

# Feed them right.

A healthy baby starts with a healthy diet

**Prevention is always best.** Obesity is one of the fastest growing health problems in the US, and prevention is the best cure. Make sure your child starts healthy eating habits early.

---

**Breast feeding basics.** Breast milk should be your child's only food during the first four to six months of life, and their primary food until 9 to 12 months of age.

---

**Introducing solids.** Introduce solids between 4 to 6 months, not before 4 months of life. Talk to your doctor about when and how to start solid foods. Introduce foods slowly, one new item every 5 to 7 days.

---

**Water, the best choice.** After 12 months of age, children can drink plenty of water. There is no need to ever drink soda, Gatorade or any other soft drink. Water is all the fluid a child needs. Juice might seem healthy, but it is too easy for your child to ingest lots of calories this way. Serve your child fruit instead.

---

**Transitioning from breast milk.** You can transition from breast milk or formula to whole milk at 12 months of life. A child needs 3 servings of milk products a day: two eight ounce glasses of milk plus a yogurt or a slice of cheese is a perfect quantity. After 24 months it is best to switch to low fat milk.

---

**The right amount.** People are born with the ability to self-regulate their eating. Don't force your child to eat if she or he doesn't seem hungry.

---

**Each one, teach one.** Set a good example. Children learn by watching people around them. Eat real, wholesome foods like fruits and vegetables and offer these to your child after six months of age. Drink plenty of water at home!

---

**50/50.** When offering foods, half of every meal should be fruits and vegetables. A plate that is colorful with lots of different types of fruits and veggies shows that you are giving your child plenty of vitamins.

---

**From the first tooth forward.** Brush your child's teeth as soon as the first tooth comes out, and, to avoid tooth decay, try to avoid feeding overnight after around 6-9 months.

---

Centro de Salud + Health Center

**Esperanza**

2001 SOUTH CALIFORNIA AVENUE  
CHICAGO, IL 60608  
ESPERANZACHICAGO.ORG  
773.584.6200

# Aliméntalos bien.

Un bebé sano empieza con una dieta saludable

**Más vale prevenir.** La obesidad es uno de los problemas de salud de más rápido crecimiento en Estados Unidos y la prevención es la mejor solución. Asegúrese de que su hijo aprenda hábitos de alimentación saludables desde pequeño.

---

**La leche materna es fundamental.** La leche materna debe ser el único alimento de su bebe durante los primeros 4 a 6 meses de vida y su alimento principal hasta los 9 o 12 meses de vida.

---

**Iniciando alimentos sólidos.** Puede iniciar alimentos sólidos entre los 4 y 6 meses de edad pero no antes de los 4 meses. Platique con su doctor sobre cuando y como iniciar alimentos sólidos. Debe iniciarlos lentamente, un alimento nuevo cada 5 o 7 días.

---

**El agua es la mejor opción.** Después de los 12 meses de edad, su hijo puede beber toda el agua que quiera. No hay necesidad de beber soda, Gatorade o cualquier otra bebida. El agua es el único líquido que un niño necesita. Los jugos pueden parecer saludables, pero tienen casi tantas calorías como una soda. En lugar de jugos sírvale fruta.

---

**De leche materna a leche de vaca.** Puede cambiar de leche materna o de fórmula a leche entera a los 12 meses de edad. Un niño necesita productos lácteos 3 veces al día: dos vasos de 8 onzas de leche mas un yogurt o una rebanada de queso es la cantidad perfecta. Después de los 24 meses de edad, es mejor cambiar a leche baja en grasa.

---

**La cantidad adecuada.** Los seres humanos nacimos con la habilidad de auto-regular los alimentos que comemos. No obligue a comer al niño/niña si no parece tener hambre.

---

**De tal palo tal astilla.** Ponga el buen ejemplo. Los niños aprenden observando a la gente alrededor de ellos. Coma alimentos realmente saludables como frutas y vegetales y ofrézcalos a su hijo después de los seis meses de edad. ¡Tome mucha agua natural en casa!

---

**50/50.** La mitad de cada comida (desayuno, almuerzo y cena) debe ser frutas o vegetales. Un plato que está lleno de colores con diferentes tipos de frutas y vegetales muestra que le esta dando de comer muchas vitaminas a su hijo.

---

**Desde el primer diente en adelante.** Cepille los dientes de su hijo tan pronto le salga el primer diente y evite las caries dentales, trate de evitar alimentarlos en la madrugada después de los 9 meses.

---