Comidas y Porciones para los Niños de Edades Diferentes

GRUPOS DE ALIMENTOS	PORCIONES RECOMENDADAS Y CANTIDADES			
	NIÑO 1-3	NIÑO 4-6	NIÑO 7-10	ADOLESCENTE 11-18
Grupo de Pan, Cereal, Arroz y Pasta (Enriquecido o de grano entero)	**6 Porciones**	**6-9 Porciones**	**6-9 Porciones**	**9-11 Porciones**
Pan	½ rebanada	1 rebanada	1 rebanada	1 rebanada
Cereal cocido, arroz, pasta	¼-1/3 taza	1/3-½ taza	½ taza	½ taza
Preparado, de caja	1/3-½ taza	½-¾ taza	1 taza	1 taza
***Grupo de Vegetales**	**3 Porciones**	**3-5 Porciones**	**3-5 Porciones**	**4-5 Porciones**
Crudos, en pedacitos		½ taza	½ taza	½ taza
Crudos, en hojas		1 taza	1 taza	1 taza
Cocidos o en puré	¼ taza	½ taza	½ taza	½ taza
***Grupo de Frutas**	**2 Porciones**	**2-4 Porciones**	**2-4 Porciones**	**3-4 Porciones**
Frescas, (por ejemplo: manzana, plátano)	¼	½	1	1
Frescas, piezas (por ejemplo: fresas)	½ taza	¾ taza	¾ taza	1 taza
Cocidas o en puré	¼ taza	½ taza	½ taza	½ taza
Jugo	3 onzas	4 onzas	5 onzas	6 onzas
Grupo de Leche	**3 Porciones**	**3 Porciones**	**3 Porciones**	**3 Porciones**
Leche, yogurt, pudín, flan	4-6 onzas	6 onzas	8 onzas	8 onzas
Queso	¾ onza	1 onza	1 ½ onzas	1 ½ onzas
Grupo de Carnes, Aves Caseras y Pescado	**2-3 Porciones**	**2-3 Porciones**	**2-3 Porciones**	**3 Porciones**
Carne, aves o pescado	1 onza	2 onzas	2 onzas	2-3 onzas
Huevo	1	2	2	2
Mantequilla de cacahuate	1 cucharada	2 cucharadas	3 cucharadas	4 cucharadas
Frijol (seco), chícharo	1/3 taza	½ taza	1 taza	1 taza
Grasas, Aceites, Dulces	Debe limitar las calorías de estas fuentes, especialmente si no quiere aumentar mucho peso.			

*** Fuentes de Vitamina A y Vitamina C deben consumirse diariamente. Fuentes excelentes de Vitamina A:** Frutas amarillas: albaricoques, melón, mango, papaya; Verduras amarillas o de color verde oscuro con hojas: bróculi, acelga, escarola, collards, espinaca, zanahoria, camote. **Fuentes excelentes de Vitamina C:** Frutas: naranja (o jugo), toronja (o jugo), melón, bayas; Vegetales: bróculi, tomate, col crudo, papa, chiles.

Maneras de Ayudar a un Niño a Recibir Suficiente Líquido

Tomar suficiente líquido todos los días es importante para la salud. Estos son algunos consejos para que su niño acepte más líquidos. Trate de usar varias maneras de dar líquidos para enterarse cual manera funcióna mejor para su niño.

OBSERVE SI HAY SEÑALES DE DESIDRATACIÓN:

- Sed
- Pérdida de apetito
- Adormecimiento
- Piel roja
- Temperatura baja
- Pulso elevado
- Respiración elevada

Tome agua junto con su niño.

Ofrezca tragitos de agua frecuentemente.

Deje que su niño use un popote (palillo) o una taza especial.

Ofrezca comidas que se convierten en líquido fuera del refrigerador, por ejemplo:

- Helado de fruta
- Gelatina (sabores de frutas)
- Nieve
- Refresco de frutas ("sherbet")
- Paletas de fruta

Ofrezca comidas sólidas que contienen mucho líquido, por ejemplo:

- Yogurt
- Requesón
- Pudín
- Flan
- Frutas y verduras (enlatadas, congeladas, frescas, crudas o cocidas)
- Comida de bebé

Si es difícil para su niño tomar líquidos, espese los líquidos.

- Agregue galletas saladas a los caldos y sopas.
- Prepare licuados de jugo o leche y agréguele frutas, nieve o yogurt congelado.

Para saber cuanto líquido necesita su niño todos los días, use este cuadro:

PESO DEL NIÑO		CANTIDAD DE LÍQUIDO QUE SE NECESITA EN 24 HORAS	
Libras (lbs)	Kilos (kg)	Onzas (oz)	Tazas (c)
7	3.2	16	2
12	5.5	27	3½
21	9.5	40	5
26	11.8	48	6
36	16.4	56	7
44	20.0	64	8
63	28.6	76	9½
99	45.0	84	10½
119	54.1	84	10½

Maneras de Ayudar a un Niño que Tiene Dificultades Comiendo

Los niños que todavía están desarrollando sus habilidades para comer necesitan mucho apoyo para aprender a comer. Aunque ellos aprendan más lentamente que otros niños, la meta es que ellos aprendan a comer por si solos. Asegure que el niño esté en la mejor posición para comer. (Vea la hoja sobre posiciones para comer). Luego puede usar las ideas de esta página para ofrecer comidas con texturas que ellos puedan masticar y tragar. (También vea *Escoja lo que pueda usar: Comidas fáciles de masticar*).

Cuando su niño chupa las comidas (como si estuviera tomando de una mamila), ofrézcale:

Comidas espesas estilo puré:
- cereal cocido
- puré de manzana
- yogurt

Comidas molidas y suaves altacto:
- frutas suaves como manzana rayada, plátano (guineos), mango
- verduras bién cocidas y molidas, frijoles molidos, tofu molido, huevos revueltos

Cuando su niño puede mover las comidas con su lengua de un lado de la boca al otro y comienza a masticar moviendo la boca hacia arriba y hacia abajo:

Empiece con comidas molidas:
- frutas y verduras molidas
- carnes molidas con salsa estilo "gravy"
- frutas suaves o frutas cocidas

Progrese a comidas de mesa picadas:
- carnes y guisos picados
- verduras cocidas y picadas

Su niño está listo para comer comidas regulares cuando puede masticar bién y mover la comida fácilmente de un lado de su boca hacia al otro.

Empieze con pedazos pequeños:
- Para que su niño se sienta feliz, sírvale porciónes pequeñas.
- Introduzca comidas nuevas una a la vez para que Ud. esté enterada de lo que puede comer.

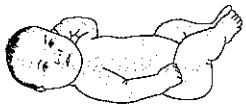
Esté seguro de que el niño este en una posición recta. Esto ayuda a:
- Prevenir que se sofoque.
- Que el niño utilize sus manos y brazos para alimentarse.

Anime a su hijo para que tome en taza. Esto ayuda a:
- Prevenir caries dentales causadas por uso de la mamila.
- Reducir que el niño saque la lengua.
- Que su niño coma más comidas solidas.

Anime a su niño que se alimente por si solo:
- Tazas, platos y cubiertos especiales pueden ayudarle.
- Su niño va a tener más confianza en si mismo.
- La hora de la comida va a ser más agradable para Ud. y su familia.

Suplementos de Nutrición para Niños

Los siguientes suplementos de vitaminas/minerales son ejemplos de suplementos de nutrición que son recomendados para niños de diferentes edades. Tomando en cuenta la edad de su niño, y el propósito del suplemento, escoja el que mejor provée para su niño. Discuta su selección con el médico de su niño. En muchos casos la marca del suplemento de vitaminas/minerales no importa. Las marcas de las tiendas o las marcas genéricas son más economicas y provéen los mismos nutrientes. Lea y compare las etiquetas.



INFANTES (hasta un año de edad)

Si su infante está tomando suficiente leche materna o fórmula con hierro, y las comidas sólidas se le han dado como se recomienda, la mayoría de los infantes no necesitan suplemento de vitaminas/minerales. Sin embargo algunos médicos recomiendan suplementos que contienen vitamina D (como el Tri-vitamin). Los suplementos de floruro, que también son recomendados con frecuencia, solo se consiguen con receta médica. Pregúntele al médico de su niño si Ud. cree que su niño necesita un suplemento. Los suplementos se encuentran en forma líquida para los infantes.

NIÑOS (de 1 a 4 años)

Niños de 1 a 4 años pasan por etapas en las cuales son muy particulares para comer o tienen dificultad comiendo. Hay ocasiones en las cuales estos niños se benefician al tomar una vitamina múltiple completa y suplemento de minerales. Hay muchos suplementos completos que se encuentran en forma de pastilla masticable. Esta pastilla también se puede moler y agregársela a la comida. Los suplementos no deben tener más de el 100% del valor diario ("daily value") de ningún solo nutriente. También deben contener minerales como hierro, cinc y cobre al igual que otras vitaminas. Los niños entre 1 a 4 años solamente necesitan la mitad de una pastilla de niños mayores o le puede dar una pastilla entera cada otro día.

Ejemplos de esta clase de suplementos son:

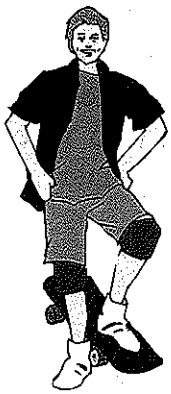
- Flintstones®
- Bugs Bunny®
- Sesame Street®
- Centrum Junior®
- Thrifty/RiteAid®
- Lucky/Savon®

Nota: *Casi todas estas marcas de suplementos se pueden comprar en varias formas, por ejemplo solamente vitaminas, vitaminas con calcio o extra vitamina C. Los mejores suplementos son las versiones completas que contienen los minerales hierro, cinc, cobre y otras vitaminas.*

continuada en el reverso

NIÑOS (de 4 a 11 años)

Casi todas las vitaminas para los niños de esta edad están creadas con el 100% del valor diario (daily value o DV). Asegure que el suplemento sea completo y contenga los minerales hierro, cinc, cobre y también las vitaminas. Ejemplos de suplementos para estos niños son los mismos de los niños de edades 1 a 4 (mire arriba), pero recuerde que estos niños pueden tomar una pastilla entera todos los días.



ADOLESENTES (12 a 18 años de edad)

En la adolesencia, los requisitos nutritivos de niños y niñas empiezan a ser distintos. Las niñas necesitan más hierro y más calcio comparado con sus otros requisitos de nutrientes. Las niñas pueden tomar suplementos para mujeres, y los niños también pueden tomar suplementos para adultos. Aunque no son tan grandes como los adultos, los jóvenes necesitan más nutrientes en proporción con su tamaño de cuerpo porque todavía están en etapa de crecimiento.

Ejemplos de suplementos completos para adolesentes son los siguientes:

- One-a-Day® with Minerals
- Centrum®

NOTA: *Por lo general, un suplemento completo de multi-vitaminas y minerales no contiene el 100% del calcio que se recomienda. El calcio es un mineral grande (se utiliza para formar los huesos) y no se puede compresar en una pastilla pequeña. Si un suplemento de calcio es necesario, lo puede comprar en tabletas de 250-500 mg por pieza. Una buena fuente de calcio que es segura y económica es el antiácido TUMS que provee 135 mg de calcio por tableta.*

Maneras de Ayudar a un Niño Comer Comidas Nuevas—para Niños que Se Pueden Alimentar Solos

Una de las cosas más saludables que Ud. puede hacer para su cuerpo, es comer una variedad de alimentos. Sin embargo muchas personas, especialmente algunos niños, quieren comer las mismas comidas todos los días. Hay dos maneras en que Ud. puede ayudar a que su hijo coma más comidas: puede introducir comidas nuevas con comidas favoritas, y puede esconder comidas nuevas entre las comidas favoritas.

Estas son algunas sugerencias para ofrecer comidas nuevas a niños que comen por si solos. No todas las sugerencias trabajan con todos los niños ni con todas las comidas. Trate de implementar algunas de estas sugerencias para saber que es lo que funciona para Ud. y para su niño. Recuerde—no se dé por vencida la primera vez que le rechaze alguna comida. Trate otra sugerencia o la misma unos días después.

Ofrezca comidas nuevas al principio de las comidas.

Ofrezca las comidas nuevas al principio de la hora de la comida o de los bocadillos, cuando el niño tiene más hambre. Ofrezca solamente una comida nueva a cada hora de comer y ofrézcala con comidas conocidas para que el niño sepa que no se va a quedar con hambre. Ponga 1 o 2 bocados de la comida nueva en el plato de su niño. Ofrezca más si se la come toda, pero nunca haga que su niño coma a la fuerza.

Esconda comidas nuevas entre comidas favoritas.

Por ejemplo, agregue pedacitos pequeños de una verdura nueva a una sopa o guiso favorito. Puede rayar verduras y agregar a la masa de panecillos. También puede hacerlo con bebidas, tal como agua en jugo, soda de dieta en soda regular, agregue muy poco de la bebida nueva para que no sepa la diferencia. Que la comida de su niño no sea diferente de la comida del resto de la familia. Recuerde que Ud. es un ejemplo para su niño. Si su niño tiene suficiente edad para comprender que es la comida nueva y ya aprendió a comérsela, puede platicar con el sobre la comida nueva.

Sea creativa.

Prepare la comida nueva de una manera distinta o creativa. Por ejemplo, haga caritas con pasas y plátanos, en una rebanada de pan con crema de cacahuate (maní). Haga un juego de comer las frutas y el pan. Use aderezos para las verduras crudas (aderezo estilo "ranch" es fácil), o agregue aderezo a las verduras (aderezo italiano es bueno para esto).

Dígale a su niño lo que Ud. espera de él.

Dígale a su niño lo que Ud. espera de él tocante a las comidas nuevas. Si Ud. quiere que solamente pruebe la comida nueva, dígale que tiene que hacerlo antes de poder comer otras comidas. Apoye a su niño verbalmente y alábelo cuando pruebe la comida nueva (le guste o no le guste) pero no necesariamente por limpiar el plato. Enséñele a su niño que Ud. también prueba comidas nuevas.

Sea Realista.

Escoja las comidas que son importantes para que aprenda a comer su hijo(a) y no se preocupe por todas las comidas. Algunos niños nunca les gustan ciertas comidas sin embargo aprenden a comérselas con apoyo y refuerzo positivo. Introduzca comidas más de una vez y a todas las edades. Con el tiempo algunos niños (y adultos) cambiarán de parecer, y las comidas que rechazaban serán aceptadas. Recuerde que el mejor ejemplo son los buenos hábitos alimenticios de Ud.

Maneras de Ayudar a un Niño Comer Comidas Nuevas—para Niños que Comen Comidas Molidas

Una de las cosas más saludables que Ud. puede hacer para su cuerpo, es comer una variedad de alimentos. Sin embargo muchas personas, especialmente algunos niños, quieren comer las mismas comidas todos los días. Hay dos maneras en que Ud. puede ayudar a que su hijo coma más comidas: puede introducir comidas nuevas con comidas favoritas, y puede esconder comidas nuevas entre las comidas favoritas.

Estas son algunas sugerencias para ofrecer comidas nuevas a niños que comen comidas molidas. No todas las sugerencias trabajan con todos los niños ni con todas las comidas. Trate de implementar algunas de estas sugerencias para saber que es lo que funciona para Ud. y para su niño. Recuerde — no se dé por vencida la primera vez que le rechaze alguna comida. Trate otra sugerencia o la misma unos días después.

Ofrezca comidas nuevas al principio de las comidas.

Ofrezca las comidas nuevas al principio de la hora de la comida o de los bocadillos, cuando el niño tiene más hambre. Ofrezca solamente 1 o 2 cucharadas al empezar. A la hora de la siguiente comida, ofrezca más cucharadas de la comida nueva antes de ofrecer la comida favorita. Gradualmente vaya aumentando la cantidad de la comida nueva y disminuyendo la cantidad de la comida preferida.

Ejemplo: Ofrezca uno o dos bocados de chícharos, luego ofrezca una porción normal de zanahorias. Después de algunas comidas, puede ser que el acepte media porción de chícharos y media porción de zanahorias.

Mezcle dos comidas.

Trate de mezclar dos purés juntos, como carne con una verdura favorita. Aunque la combinación de comidas sea una que no le guste a Ud., tal vez a su niño si le guste. Empiece con una cantidad muy pequeña de la comida nueva con la comida preferida.

Ejemplo: Mezcle una cucharadita de pollo molido (comida nueva) con 2 onzas de calabaza (comida favorita). Gradualmente aumente la cantidad de pollo hasta que la mezcla sea más pollo que calabaza.

Introduzca líquidos nuevos también.

La misma estrategia se puede usar para introducir líquidos nuevos, aunque el niño haya rechazado el líquido inicialmente. Al líquido favorito, agregue una cantidad pequeña del líquido o sabor nuevo. Gradualmente aumente la cantidad del líquido nuevo hasta que la mezcla sea mayoría líquido nuevo.

Ejemplo: Para quitarle la fórmula a un niño, mezcle una onza de leche entera con 8 onzas de fórmula. Luego agregue 2 onzas de leche entera a 4-6 onzas de fórmula. Siga haciendo esto hasta que el niño tome leche entera solamente. También puede hacer esto cuando está cambiando fórmulas.

continuada en el reverso

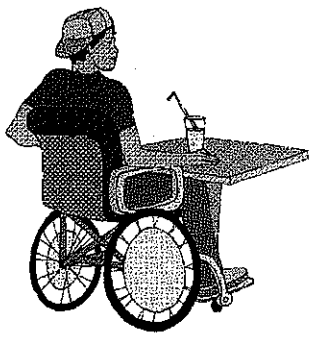
Trate de introducir texturas nuevas.

Si su niño prefiere purés muy molidos y no acepta comidas con más textura (o más gruesas), puede agregar algo para espezar los purés y cambiar la textura gradualmente.

- Cereal de bebé seco es nutritivo y se puede usar para espezar. Simplemente, agregue 1-3 cucharadas de cereal seco a 2-4 onzas de puré (La mezcla se hace más espeza con el tiempo, así que úsela inmediatamente).
- Espezantes comerciales (como Thick-it®) son más caros, pero mantienen su textura por más tiempo.
- Germen de trigo es fácil de usar, se encuentra facilmente y no es caro. Agregue una cucharada a la vez a los purés. El germen de trigo mantiene su textura por un largo tiempo y le da una textura más gruesa sin producir borones. Después de agregar el germen de trigo gradualmente hasta que la comida esté espeza, puede agregar pedazos de fruta o verdura cocida.
- Avena es otra comida que se puede usar para agregar textura. Para introducir al niño a texturas más gruesas, agregue pedazos pequeños de fruta o verdura cocida a una avena gruesa.
- Cuando haga purés de sopas, agregue poca sopa actual para darle más textura al puré. Esto también mantiene el mismo sabor de la sopa.

Maneras de Ayudar a un Niño con Estreñimiento

Estas son algunas sugerencias para ayudar a un niño que está estreñido.



OFREZCA SUFICIENTES LÍQUIDOS

Es difícil asegurar de que los niños (y los adultos) tomen suficiente líquido todos los días. Use estos consejos.

- Ofrezca por lo menos dos a cuatro onzas (¼ a ½ taza) de agua entre comidas.
- Cuando su niño le pida comida, ofrézcale agua primero.
- Para hacer las bebidas más divertidas deje que su niño use un popote (palillo) o una taza especial.

ANIME A SU NIÑO PARA QUE SEA MÁS ACTIVO FÍSICAMENTE

La actividad física diariamente ayuda a su niño con la digestión y con la evacuación del vientre (hacer excremento).

- Los niños pueden ser activos dentro y fuera de la casa.
- Anime a su niño a que se mueva lo más que pueda.
- Todas las formas de actividad son buenas: gatear, caminar, correr, bailar, saltar, jugar juegos, andar en tricicleta.

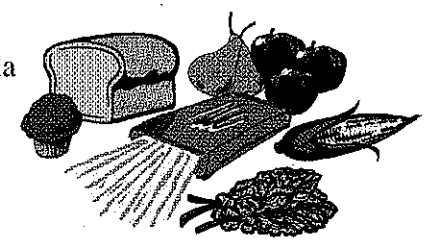
LÍMITE LA LECHE

Los niños que toman más de 32 onzas de leche por día, sufren de estreñimiento más seguido.

- Pregunte al médico, enfermera o nutricionista cuanta leche necesita su niño. La mayoría de los niños necesitan 16 a 24 onzas (2 a 3 tazas) por día.
- Ofrezca agua o jugo con agua en vez de leche.

OFREZCA COMIDAS ALTAS EN FIBRA

- En cada comida y hora de un bocadillo, ofrezca una comida alta en fibra ***(vea la caja en el reverso).***



continuada en el reverso

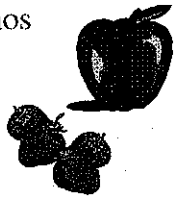
COMIDAS ALTAS EN FIBRA

Verduras

- Papas al horno sin pelar
- Zanahoria, betabel (remolacha), nabos, jicama
- Hojas verdes, bok choy
- Chícharos, maíz, calabaza

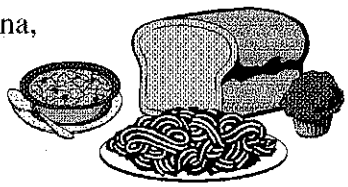
Frutas

- Manzana sin pelar, peras, duraznos (melocotones), moras
- Todas las otras frutas (menos los plátanos)
- Frutas secas (ciruelas, pasas, chabacanos, albaricoques, higos, etc.)



Panes, Cereales, Pastas, y Arroz

- Panes, galletas saladas y pastas hechas de grano entero (trigo integro, maíz, centeno, abena, millo, cebada)
- Tortillas de maíz
- Arroz moreno, cebada, trigo bulgur
- Cereales de salvado (All-Bran, Raisin Bran, Bran Chex)
- Cereales calientes (avena, 9-grain)
- Panecillos de salvado (bran)
- Germen de trigo (agregado a los cereales)



Frijoles y Nueces

- Frijoles cocidos (garbanzos, pintos, frijol rojo, frijol negro, chícharos, lentejas, etc.)
- Crema de maní (cacahuate) estilo "chunky"
- Nueces y semillas (para los niños pequeños hay que moler las nueces para prevenir sofocaciónes).

Maneras de Ayudar a un Niño que Tiene Diarréa

Si su niño tiene diarréa, siga estos pasos para asegurar que su niño vuelva a tener excrementos normales. El riesgo de infección y enfermedad es más grande en los niños que están malnutridos por causa de diarréa crónica. La meta es de tratar que su niño vuelva a comer sus comidas regulares lo más pronto posible.

DIARRÉA AGUADA

Siga estos pasos si su niño tiene diarréa aguada (repentina o por un corto tiempo).

1. Ofrezca a su niño agua natural y líquidos claros como consomé, jugos de fruta (no de naranja), té de hierbas (sin cafeina), paletas de jugo de fruta. Luego agregue bebidas para volver a hidratar a su niño. Reemplazar el líquido y los minerales (electrolitos) que ha perdido su niño es lo más importante. Hasta los niños que están muy enfermos del estómago pueden tolerar ¼ a ½ taza de líquido cada hora.

   Líquidos para "volver a hidratar" a los niños e infantes se pueden comprar. Estos líquidos vuelven a reemplazar el líquido y los electrolitos en las cantidades correctas. Para volver a hidratar a niños mayores y adultos, otros líquidos claros pueden ayudar.

   Siguiendo esta receta, Ud. puede hacer su propia bebida para "volver a hidratar".

EJEMPLOS DE LÍQUIDOS PARA VOLVER A HIDRATAR		
Infantes	Niños Mayores y Adultos	
◆ Pedialyte®	◆ Jugos de frutas	◆ Gatorade®
◆ Infalyte®	◆ Bebidas de frutas	◆ Té
	◆ Agua de gelatina	◆ Agua de arroz

RECETA

BEBIDA "VOLVER A HIDRATAR" PARA BEBÉS

A dos tazas de agua herbida, agregue una cucharadita de azucar y un ¼ de cucharadita de sal. Para darle sabor, puede agregar ¼ de taza de jugo de fruta. Ofrezca esta bebida por lo menos cuatro o cinco veces por día. Puede dársela en biberón o en taza.

2. Después de dos días, ofrezca más comidas altas en líquido. Ofrezca otras comidas que sean toleradas por el niño (esto es si no le vuelve la diarréa o vómitos).

   Después de algunos días más, el niño debe volver a comer sus comidas regulares como las carnes, productos de leche, frutas y verduras, panes y otros granos.

   Nota: Llame al médico de su niño si le da diarréa por dos días o más a su niño.

COMIDAS ALTAS EN LÍQUIDOS		
◆ Hielo de fruta	◆ Sherbet	◆ Yogurt
◆ Gelatinas	◆ Paletas	◆ Comidas de bebe
◆ Helados o nieve	◆ Flanes y pudínes	◆ Frutas y verduras

ontinuada en el reverso

DIARRÉA CRÓNICA

Los niños que sufren de diarréa crónica no están enfermos, pero siguen teniendo excrementos suaves y aguados. Esto puede irritar la piel de su niño y puede ser una molestia limpiarlo. Si este es su caso, siga estos pasos primero para ver si se le quita la diarréa.

1. Dejar que el sistema digestivo descanse por 24 horas. Solamente agua y bebidas para "volver a hidratar." No comida.
2. Siga los pasos en la página previa donde se habla de la diarréa aguada.
3. Si su niño sigue con diarréa, llame al médico.

CAUSAS DE DIARRÉA

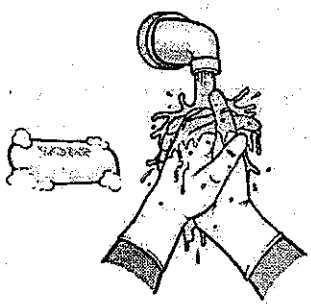
Es importante saber que es lo que puede causar diarréa, porque muchas veces se puede prevenir.

- Bacteria en la fórmula o leche.
- Infecciónes de virus o bacteria.
- Reacciónes a comidas que contienen algo que no se puede digerir (por ejemplo lactosa en leche o proteina en comidas de soya).
- Cambio de comidas.
- Emociónes, o nervios.
- Algunos medicamentos (antibioticos pueden causar diarréa por un corto tiempo).
- Algunos substitutos de azucar (por ejemplo, Nutrasweet® o sorbitol).
- Algunas enfermedades hereditarios (por ejemplo, cystic fibrosis).

PARA PREVENIR LA DIARRÉA

Si Ud. quiere prevenir la diarréa en su niño, estas son algunas cosas que Ud. puede hacer.

- Sirva 3 comidas todos los días. Ofrezca 2 a 3 bocadillos todos los días.
- Solamente ½ taza (4 onzas) de jugo o bebidas dulces por día.
- Carne, pollo, pescado debe ser descongelado en el refrigerador o en el microondas. No descóngele comidas fuera del refrigerador.
- Procure comer o guardar la comida en el refrigerador después de preparárla. No deje la comida preparada en la estufa o fuera del refrigerador.
- Inmediatamente lave los cuchillos, mesas, tablas y todo lo que ha tenido contacto con carnes crudas. Use agua caliente con jabón.
- Si su tabla de cortar tiene grietas o está rayada, hay que comprar otra. La bacteria puede crecer en la superficie de las tablas viejas.
- Guarde sus comidas inmediatamente después de llegar a su casa.
- Antes de comer y después de usar el baño, lávele las manos a sus niños. Después de cambiar un pañal, lávese las manos con agua caliente y jabón. También lávele las manos al bebé.
- Nunca lave pañales donde se prepara comida.



Maneras de Ayudar a un Niño que Tiene Anemia

Anemia quiere decir que su niño tiene poco hierro en la sangre. El hierro se necesita para cargar oxígeno a todo su cuerpo. Niños con anemia a veces padecen dolores de cabeza, palidez, se sienten cansados, y no tienen ganas de comer. No tienen interés en explorar cosas nuevas y pueden tener dificultad en aprender.

Anemia es común en los niños pequeños, pero es algo serio y necesita su atención. Estas son algunas maneras para ayudar a que su niño tenga más hierro en la sangre. Escoja las maneras que funcionen mejor para Ud. y para su niño.

Alimente a los bebés con lo que necesitan:

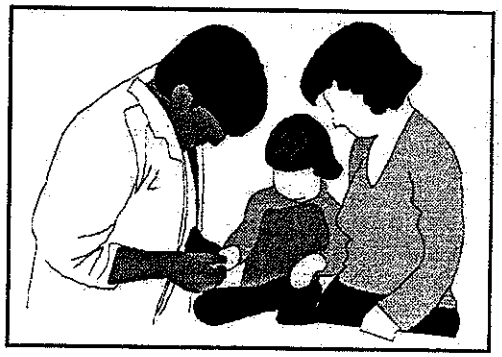
- A los niños menores de 12 meses, aliméntelos con leche materna o fórmula con hierro.
- Cuando el bebé tenga más de 4 a 5 meses de edad, empiece a dárles cereal de bebé con hierro (mezclado con leche materna o fórmula).
- Cuando el bebé tenga 7 a 8 meses de edad, empiece a darles otras comidas altas en hierro (como carne molida, frijoles molidos, y tofu). La carne molida se debe empezar cuando el niño pueda masticar y tragar bién.
- Pregúntele al médico del niño si necesita gotas de hierro.

Limite la leche para los niños de 2 a 4 años:

- Si su niño toma más de 32 onzas de leche por día, trate de darle solamente 16 onzas. Niños de 1 a 3 años de edad necesitan de 18 a 24 onzas de leche todos los días.
- A los niños mayores de 12 meses, trate de darles leche en una taza y no en mamila.

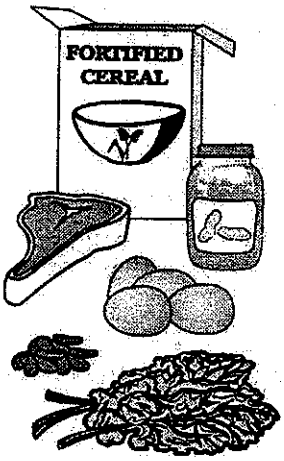
Hágale una prueba de sangre a su niño:

- Haga la prueba de sangre para revisar el hierro cada 6 meses.
- Haga la prueba del plomo en los primeros dos años de edad, o cuando se lo indique un médico.
- Pregunte al médico de su niño o vaya al departamento de salud para estas pruebas.



continuada en el reverso

Escoja Lo Que Pueda Usar



Ayude al niño para que coma comidas con hierro en cada comida:

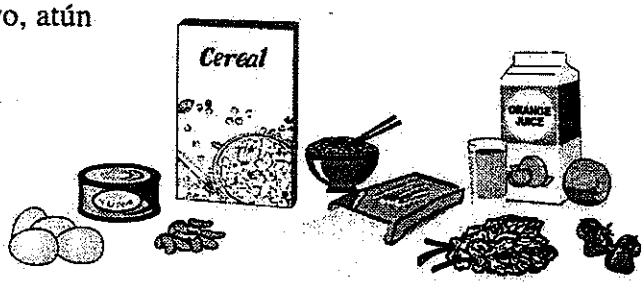
- Comidas que están primero en la lista tienen más hierro que las comidas que están más abajo.
- Comidas a la izquierda tienen más hierro que las comidas a la derecha.
- Ofrezca una variedad de comidas altas en hierro a cada comida.
- Coma comidas con vitamina C (identificadas con un *) cuando coma comidas altas en hierro.

COMIDAS ALTAS EN HIERRO

MÁS HIERRO ← → MENOS HIERRO

Carnes y Proteinas	Panes y Cereales	Frutas y Verduras
◆ hígado de res	◆ cereales fortificados	◆ espinaca*
◆ frijoles (frijol rojo, frijol veronica, lentejas)	◆ cereal de bebé con hierro	◆ hojas verdes (collards, mustard etc.)
◆ chile con carne y frijoles	◆ tortillas de harina	◆ papas al horno sin pelar*
◆ puerco, res	◆ arroz (moreno o blanco enriquesido)	◆ brocoli
◆ huevos	◆ avena	◆ jugo de ciruela
◆ crema de maní (cacahuate)	◆ tortillas de maíz	◆ sandía*
◆ sopa de chícharos	◆ pan (integral o enriquesido)	◆ melón*
◆ tofu	◆ pastas	◆ fresas*
◆ pollo, pavo, atún		◆ tomates o jugo de tomate*
◆ salchicha		◆ dátiles, pasas
		◆ naranjas y jugo de naranja*

MÁS HIERRO ↕ MENOS HIERRO



Maneras de Ayudar a un Niño que Toma Suplementos de Nutrición

Los niños saludables pueden recibir toda la nutrición comiendo una variedad de alimentos de los grupos de la pirámide de alimentos. Los nutrientes (y otros componentes de las comidas) trabajan juntos en un balance delicado para promover la salud. Si toma suplementos de vitaminas o minerales individuales, puede causar un desbalance, causando más daño que beneficio. Dárle a su niño un suplemento de un solo nutriente no se recomienda. Si el médico del niño le da receta para un solo nutriente, entonces está bién.

Sin embargo algunos niños si necesitan tomar un suplemento de nutrición. Discuta todos los suplementos con el médico de su niño. Si su niño toma un suplemento de nutrición, aquí hay algunas sugerencias para que su niño agarre el mayor beneficio del suplemento de nutrición.

Si su médico le ha recetado un suplemento de nutrición:

- Siga las instrucciónes del médico al pie de la letra.
- Intérese porque, como, cuando y por cuanto tiempo tiene que tomar el suplemento de nutrición.
- Dirija sus preguntas sobre el suplemento de nutrición al médico, enfermera, nutricionista o farmacéutico.

Si su niño tiene problemas tomando el suplemento en la forma que se la dieron (gotas, pastillas, cápsulas):

- Las gotas se pueden agregar a todas las bebidas con solo que el niño se tome todo el líquido. Las gotas con floruro no se deben agregar a la leche o fórmula.
- Muela las pastillas entre dos cucharas si su niño no se puede pasar las pastillas. También puede partir la pastilla en dos y mezclarla con una cucharada de puré de manzana o alguna otra comida suave que le guste a su niño.
- Habra las cápsulas y mezcle el contenido con su bebida o comida favorita. Asegúrese de que su niño se tome o coma toda la bebida o comida.
- Casi todos los suplementos funcionan mejor tomados con alimentos.

Si Ud. siente que su niño necesita un suplemento de nutrición:

- Pregunte a su médico o nutricionista que le ayuden a escojer el mejor suplemento para su niño.
- Ayude a su niño a que coma una variedad de comidas para que reciba todos los nutrientes que el necesita.

Si Ud. quiere dárle un suplemento de nutrición a su niño como una "seguridad" extra:

- Compre un suplemento completo hecho para niños, uno que contenga todas las vitaminas y minerales que se sabe que son necesarias. Los ejemplos se encuentran en la hoja *(Escoja lo que pueda usar: suplementos de dieta para niños.)*.
- Asegúrese de que el suplemento provée (pero no sobrepase) el 100% de "daily value" (%DV) de hierro (iron), cinc (zinc), cobre (copper) y otros nutrientes.