El Peso De Su Hijo

Su doctor, enfermera o nutricionista le pueden ayudar a determinar si su hijo está sobrepeso. Le pueden proveer información acerca de como su hijo come.

Poner a su hijo en dieta puede causar tensión innecesaria para ustedes dos. Es mejor cambiar los hábitos de comer para toda la familia.

Es difícil saber exactamente la cantidad que su hijo va a comer cada día, porque sus actividades y apetitos cambian de un día a otro.

Puntos Para Recordar:

Usted es responsable por:

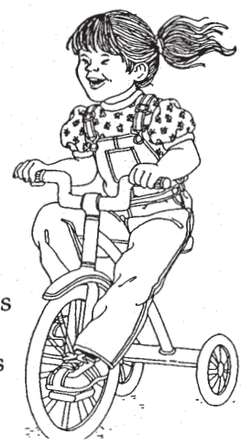
- ❤ Escojer lo que su hijo come
- ❤ Controlar la comida que viene a la casa
- ❤ Hacer las comidas
- ❤ Regular las horas de comidas y antojitos

Su hijo es responsable por:

- ❤ La cantidad que el come
- ❤ Si el come o no come

Usted puede ayudar a su hijo mantenerse saludable por medio de:

- ❤ Hacer una buena selección de alimentos
- ❤ Practicar hábitos saludables de comer
- ❤ Recomendar juegos activos todos los días



Que Debo Hacer Por Mi Hijo...

✎ _____

✎ _____

✎ _____

✎ _____

✎ _____

✎ _____

Recuerde:

- ❤ Un niño nunca debe pasar hambre.
- ❤ A un niño nunca se le debe castigar ó culpar por ser gordo.
- ❤ No use la comida como un sustituto para el amor y la atención.

Adapted from the Texas Department of Health
Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

Para el programa de WIC en Tennessee
http://tn.gov/wic

Tennessee Department of Health
Authorization No. 343250
No. of copies: 12000
This public document was promulgated at a cost of $.16 per copy.
03/15

Vigile El Peso de Su Hijo

Vamos A Mejorar...

- ❤ **Selección de Alimentos**
- ❤ **Hábitos de Comer**
- ❤ **Actividades**

Selección de Alimentos

¡Usted es responsable por lo que su hijo come y bebe!

Provea comidas y antojitos regulares y balanceados todos los días. Los antojitos son importantes en la nutrición de su hijo:

Seleccione estos para las comidas y los antojitos...	En Lugar de Estos...
❑ **Leche baja en grasa**	Leche regular
❑ **Jugo de fruta sin azúcar, agua**	Soda, ponche de fruta, "Kool-Aid"
❑ **Carnes asadas, queso, atún en agua, carnes en cubitos, huevos hervidos**	Carnes fritas, "hot dogs" o carnes frías
❑ **Galletas sin sal, pedazos de pan o tostadas "Melba"**	Galletas o "chips"
❑ **Tostadas, cereales sin azúcar**	"Pop-Tarts", cereales con azúcar
❑ **Papas asadas o hervidas**	Papas fritas
❑ **Frutas frescas o fruta en lata con jugo**	Jugo con azúcar
❑ **Vegetales crudos o hervidos**	Vegetales con salsa o mantequilla
❑ **Budín preparado con leche baja en grasa, helado congelado o yogurt de vainilla o solo**	Helado, postres dulces

Hábitos de Comer

¡Los habitos de comer de toda la vida se desarrollan temprano!

¿Cuáles debe de hacer?	En lugar de...
❑ Dar abrazos y besos en lugar de comida	Usar la comida como premio o soborno
❑ Hacer que su hijo use una taza	Dejar que su hijo tome un biberón
❑ Poner horas regulares para las comidas y los antojitos	Dejar que su hijo coma cuando quiere
❑ Ofrecer una selección de alimentos saludables	Dejar que su hijo coma de todo lo que quiere
❑ Conforte a su hijo con cuidado y cariño	Callar a su hijo con comida
❑ Usar las mismas limitaciones y comidas que el resto de la familia	Ponerle limites estrictos a su hijo y no al resto de la familia
❑ Guardar la comida para que no este a la vista para tomar	Dejar que su hijo se sirva la comida solo
❑ Dejar todas las otras actividades durante la hora de comer	Dejar que su hijo juegue o vea la televisión cuando está comiendo

Actividad

¡Recomendar juegos activos todos los días!

¿Cuál de estas actividades hace su hijo ahora?

- ❤ Ir a caminar
- ❤ Jugar en el parque
- ❤ Montar el triciclo
- ❤ Nadar
- ❤ Jugar con la pelota
- ❤ Correr y brincar
- ❤ Bailar con la música
- ❤ Saltar
- ❤ Reservar tiempo para ejercicio con toda la familia

Recuerde:

- ❤ Hacer que las actividades sean divertidas
- ❤ Limitar el ver la televisión
- ❤ Jugando activamente usa calorías
- ❤ Los niños comen cuando están aburridos
- ❤ Dé un buen ejemplo

¿Cuál de estas actividades recomendará para que su hijo haga en el futuro?