



Nutrición infantil Infantes

En esta etapa de la vida, casi todo se relaciona con la leche, si es leche materna, leche de fórmula o una combinación de ambas. La leche materna o la leche de fórmula proporcionarán prácticamente todos los nutrientes que un bebé necesita en el primer año de vida.

Alrededor de los seis meses, la mayoría de los bebés están listos para empezar con alimentos sólidos como el cereal para bebés fortificado con hierro, frutas y vegetales colados y puré de carne. Debido a que la leche materna no proporciona suficiente hierro y cinc cuando los bebés tienen alrededor de seis a nueve meses de edad, los cereales fortificados y las carnes pueden ayudar a los bebés lactantes en particular.

En general, no se recomienda restringir las grasas antes de los dos años de edad debido a que una cantidad saludable de grasa es importante para el desarrollo del cerebro y los nervios de los bebés.

Bebés y los Niños Más Mayores

- * Ofrezca una gran variedad de alimentos saludables que se centran en cada uno de los grupos de alimentos, incluyendo frutas y verduras, productos lácteos, las proteínas y los granos.
- * Limitando caramelos y dulces
- * Limitando bebidas azucaradas

Un lugar saludable para comer es...

Comprensivo, calmado y respetuoso...

- *Durante las comidas mantenga el enfoque en comer y hablar con todos en la familia, eso incluye a su niño.
- *Apague la televisión y los teléfonos celulares.
- *Planifique tiempos tranquilos para que su niño se sienta a comer a si estará relajado en la mesa.

Comodo y seguro...

- *Siempre este con un niño pequeño cuando este comiendo, aunque tenga que hacer otras tareas.
- *Tenga una mesa estable, confortable, y una silla apropiada para su niño. Una banqueta sin respaldo no es segura.
- *Consiga utensilios, tazas y platos, fáciles de agarrar, e irrompibles.

Seguro de no ahogarse...

- *Para un niño menor de cuatro años, evite alimentos duros, pequeños y alimentos enteros. Esto incluye palomitas de maíz, semillas y dulces duros. Rebane alimentos como "hot dog", uvas, y zanahorias crudas en pequeñas tiras.
- *Enséñele a su niño a masticar bien los alimentos antes de tragárselos, para evitar que no se ahogue.
- *Tenga cuidado con alimentos pegajosos como crema de cacahuete. Unte solo una capa fina, en vez de una capa gruesa para reducir riesgo de ahogarse.

Fuentes: Sitios de web de healthychildren.org y Baylor College of Medicine



¿Qué es C&TC?

C&TC (Chequeos de salud para niños y adolescentes): Atención de salud – de hasta 21 años de edad.

El programa de divulgación de C&TC es la conexión entre las familias que son elegibles para estos exámenes y las clínicas que ofrecen los exámenes reales.

Proyecciones C&TC incluyen los siguientes servicios:

1. Información acerca de la buena salud física y mental
2. Tiempo para hacer preguntas y obtener respuestas sobre la salud, el comportamiento y el desarrollo de su hijo
3. Tiempo para hablar de pensamientos, sentimientos y relaciones
4. Examen físico completo de pies a cabeza
5. Vacunas
6. Examen de la audición
7. Examen de la vista
8. Análisis de laboratorio
9. Chequeos de crecimiento y desarrollo
10. Aplicación de barniz de fluoruro
11. Referencias para visitas al dentista

Utilice estos chequeos de salud para Head Start, WIC (Programa de cuidado materno e infantil), escuelas, guarderías, campamentos y exámenes físicos para participación en deportes. Asegúrese de llevar a la cita los formularios que deben completarse.

Los chequeos regulares ayudan a mantener saludables a los niños, adolescentes y adultos jóvenes.

Los problemas de salud y dentales pueden ser detectados y tratados oportunamente.

¿Dónde puedo ir para C&TC?

En el condado de Goodhue, exámenes C&TC de están disponibles a través del **Mayo Health System** en Red Wing y Zumbrota, Cannon Falls, Kenyon y Lake City y **Olmsted Medical Center** en Pine Island, Wanamingo, Lake City y en Cannon Falls.

Si usted tiene necesidades con el transporte, los intérpretes, o hacer una cita para C&TC, comuníquese con Carol en el Goodhue County Health & Human Services/Public Health Division, al 651-385-3200 o 1-800-952-2142

¡PELIGRO!

INTOXICACIÓN POR MONÓXIDO DE CARBONO (CO)



**NO SE PUEDE
VER**



**NO SE PUEDE
OLER**



**NO SE PUEDE
OÍR**



**SE PUEDE
EVITAR**

El monóxido de carbono (CO) es un gas inodoro e incoloro que produce la muerte sin hacer ninguna advertencia. Cientos de personas mueren y miles se enferman todos los años a causa de este gas. Muchos artefactos de uso doméstico, como calentadores de aceite y gas, generadores portátiles y parrillas a carbón, producen este gas tóxico. Siga estos pasos importantes para proteger la seguridad de su familia.

DETECTORES DE CO

- Instale detectores de CO que funcionen con pilas cerca de cada dormitorio de su hogar.
- Revise los detectores de CO regularmente para asegurarse de que funcionen correctamente.

CALENTADORES DE ACEITE Y GAS

- Haga revisar su calentador todos los años.

GENERADORES PORTÁTILES

- Nunca use un generador dentro de su casa o garaje, aunque las puertas y ventanas estén abiertas.
- Solo use generadores afuera, a más de 20 pies (6.10 metros) de la casa, de las puertas y ventanas.



**Departamento de Salud y
Servicios Humanos de los EE. UU.**
Centros para el Control y la
Prevención de Enfermedades

PROTEJA A SU FAMILIA