

Tarea

Instrucciones

1. Vea el resumen de la tarea online para repasar la clase en www.reviewonline.org.
2. Responda las preguntas.

Desarrollo de buenos hábitos

Desarrollo de buenos hábitos
Todos hemos adquirido algunos malos hábitos en la vida que nos gustaría cambiar, ya sea mirar demasiada televisión o comer demasiado helado. Según la neurociencia, es mucho más fácil comenzar a hacer algo completamente nuevo que cambiar un hábito malo.

Enseñar prácticas de alimentación saludable y tener alimentos saludables disponibles permite el desarrollo de buenos hábitos para usted y sus hijos. Cuando eligen una manzana o una naranja como dosis dulce en vez de galletitas o caramelos, están desarrollando un hábito saludable. Conservar solo estas opciones saludables en casa facilita sus elecciones. También es más fácil para una mamá ocupada, cuando ella solo tiene bocados saludables para ofrecer a los niños. Desarrolle estos hábitos saludables de manera temprana y será menos probable que los niños consuman alimentos no saludables posteriormente.



Incorporación de alimentos sólidos

Lea el folleto *Incorporación de alimentos sólidos*.

La Academia Americana de Pediatría aconseja a los padres esperar hasta que los bebés tengan al menos cuatro a seis meses antes de incorporar alimentos sólidos a su dieta.

1. ¿Cuándo estará listo su bebé? Usted deberá hacerse estas preguntas:

¿Ha duplicado el peso _____ ?

¿Consume más de ____ onzas de leche materna o de fórmula por día?

¿Puede _____ sin ayuda?

¿Demuestra interés cuando usted _____, o abre la boca si le ofrece un bocado?

2. Cuando incorpore alimentos sólidos, es importante comenzar de a poco. El primer alimento sólido de su bebé debería ser _____, porque es fácil de digerir y probablemente no cause ninguna reacción alérgica.
3. Los jugos de fruta deben ser diluidos con _____ y deben darse en un vaso de entrenamiento para prevenir las _____ y estimular a su bebé para que beba de un vaso.
4. Los siguientes alimentos, como es sabido, a veces causan alergias, y deben evitarse durante el primer año de vida de su bebé:

Leche _____, en especial las claras

Trigo y _____ Chocolate

Frutillas _____ (y cualquier producto que los contenga)

_____ (camarones) _____, secos, como nueces, almendras
castañas de cajú y semillas

_____ Frutas y jugos _____ (naranja, limón, pomelo)

¿Por qué es importante evitar la miel durante el primer año?

- Es adictiva. Puede contener bacterias mortales. Puede causar caries.

5. ¿Cuáles son sus dudas, si las tiene, sobre comenzar a darle a su hijo alimentos sólidos?



Respuestas de la tarea

Instrucciones

1. Vea el resumen de la tarea online para repasar la clase en www.reviewonline.org.
2. Responda las preguntas.

Desarrollo de buenos hábitos

Todos hemos adquirido algunos malos hábitos en la vida que nos gustaría cambiar, ya sea mirar demasiada televisión o comer demasiado helado. Según la neurociencia, es mucho más fácil comenzar a hacer algo completamente nuevo que cambiar un hábito malo.

Enseñar prácticas de alimentación saludable y tener alimentos saludables disponibles permite el desarrollo de buenos hábitos para usted y sus hijos. Cuando eligen una manzana o una naranja como dosis dulce en vez de galletitas o caramelos, están desarrollando un hábito saludable. Conservar solo estas opciones saludables en casa facilita sus elecciones. También es más fácil para una mamá ocupada, cuando ella solo tiene bocados saludables para ofrecer a los niños. Desarrolle estos hábitos saludables de manera temprana y será menos probable que los niños consuman alimentos no saludables posteriormente.



Incorporación de alimentos sólidos

Lea el folleto *Incorporación de alimentos sólidos*.

La Academia Americana de Pediatría aconseja a los padres esperar hasta que los bebés tengan al menos cuatro a seis meses antes de incorporar alimentos sólidos a su dieta.

1. ¿Cuándo estará listo su bebé? Usted deberá hacerse estas preguntas:
 - ¿Ha duplicado el peso **de nacimiento**?
 - ¿Consume más de **32** onzas de leche materna o de fórmula por día?
 - ¿Puede **sentarse** sin ayuda?
 - ¿Demuestra interés cuando usted **come**, o abre la boca si le ofrece un bocado?
2. Cuando incorpore alimentos sólidos, es importante comenzar de a poco. El primer alimento sólido de su bebé debería ser **cereal de arroz** porque es fácil de digerir y probablemente no cause ninguna reacción alérgica.
3. Los jugos de fruta deben ser diluidos con **agua** y deben darse en un vaso de entrenamiento para prevenir las **caries** y estimular a su bebé para que beba de un vaso.
4. Los siguientes alimentos, como es sabido, a veces causan alergias, y deben evitarse durante el primer año de vida de su bebé:

Leche **de vaca**

Huevos, en especial las claras

Trigo y **maíz**

Chocolate

Frutillas **frescas**

Maní (y cualquier producto que los contenga)

Mariscos (camarones)

Frutos secos, como nueces, almendras castañas de cajú y semillas)

Miel

Frutas y jugos **cítricos** (naranja, limón, pomelo)

5. ¿Por qué es importante evitar la miel durante el primer año?
 - Es adictiva.
 - Puede contener bacterias mortales.
 - Puede causar caries.
6. ¿Cuáles son sus dudas, si las tiene, sobre comenzar a darle a su hijo alimentos sólidos?

