Remojados en yogur o untados con crema de cacahuete y cubiertos con cereal.

## Asegúrese de que las frutas y verduras estén al alcance

- Mantenga un tazón de frutas frescas lavadas en la mesa de la cocina.
- Ponga frutas y verduras lavadas y cortadas en un estante del refrigerador donde su hijo pueda verlas.
- A los niños les encanta remojar las verduras frescas en aderezo de salsa "ranch" baja en grasa. Corte las verduras. Guárdelas cerca del aderezo en uno de los estantes bajos del refrigerador.





## ¿Cómo puedo hacer que el agua sea más interesante para beber?

Es importante asegurarse de que su hijo beba suficiente agua para mantenerse hidratado, especialmente durante los meses calurosos. Algunos niños prefieren leche o jugo, pero trate de ofrecer agua primero para que su hijo se acostumbre al sabor.

- Sería buena idea conseguirle al niño una botella especial de agua para llevar al centro preescolar o a los paseos.
- Cuando su hijo juega afuera, asegúrese de darle agua con frecuencia.
- Mezcle el agua con fruta fresca, como naranjas, fresas, limones o limón verde para darle sabor.
- Haga cubitos de hielo mágicos para añadirlos al agua de su hijo. Congele jugo de frutas mezclado con agua en una bandeja de hielo.

## Promedio de calorías, gramos de azúcar y cucharaditas (cdta) de azúcar en bebidas de 4 onzas (1/2 taza)

Revise la etiqueta del alimento para la información nutricional más precisa



**Agua mezclada con fruta**

0 calorías  
0 g de azúcar  
0 cdta de azúcar



**Bebida deportiva**

30 calorías  
7 g de azúcar  
1.7 cdta de azúcar



**Refresco gaseoso**

50 calorías  
14 g de azúcar  
3.3 cdta de azúcar

## Las bebidas pueden llenar las pancitas, así que elija bien las bebidas

El agua y la leche son las mejores opciones para saciar la sed, y pequeñas cantidades de jugo de frutas o verduras 100% también están bien. Pero en jugos de fruta, ponches, refrescos, bebidas deportivas (como Gatorade®) y bebidas energéticas hay calorías adicionales y azúcares añadidos que su hijo no necesita. Las leches con sabores también pueden tener azúcar y calorías adicionales.

- **El agua** le da al cuerpo del niño el líquido que necesita sin azúcar, cafeína, calorías ni costos adicionales.
- **La leche** es una buena fuente de calcio, proteína, vitaminas A y D y otros nutrientes. Aunque algunos niños no beben suficiente leche, otros tienden a llenarse con la leche y evitan otros alimentos importantes. Cuando los niños cumplen 2 años, deles leche 1% (baja en grasa) o descremada (sin grasa). Las dos tienen la misma nutrición pero menos grasa que la leche entera o la leche 2% (de grasa reducida).
- **El jugo de frutas o de verduras 100%** tiene vitamina C. Algunos jugos pueden tener otros nutrientes añadidos, pero demasiado jugo puede provocar aumento de peso, diarrea y caries. Ofrezca frutas enteras más a menudo porque tienen más fibra que el jugo de frutas.

### ¿Sabía que...? Los niños necesitan:

- Por lo menos 4 vasos de agua al día
- Solo 16 onzas (2 tazas) de leche al día (ofrezca leche sin grasa o del 1% a los niños de 2 años o más)
- No más de 6 onzas de jugo de fruta 100% al día



Ponche/refresco de fruta

60 calorías  
15 g de azúcar  
3.6 cda de azúcar



Jugo 100% de fruta

65 calorías  
15.5 g de azúcar  
3.7 cda de azúcar



Leche 2% con chocolate

100 calorías  
16 g de azúcar  
3.8 cda de azúcar



## Formas de combinar el acondicionamiento físico y la diversión

Algunos de los mejores recuerdos de la infancia se hacen al jugar en el parque, montar en bicicleta o bailar a lo loco. Como padres, todos queremos que nuestros hijos se sientan felices, fuertes y seguros. El ejercicio ayuda con todo esto y a tener un peso saludable con menos estrés. Al igual que los hábitos alimenticios sanos, mantenerse activo a lo largo de la vida puede reducir el riesgo de enfermedades del corazón, presión arterial alta, diabetes y otras enfermedades. Los niños necesitan al menos 60 minutos de actividad física al día.

Divertirse siempre debe ser parte del plan. Es más probable que los niños sean activos si lo disfrutan. Haga que toda la familia participe junta en actividades.

- Planee hacer en familia caminatas, paseos al aire libre y viajes para acampar.
- Enseñe a los niños a nadar y montar en bicicleta desde pequeños y hagan estas actividades con frecuencia.
- Convierta las tareas, como recoger las hojas y trabajar en el jardín, en actividades divertidas.
- Invente carreras y pistas de obstáculos en el parque para divertirse.
- Piense en maneras de mantenerse activos dentro de la casa: bailar al ritmo de la música, jugar con balones o pelotas suaves, hacer yoga y estiramientos, bailar con los videos musicales de niños, etc.
- Explore qué tipos de programas recreativos están disponibles, como clases para nadar, programas comunitarios y programas en los parques de la ciudad.



## Ojo con el tiempo frente a la pantalla

El tiempo frente a la pantalla significa ver televisión, videos, DVD, jugar videojuegos o usar la computadora. Para muchos niños, el tiempo frente a la pantalla reemplaza horas de correr, saltar y jugar juegos activos.

Los expertos dicen que demasiada televisión puede aumentar el comportamiento violento y promover el aumento de peso. Los anuncios también pueden tener un efecto en lo que el niño quiere comer. Lo retamos a que apague el televisor y la computadora y haga actividades divertidas con su hijo, como:

- Bailar
- Andar en bicicleta
- Caminar o correr
- Jugar a la pelota
- Nadar
- Jugar a las escondidas
- Saltar a la cuerda

**¿Sabía que...?** Los niños que miran televisión (o usan la computadora) más de 2 horas al día hacen menos tarea, leen menos y tienen peor rendimiento en las pruebas.



## Un recordatorio sobre los exámenes preventivos para niños

No se olvide de llevar al niño a sus citas preventivas anuales. En esas citas, el proveedor de atención médica contestará cualquier pregunta que tenga y se asegurará de que las vacunas de su hijo estén al día.



## Cómo tener una vida saludable

Vivir un estilo de vida saludable es una opción, y WIC está aquí para hacerlo más fácil para usted. Eche un vistazo a la siguiente lista de comportamientos saludables y marque los que actualmente hace su familia. ¿Le da esta lista alguna nueva idea que podría probar con su familia?

### Lista de comportamientos saludables. Actualmente en mi familia:

- Nos sentamos a comer juntos
- Desayunamos casi todas las mañanas
- Comemos cuando tenemos hambre y paramos antes de llenarnos mucho
- Tratamos de comer una variedad de frutas y verduras
- Bebemos agua en lugar de bebidas azucaradas
- Comemos alimentos frescos o menos procesados, a menudo
- Comemos alimentos preparados en casa (las comidas hechas en casa tienden a ser más sanas que las comidas preparadas fuera de casa)
- Cuando comemos fuera de casa, elegimos a veces alimentos más saludables del menú o comemos fuera menos a menudo
- Disfrutamos haciendo actividades físicas regularmente
- Miramos la tele o usamos la computadora menos de 2 horas al día (adultos y niños de 2 años o más) y no permitimos que los niños menores de 2 años pasen tiempo viendo televisión u otros medios de comunicación
- Expresamos cariño con atención, abrazos, jugando juntos, leyendo libros, etc. y casi nunca con alimentos
- Encontramos otras fuentes de consuelo, placer y diversión que no sean la comida
- Dormimos lo suficiente (7-8 horas al día para adultos, 11-14 horas al día para niños)

**¿Sabía que...?** Los niños pequeños necesitan dormir de 12 a 14 horas y los preescolares de 11 a 13 horas por día. Acostar al niño a tiempo cada noche es muy importante.

## Nutrición e información general

### USDA Choose My Plate

Niños preescolares (solo en inglés):

<http://www.choosemyplate.gov/preschoolers.html>

### Kelly Mom - Lactancia materna pasada la infancia

Hoja informativa (solo en inglés):

<http://kellymom.com/ages/older-infant/ebf-benefits/>

### Academia Americana de Pediatría, Niños saludables

Edades y etapas (solo en inglés):

<http://www.HealthyChildren.org/English/Ages-stages/Pages/default.aspx>

Seguridad (solo en inglés):

<http://www.healthychildren.org/english/safety-prevention/Pages/default.aspx>

## Desarrollo de habilidades del niño por edad

### Centros de Control y Prevención de Enfermedades

Consejos para ser buenos padres (solo en inglés):

<http://www.cdc.gov/ncbddd/childdevelopment/positiveparenting/index.html>

### Programa de Intervención Temprana en la Infancia

Recursos (solo en inglés):

<http://www.dars.state.tx.us/ecis/resources/index.shtml>

## Actividad física para su hijo

### Salud de los niños

Actividad física recomendada (solo en inglés):

[http://kidshealth.org/parent/nutrition\\_center/staying\\_fit/exercise.html#](http://kidshealth.org/parent/nutrition_center/staying_fit/exercise.html#)





**Para obtener más información, llame a  
la clínica local de WIC.**

**Para encontrar la clínica más cercana a usted,  
visite [www.TexasWIC.org](http://www.TexasWIC.org) o llame al 1-800-942-3678  
(1-800-WIC-FORU).**



El USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades.

© 2014 Departamento Estatal de Servicios de Salud de Texas. Sección de Servicios de Nutrición. Todos los derechos reservados.

Stock no. 13-06-14437A Rev. 10/14

Visite nuestro sitio web en [Texas WIC.org](http://TexasWIC.org)

