

Estas son reglas generales para alimentar niños saludables, de 12 a 24 meses de edad. Hable con la nutricionista o el médico para más información acerca de como alimentar a su niño.

¿Qué debe comer y tomar mi niño de 12 a 24 meses?

Su niño necesita comer una variedad de alimentos diariamente usando la **Guía Diaria de Alimentos para Niños de 12 a 24 meses** mostrado en el otro lado de este folleto. Asegúrese de limitar alimentos altos en azúcar y grasa para que su niño tenga espacio para comer alimentos nutritivos. Demasiada leche, jugo o bebidas dulces pueden "llenarlo." Su niño tendrá menos apetito y no comerá otros alimentos importantes que lo ayudaran a crecer y a ser saludable.

Prevenga el Deterioro Dental

- Permita que su niño comience a tomar de una taza pequeña con tapa que previene el derrame. Luego, permítale que practique tomando de una taza sin la tapa. Recuerde que es normal que hayan derrames.
- Los niños deben de dejar de tomar en botella cuando tienen de 12 a 14 meses de edad. Pida sugerencias a la nutricionista sobre como quitarle la botella a su niño.
- No permita que su niño tome jugo, leche o bebidas endulzadas frecuentemente durante el día o la hora de dormir. En lugar de estas, ofrézcale agua cuando tiene sed entre comidas o a la hora de dormir.



Lactancia

- La lactancia se recomienda y es saludable para niños mayores de 1 año de edad.
- Continúe lactando a su niño siempre y cuando ambos lo disfruten.
- La nutricionista o la especialista en la lactancia le puede ayudar con sus preguntas y con el destete.

¡Sea Prudente...Vacune a sus Niños!

- Los niños necesitan vacunas para protegerlos de enfermedades.
- Traiga la tarjeta de vacunas de cada niño cada vez que viene a WIC.



Actividad Física

- Los niños mayores de un año deben jugar activamente todos los días. El jugar activamente incluye: correr, saltar, brincar, trepar, brincar en un pié, lanzar una pelota, bailar, jugar con juguetes que se corren y jugar con juguetes que se empujan/halan como vagones o cochecitos de bebé. Los niños no deben estar quietos por más de una hora a menos que estén durmiendo.



Televisión

- Niños menores de 2 años de edad no deben ver televisión.

Prevenga el Ahogo

- Los niños deben comer sentados.
- Dígale a su niño que tome pequeños bocados y mastique bien la comida antes de tragarla.
- Corte las frutas blandas y los vegetales cocidos en pedazos pequeños, no en forma redonda (como una moneda). Remueva las semillas, pepas y las cáscaras duras. Asegúrese de que las uvas, las cerezas y las fresas son cortadas en pedazos pequeños.
- Corte las salchichas calientes y otras carnes en forma de salchicha en pedazos pequeños y finos, no en pedazos redondos (como una moneda).
- Maje los frijoles cocidos.
- **Estos alimentos pueden causar ahogo y no se le deben dar a su niño:**

cubos de hielo	rosetas de maíz, "pretzels," papitas fritas y otros "chips"
malvaviscos	vegetales crudos como zanahoria y apio
pasas y otras frutas secas	pescado, pollo o pavo con hueso
pedazos grandes de carne	nueces, semillas, cacahuates y mantequilla de cacahuates
panes calientes y pegajosos	gomitas dulces, goma de mascar y dulces de forma redonda



Coma Pescado, Escoja Sabiamente

Los niños pequeños pueden comer **2 comidas a la semana** de una variedad de pescado y mariscos que son más bajos en mercurio. Cada comida puede ser de un **tamaño de porción de 2 a 3 onzas**.

Algunos pescados bajos en mercurio son: tuna (enlatada light), catfish (de granja), pollock, salmon, scallops, shad, shrimp, tilapia, whitefish y whiting. Para más opciones, refiérase a www.doh.state.fl.us/floridafishadvice/PrintableWalletCard.pdf

Debido a su contenido de mercurio, no coma los siguientes: Shark, King Mackerel, Swordfish, Tilefish y Orange Roughy.

Refiérase a advertencias locales acerca de la seguridad de pescado obtenido por su familia y amigos en lagos, ríos y areas en la costa. Para más información acerca de mercurio en pescado, visite: www.doh.state.fl.us/FloridaFishAdvice

