Información para padres de niños en edad escolar

Niños con bajo peso

Su hijo pesa menos que los niños de la misma edad y altura.

Aquí hay algunas cosas que usted puede hacer en su casa para ayudar a su hijo tener un cuerpo saludable:

Asegúrese que su hijo coma alimentos saludables que incluyan:

- Leche y productos lácteos
- Frutas y verduras
- Comidas con proteínas como pollo, carne de res, puerco, pescado, huevos y frijoles secos tales como frijoles pintos o negros.
- Granos como grits, cereales y pan íntegrales

Los niños son muy activos y necesitan mucha energía de los alimentos. Muchos niños necesitan comer tres veces al día y comer algo entre las comidas.

Déle a su hijo meriendas saludables como:

- Crema de cacahuate y galletas
- Tostadas con queso y un vaso de jugo de fruta puro.
- Fruta en trozos con queso, crema de cacahuate o yogurt
- Cereal y leche
- Yogurt
- Galletas graham y leche
- Un sandwich con pavo y queso
- Una mezcla de nueces, cereal y pasas

Los niños necesitan las vitaminas y minerales que se encuentran en frutas, verduras, alimentos con proteínas, productos lácteos y granos. Las meriendas como chips (sabritas), refrescos con gas bebidas con sabor a fruta y pastelitos contienen muchas calorías pero no contienen los nutrientes que los niños necesitan para mantenerse saludables.

Deje que su hijo le ayude a preparar las comidas para la familia. A los niños les gusta comer lo que ellos mismos ayudan a preparar.

Asegúrese de llevar a su niño al proveedor de servicios médicos de una forma regular para sus chequeos médicos regulares. Si tiene preguntas acerca de la dieta de su hijo, puede hablar con el médico o la enfermera practicante de su hijo.

Nombre del niño _____

Enfermera de la escuela _____

Fecha _____

Escuela _____

Número de teléfono de la escuela (_____)_____

D H E C

PROMOTE PROTECT PROSPER

South Carolina Department of Health and Environmental Control

We promote and protect the health of the public and the environment.

http://www.scdhec.gov/health/mch/wcs

Bureau of Maternal & Child Health • Division of Women & Children's Services • DHEC-2337S 7/2011