

Cómo criar niños saludables

¿Sabías esto? Comer bien durante los primeros años es clave para tener un arranque saludable en la vida. Muchos de nosotros no recibimos todos los nutrientes necesarios para crecer siendo saludables y fuertes. Tomar una variedad de alimentos sanos y mantenernos activos todos los días puede marcar una diferencia. Aquí hay algunos consejos sencillos para ayudarte a criar niños saludables.

Cuando estás embarazada

Tú quieres lo mejor para tú bebé. Una de las mejores cosas que puedes hacer cuando estás embarazada es tomar alimentos saludables.

- Escoge cereales y panes de grano integral, frutas y verduras en abundancia para obtener vitaminas, minerales y fibra.
- Disfruta de frijoles y carnes magras para obtener proteína y hierro, y de alimentos lácteos bajos en grasa para obtener calcio.
- Mantente activa para conservarte fuerte... y después del parto, llévate al bebé.

Cuando estás en período de lactancia

Dale a tu bebé la mejor nutrición, es decir, dale el pecho, para que inicie su vida de manera saludable. Para satisfacer tus mayores necesidades y las de tu bebé que está creciendo:

- Disfruta de carnes y frijoles, verduras color verde oscuro y naranja, y frutas de todos colores.
- Bebe agua en abundancia y mantente activa para tonificar y recuperar la forma después de dar a luz.
- Toma alimentos lácteos ricos en calcio como leche baja en grasa y yogurt, y una variedad de cereales y panes integrales.

Para los bebés de 0 a 12 meses

Dale el pecho a tu bebé cuando te lo pida durante los primeros meses. Comienza a introducir nuevos alimentos lentamente; se recomienda que lo hagas uno a la vez.

- Comienza con cereal de arroz para bebés fortificado con hierro a los 6 meses de edad.
- Dale verduras y frutas cocidas machacadas sin añadirles nada a los 6 meses.
- Aliméntalo con carnes y pollo colados, frijoles, tofu, yogurt y queso cottage alrededor de los 7 u 8 meses.
- Introduce alimentos pequeños para comer con los dedos que los bebés puedan tomar, como piezas de tortilla suave, cereal, verduras cocidas suaves y frutas finamente picadas sin cáscara de los 8 a 10 meses.
- El cereal Cheerios® es adecuado para los niños que pueden comer alimentos sólidos. Asegúrate siempre de que el niño esté sentado y vigilado cuando come.
- Usa una taza en lugar de un biberón.
- Para identificar mejor cualquier posible alergia a los alimentos, incluye los alimentos uno a la vez con unos cuantos días de diferencia.
- Estírate, muévete y gatea con tu bebé para fortalecer sus pequeños músculos y tonificar los tuyos. Pasear al niño en su cochecito es una excelente manera de ver el mundo y mantenerte en forma.



Para niños de 1 a 2 años

Ésta es una etapa activa en la que los niños aprenden a caminar y a moverse más libremente por sí mismos.

- Aliméntalos con leche de vaca entera desde que tienen 1 año hasta los 2, en una taza en lugar de un biberón.
- Ofreceles una amplia variedad de alimentos sanos en cada comida, como carnes magras, frijoles, frutas y verduras en abundancia, granos integrales y alimentos lácteos bajos en grasa en piezas y porciones más pequeños que los que comen otros miembros de la familia.
- Ofrece de dos a tres refrigerios saludables al día.
- Introduce nuevos alimentos en forma regular y ofrece **otra vez** los alimentos que tu bebé rechazó, pues sus gustos cambian rápidamente.
- Evita los alimentos que pueden pegarse a la garganta, como perritos calientes, nueces, palomitas de maíz, zanahorias crudas y manzanas con piel.
- Evita los extras como jugos, refrescos, dulces, alimentos fritos y carnes grasas que proporcionan muchas calorías pero pocos nutrientes.
- Manténganse activos todo el día como familia, dentro y fuera de casa.

Programa correctamente:

Planea los refrigerios para los niños a la mitad entre las horas de comida. Si comen muy cerca de las comidas, eso les puede arruinar el apetito.

Para niños de 3 a 5 años

Los activos años antes de la escuela están llenos de aprendizaje y crecimiento mientras tu niño se hace más independiente y se alista para ir a la escuela.

- Cambia a leche descremada o leche baja en grasa en lugar de leche entera para mantener controladas las calorías y la grasa.
- Predica con el ejemplo. Ofrece y disfruta una amplia variedad de alimentos sanos en cada comida, como carnes magras, frijoles, frutas y verduras en abundancia, granos integrales y alimentos lácteos bajos en grasa, para que tu hijo coma como tú y los demás miembros de la familia.
- Toma decisiones prudentes sobre los refrigerios: frutas frescas, verduras y salsa de yogurt, tortillas con queso bajo en grasa y salsa, palomitas de maíz bajas en grasa, verduras y hummus, y cereal listo para comer con leche descremada. Los refrigerios son importantes para los cuerpos pequeños en crecimiento y ayudan a suministrar la energía y los nutrientes necesarios.
- Programa al menos de 30 a 60 minutos de actividad diariamente para mantener a los niños en buen estado físico y en su peso corporal correcto. Haz que corran, trepen, salten, bailen, retocen, escalen, salten, jueguen carreras o jueguen con pelotas suaves.
- Usen cascos al montar en triciclos, bicicletas, patinetas, patines o juguetes con ruedas.

Si necesitas más información, visita tu clínica WIC local.