

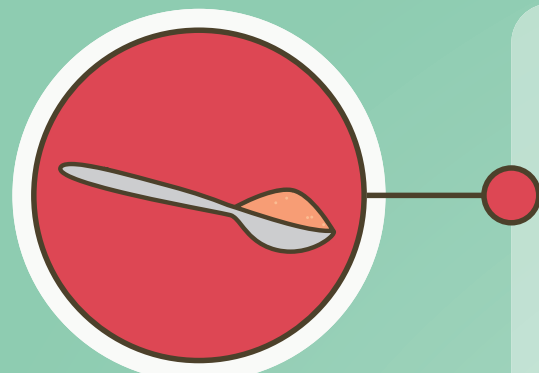
# Aproveche al máximo los primeros dos años ¡Prepare a su hijo para el éxito!

Muchos padres saben que los primeros 2 años de la vida de un niño son importantes para el desarrollo del cerebro y para construir relaciones sanas. Pero en esta etapa también es muy importante ayudar a los niños a mantener un peso saludable a medida que crecen.

Los primeros 2 años de vida del bebé lo preparan para tener un crecimiento y desarrollo saludables, así que le tiene que empezar a enseñar hábitos saludables de inmediato.



## La alimentación saludable comienza ahora



La alimentación receptiva le ayuda a usted y a su hijo a desarrollar una relación saludable con la comida y la alimentación.

- Alimentación receptiva significa que usted observa las señales de hambre y saciedad de su bebé, responde a ellas con de inmediato y con cariño y se concentra en crear una experiencia positiva de alimentación.

Los estudios sugieren que los bebés que consumieron la leche materna tienen más probabilidades de tener un peso saludable al crecer.

- Los bebés que recibieron leche materna tienen más control sobre la alimentación, por lo que es menos probable que coman de más.



Si alimenta a su bebé con alimentos variados es menos probable que sean difíciles y selectivos con la comida después.

- Los bebés forman sus preferencias de gusto para los 9 meses. Así que cuando comience a darle alimentos sólidos es importante ofrecer una variedad de colores, texturas y sabores.
- Es más probable que su bebé coma frutas y verduras si comienza a dárselas desde el principio.

Los bebés y niños pequeños que beben jugo de frutas y otras bebidas azucaradas tienen muchas más posibilidades de tener caries dentales y menos posibilidades de que les guste beber agua al crecer.

- La Academia Estadounidense de Pediatría recomienda que los bebés menores de 1 año beban solo leche materna o fórmula. Los bebés mayores de 4 meses también pueden beber agua.
- Las opciones más saludables para niños pequeños (1 a 3 años) son agua, leche o leche materna. Si les ofrece jugo, límitese a solo 4 onzas por día.



## El sueño es importante desde el comienzo

Dormir suficiente puede ayudar a su hijo a mantenerse en un peso saludable más adelante en su vida. También está relacionado con una mejor salud mental.

Los bebés y los niños se desarrollan mejor cuando tienen rutinas, incluyendo horarios consistentes de irse a la cama y de tomar siestas, por lo que es importante comenzar de inmediato con hábitos saludables de sueño.

## Los bebés activos se vuelven niños activos

¡Los bebés y los niños pequeños necesitan juegos activos para crecer saludables! Muchos niños pequeños no tienen suficiente juego activo. Pasar demasiado tiempo en cochecitos, columpios y asientos de seguridad puede provocar retrasos en su desarrollo físico (es decir, pueden tardar en sentarse solos, gatear, o caminar, entre otras cosas).

## Los hábitos de tiempo frente a una pantalla deben comenzar temprano

Hasta un 30% de niños pequeños ya tienen un televisor en su habitación. Pero los niños con televisores en su dormitorio tienen más posibilidades de tener sobrepeso, de dormir menos y de tener problemas de salud mental en la adolescencia.

**Los niños aprenden mediante el juego activo y las conversaciones**, por lo que debe ser una prioridad que su hijo tenga muchas interacciones y experiencias reales ¡y menos tiempo frente a una pantalla!



## Padres saludables, niño saludable

Cuando se trata de comenzar hábitos saludables, **los padres son la influencia más importante** en la vida de un niño pequeño. Sea un ejemplo para su hijo al comer saludable, tomarse tiempo para estar activo y limitar su propio tiempo frente a una pantalla.



Prepare a su hijo para un crecimiento y desarrollo saludable. Enséñele hábitos saludables a temprana edad.

Para más información, visite [www.healthychildren.org/growinghealthy](http://www.healthychildren.org/growinghealthy).

Este producto fue desarrollado por el Instituto de Peso Saludable en la Niñez de la Academia Estadounidense de Pediatría. Este producto fue desarrollado gracias a una subvención de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades.



American Academy of Pediatrics  
Institute for Healthy  
Childhood Weight  
WHERE LIFELONG RESULTS BEGIN