

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.

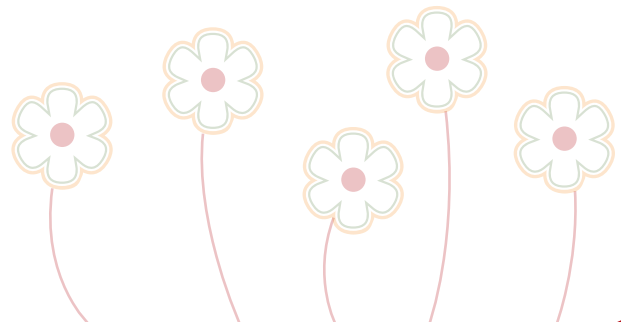


Incorporación de alimentos sólidos

Lea el folleto, *Introducción a los Alimentos Sólidos*.

La Academia Estadounidense de Pediatría aconseja a los padres que esperen hasta que los bebés tengan al menos cuatro o seis meses de edad antes de introducir alimentos sólidos en su dieta.

1. ¿Cuándo está listo su bebé? Aquí hay algunas preguntas que debe hacerse:
 - ¿Ha duplicado su peso al _____?
 - ¿Consume más de _____ onzas de fórmula o leche materna al día?
 - ¿Puede _____ sin apoyo?
 - ¿Muestra interés cuando usted _____ o abre la boca si le ofrece un bocado?
2. Al introducir alimentos sólidos, es importante comenzar lentamente. El primer alimento sólido de su bebé debe ser el _____ porque es fácil de digerir y es poco probable que cause una reacción alérgica.
3. El jugo de frutas contiene calorías pero ninguna de las grasas, proteínas, calcio, zinc, vitamina D o fibra que necesitan los bebés. La Academia Estadounidense de Pediatría recomienda _____ jugo de fruta a bebés menores de un año.
4. Es posible que haya escuchado que debe evitar alimentar a los bebés con alimentos alergénicos, como maní, huevos, trigo, cítricos, tomates y fresas, durante el primer año. Pero la AAP ahora recomienda introducir alimentos alergénicos temprano, entre _____ y _____ meses, para prevenir las alergias alimentarias.
 - ¿Por qué es importante evitar la miel en el primer año?
 - Es adictiva.
 - Puede contener bacterias mortales.
 - Puede causar caries.
5. ¿Qué preocupaciones, si es el caso, tiene acerca de comenzar a dar alimentos sólidos a su hijo?



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, *Introducción a los Alimentos Sólidos*.

La Academia Estadounidense de Pediatría aconseja a los padres que esperen hasta que los bebés tengan al menos cuatro o seis meses de edad antes de introducir alimentos sólidos en su dieta.

1. ¿Cuándo está listo su bebé? Aquí hay algunas preguntas que debe hacerse:
 - ¿Ha duplicado su peso al **nacer**?
 - ¿Consume más de **32** onzas de fórmula o leche materna al día?
 - ¿Puede **sentarse** sin apoyo?
 - ¿Muestra interés cuando usted **come** o abre la boca si le ofrece un bocado?
2. Al introducir alimentos sólidos, es importante comenzar lentamente. El primer alimento sólido de su bebé debe ser el **cereal de arroz** porque es fácil de digerir y es poco probable que cause una reacción alérgica.
3. El jugo de frutas contiene calorías pero ninguna de las grasas, proteínas, calcio, zinc, vitamina D o fibra que necesitan los bebés. La Academia Estadounidense de Pediatría recomienda **que no se administre** jugo de fruta a bebés menores de un año.
4. Es posible que haya escuchado que debe evitar alimentar a los bebés con alimentos alergénicos, como maní, huevos, trigo, cítricos, tomates y fresas, durante el primer año. Pero la AAP ahora recomienda introducir alimentos alergénicos temprano, entre **4 y 11** meses, para prevenir las alergias alimentarias.
 - ¿Por qué es importante evitar la miel en el primer año?
 - Es adictiva.
 - Puede contener bacterias mortales.
 - Puede causar caries.
5. ¿Qué preocupaciones, si es el caso, tiene acerca de comenzar a dar alimentos sólidos a su hijo? **Las respuestas variarán**

