

# Hábitos saludables para mentes y cuerpos en crecimiento

de  
1 a 2  
años

Una alimentación saludable le da a su niño energía para jugar, crecer y aprender

Movimiento y a dormir para un cerebro y cuerpo sanos



## Ofrezca una variedad de alimentos de los 5 grupos

Incluya alimentos con diferentes colores y texturas. Con un alimento nuevo, es posible que tenga que ofrecérselo muchas veces antes de que lo prueben. Los niños pequeños no necesitan azúcar ni sal añadidas.



## Ayude a su niño a aprender a alimentarse con diferentes tipos de alimentos familiares

Comer y cocinar juntos anima a los niños a probar nuevos alimentos y desarrolla habilidades sociales.



## Establezca rutinas a la hora de comer

Deje que el niño elija si quiere comer, cuánto y qué alimentos quiere de los que le ofrece. Comer juntos puede ayudarles a aprender hábitos alimentarios saludables.



## Puede continuar amamantando durante 12 meses o más

Si no está amamantando, ofrézcale a su niño leche de vaca entera. Después de los 12 meses, no necesitan fórmula para bebés o niños pequeños.



## Que beba agua y leche de una taza

El agua y la leche es lo mejor para la salud y los dientes de los niños. Trate de que dejen los biberones a los 12 meses.



## Que se cepille los dientes por la mañana y antes de acostarse

Esto ayuda a los niños a desarrollar dientes y encías sanas para sonreír, comer, hablar y socializar.



## Los niños pequeños necesitan dormir bastante para crecer, aprender y desarrollarse

Procure que sean unas 11 a 14 horas (incluidas las siestas) cada día, con una rutina regular a la hora de acostarse.



## Trate de que esté activo durante al menos 3 horas al día, incluido el juego energético

El movimiento y el juego son buenos para el estado de ánimo y el dormir. También ayudan con habilidades como el equilibrio y la coordinación. Cuanto más activo sea el juego, mejor.

Pruebe actividades que hagan que la familia se mueva, como el baile o los juegos activos.



## Ningún tiempo frente a una pantalla es lo mejor para los niños pequeños

La lectura, el canto, los rompecabezas o los cuentos son formas divertidas de ayudar a su niño a aprender e ir desarrollándose.

Para hábitos más saludables, escanee los códigos QR



Recetas saludables y de bajo costo



Programas gratuitos para toda la familia



Raising Children Network: consejos para todas las edades

