



Nutrición de la Familia en Acción

Vol. 8 No. 1, Enero 2003



Esta publicación está financiada por el programa *Expanded Food and Nutrition Education*, programa de cupones de alimentos del USDA, Departamento de los Niños y la Familia de la Florida y el Servicio de Extensión Cooperativa de la Universidad de Florida en colaboración con varias agencias estatales y locales en el estado de la Florida. El programa de Cupones de Alimentos ofrece educación sobre la nutrición a personas con bajo poder adquisitivo. Este programa puede ayudarle a comprar alimentos nutritivos para mejorar su dieta. Para más información llame al 1-800-342-9274 (teléfono gratuito).



¿Son los vasos con chupete peligrosos para los dientes de su hijo?

Muchos padres usan vasos con chupete para quitar a sus hijos el hábito del biberón. Sin embargo, los dentistas nos dicen ahora que usar estos vasos por mucho tiempo puede causar caries dentales.

Estos vasos permiten que los líquidos que contienen estén en contacto con los dientes frontales de los niños por periodos prolongados de tiempo. Si estos vasos contienen leche, jugo u otros líquidos dulces, pueden provocar caries dentales.

Los primeros dientes de su hijo son muy importantes. Ayudan a su hijos a hablar y a masticar. También ocupan el sitio donde van a ir los dientes permanentes, que pueden no salir en años. A continuación les presentamos unos consejos para cuidar los dientes de sus hijos:

- Solo dé a su hijo vasos con chupete a la hora de la comida o para de darle algo de beber durante el día.

- Limpie los dientes de su hijo con un paño húmedo una vez al día. A los 2 años empiece a usar un cepillo de dientes suave con un poco de pasta de dientes.
- Lleve a su hijo al dentista cuando salgan los primeros dientes o como muy tarde antes de su primer cumpleaños.

Empiece a quitar el hábito del biberón a su hijo cuando cumpla un año. Este hábito debe de desaparecer en unos 6 meses. Su hijo debe de usar vasos normales a los 18 meses.

¿Es posible que mi hijo esté tomando demasiada leche o jugo?

Su hijo toma nutrientes importantes de la leche y de los jugos de frutas 100%. La leche tiene calcio y vitamina D, mientras que los jugos 100% naturales añaden vitamina C y calcio.



Los niños pueden tomar demasiado de algo bueno como el jugo y la leche. Los niños que toman demasiada leche pueden sentirse demasiado llenos para tomar otros alimentos que son necesarios. También, beber demasiados jugos puede causar diarrea.

Intente limitar el consumo de leche de 2 a 3 tazas diarias y el consumo de 100% jugo de frutas a 2/3 de tazas al día. Dé a su hijo agua cuando esté sediento y deje la leche y los jugos para las comidas.

¿Que tipo de leche es la mejor para mi hijo?

Lo mejor es dar leche entera a los niños menores de 2 años. Los niños a esta edad necesitan las calorías y los nutrientes de la grasa para crecer y desarrollarse. La leche descremada no tiene la suficiente grasa. **(Los bebés solo deben tomar leche materna o formula fortificada con hierro).**

Después de los dos años, cambie a leche con 1% de grasa. ¡Todos en la familia se pueden beneficiar de la leche baja en grasa!

Las bebidas que se encuentran en las tiendas de salud, como la leche de soja o de arroz, pueden no contener los nutrientes necesarios para el crecimiento y desarrollo de sus hijos. Este tipo de bebidas no tienen naturalmente los mismos nutrientes que la leche de vaca, como el calcio, la vitamina D y las proteínas.

Si su hijo no puede beber leche de vaca, consulte con su médico sobre las mejores opciones para su hijo.

¡Socorro, mi hijo solo come un tipo de comida!

Hay niños que solo quieren comer una comida todo el tiempo. Esto preocupa a muchos padres que creen que sus hijos no están recibiendo todos los nutrientes que necesitan.

Este tipo de costumbres no suelen durar mucho tiempo y a largo plazo sus hijos terminan recibiendo todos los nutrientes necesarios.

¿Qué hacer en este tipo de situaciones?

- Usted tiene la obligación de hacer comidas que sean sabrosas y saludables. **No es su obligación que su hijo las coma.** Dé a su hijo alguna de sus comidas favoritas junto con otros alimentos saludables.
- Su hijo debe decidir que alimentos come de los que usted le ofrezca. Su hijo también debe decidir cuanto come.
- Sea paciente. Recuerde que estos hábitos no suelen durar mucho.



Programa de Nutrición de la Familia Local: