



Nutrición infantil

Infantes

- *La American Academy of Pediatrics (Academia Americana de Pediatría) recomienda que los bebés sean alimentados con leche materna durante el primer año de vida o más, y que la leche materna sea exclusiva para los primeros seis meses de vida. La leche materna contiene el equilibrio correcto de nutrientes para el bebé y refuerza el sistema inmunológico del bebé. Es considerado el estándar de oro para la nutrición infantil.
- *Fórmula enriquecida con hierro es la única alternativa a la leche materna.
- *Alrededor de los seis meses la mayoría de los bebés están listos para iniciar alimentos sólidos como cereal fortificado con hierro y jugos de frutas, verduras y carnes puré. En general, no quiere restringir las grasas menor de dos años porque una buena cantidad de grasa es importante para el desarrollo 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 teléfonos celulares.
- *Planifique tiempos tranquilos para que su niño se siente 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 banquetta 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: mayoclinic.org, healthychildren.org and 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. Tratamiento con barniz de fluoruro para ciertas edades
11. Referencia para visitas al dentista

Utilice este chequeos de salud para Head Start, WIC (Programa de cuidado materno-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 en forma temprana.

¿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, Zumbrota, Cannon Falls, Kenyon y Lake City y Olmsted Medical Center en Pine Island, Wanamingo, Cannon Falls y en Lake City.

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

¡Detenga los microbios! Lávese las manos

¿CUÁNDO?

- Después de ir al baño.
- Antes, durante y después de preparar alimentos.
- Antes de comer.
- Antes y después de cuidar a alguien que tenga vómitos o diarrea.
- Antes y después de tratar cortaduras o heridas.
- Después de cambiarle los pañales a un niño o limpiarlo después de que haya ido al baño.
- Después de sonarse la nariz, toser o estornudar.
- Después de tocar animales, sus alimentos o sus excrementos.
- Después de manipular alimentos o golosinas para mascotas.
- Después de tocar la basura.



¿CÓMO?



Mójese las manos con agua corriente limpia (tibia o fría), cierre el grifo y enjabónese las manos.



Frótese las manos con el jabón hasta que haga espuma. Asegúrese de frotarse la espuma por el dorso de las manos, entre los dedos y debajo de las uñas.



Restriéguese las manos durante al menos 20 segundos. ¿Necesita algo para medir el tiempo? Tararee dos veces la canción de “Feliz cumpleaños” de principio a fin.



Enjuáguese bien las manos con agua corriente limpia.



Séquese Séquese las manos con una toalla limpia o al aire.

Mantener las manos limpias es una de las cosas más importantes que podemos hacer para detener la propagación de microbios y mantenernos sanos.

LA VIDA ES MEJOR CON LAS

MANOS LIMPIAS



www.cdc.gov/lavadodemanos

Este material fue elaborado por los CDC. La campaña La Vida es Mejor con las Manos Limpias es posible gracias a una asociación entre la Fundación de los CDC, GOJO y Staples. El HHS y los CDC no respaldan productos, servicios ni empresas comerciales.



CS310027-A