

## ALIMENTACIÓN SALUDABLE PARA SU HIJO DE 0 A 2 AÑOS DE EDAD

### La Leche Materna Es Mejor

Es el primer alimento perfecto de la naturaleza, proveyendo todos los nutritivos importantes que su bebé necesita durante el primer año de vida. Deje que su bebé decida cuando y cuanto quiere tomar.

### Elecciones Preferibles

- Si no es posible amamantar, dele formula infantil fortificada con hierro es la unica alternativa aceptable.
- Espere que su bebe tenga de 4 a 6 meses de edad para darle comida solida.
- Despues de un año de edad puede empesar a darle leche de vaca.
- Despues de un año de edad deje de darle el biberon y empieze a enseñarle a tomar con un vasito.

### Actividades Saludables

- Los programas tales como Mommy & Me y Gymboree son divertidos para su bebé y usted!
- Planee tiempo para que su pequeño pueda correr y jugar todos los día.

### Planear Para El Éxito

- Al independizarse, es probable que su hijo quiera alimentarse a si mismo. Adelante! Deje que su niño experimente con su comida. Sea paciente con los derrames de comida y mantenga siempre un sentido de humor.