



x o

La Guía Práctica para tu Niño Pequeño

Alimenta a tu peque
con confianza.



x



**INCLUYE:
¡UNA LISTA DE
VERIFICACIÓN
DEL PEDIATRA!**

**LA
NUTRICIÓN
DEL CEREBRO
ES IMPORTANTE
ESPECIALMENTE
LOS PRIMEROS
3 AÑOS.**



**ADEMÁS,
CONSEJOS DE
EXPERTOS.**

Para niños de
12 a 36 meses.



Tu Lista para la Visita con el Pediatra



¿Tienes dudas sobre qué preguntar o compartir?
Con esta **lista**, llegarás preparada y tranquila.



Crecimiento, Hitos y Sueño

- ✓ Altura, peso y curva de crecimiento
- ✓ Patrones y rutinas de sueño
- ✓ Orientación preescolar y aprendizaje temprano
- ✓ Progreso en el lenguaje, las habilidades sociales y motoras



Nutrición y Alimentación

- ✓ Hábitos alimenticios y variedad de alimentos
- ✓ Necesidades de DHA, hierro, proteínas y calcio
- ✓ Cambios en el apetito durante la dentición
- ✓ Mantener una nutrición balanceada



Queridos Papás:

Ver cómo tu niño pequeño crece y descubre el mundo es una alegría inmensa. Cada **nueva palabra, cada movimiento y cada risa** reflejan el increíble trabajo que ocurre dentro de su cerebritito en pleno desarrollo.

Durante esta etapa, **la nutrición juega un papel muy importante**. Los nutrientes como el DHA (un tipo de ácido graso de omega-3), el hierro y la proteína son clave en **apoyar el crecimiento y desarrollo del cerebro**.

Como los niños pequeños pueden ser 'picky' o delicados para comer, ofréceles una variedad de comidas como cereales integrales, frutas, verduras, lácteos, proteínas y grasas saludables. Aún **pequeños cambios diarios** en lo que comen pueden **hacer una gran diferencia**.

Cada pequeña elección balanceada apoya el crecimiento de la mente y el cuerpo de tu niño.



Con afecto,

Prem Fort, MD
Neonatólogo y Pediatra



¡Escanear para ver más
consejos del Dr. Fort!

Cerebritos en Crecimiento = Grandes Hitos

Una buena nutrición no sólo da energía para jugar... también apoya el desarrollo del cerebro.* ¡Ayuda a tu peque a alcanzar hitos clave en su vida!



DHA

ácido graso de omega 3
para el desarrollo cognitivo
y visual.

En los **primeros 3 años**, el cerebro de los niños pequeños crece ¡hasta el **85% de su tamaño adulto** formando billones de nuevas conexiones!

Nutrientes clave durante este tiempo ayuda a impulsar **el desarrollo y crecimiento del cerebro saludable**.

PROTEÍNA

provee los bloques
esenciales de desarrollo
para el crecimiento.

CALCIO

apoya el desarrollo
de los huesos y los
dientes.

VITAMINA D

promueve la absorción
del calcio y apoya
el sistema inmune.

HIERRO

ayuda el desarrollo
cerebral y las funciones
inmunitarias.



*El desarrollo del cerebro se determina por varios factores como la adecuada nutrición y propia estimulación.

Un Menú para la Mente: Apoyando el Crecimiento Cerebral con la Nutrición

Una dieta saludable incluye frutas, verduras, cereales, proteínas, lácteos y aceites ricos en nutrientes.

Las comidas diarias balanceadas de un niño pequeño deben incluir:



2 a 3 porciones
de **cereales**



2 a 2.5 tazas
de **lácteos**



1 taza
de **frutas**



1 taza
de **verduras**



1.5 a 2 onzas
de **proteína**



Piensa Más Allá del Plato

Sabemos que no siempre es fácil que tu peque reciba todos los nutrientes que necesita. Según el Índice de Alimentación Saludable, los niños pequeños en los Estados Unidos obtienen un puntaje promedio de 63 de 100, lo que indica que su calidad de dieta puede mejorar. Entre el "picky eating" (o delicado para comer) y los cambios en sus comidas favoritas, lograr un plato balanceado cada día puede ser todo un reto.

Aquí es donde la lechita de Enfagrow puede ayudarte: una bebida deliciosa diseñada para niños pequeños, que complementa su dieta y ayuda a llenar las brechas nutricionales para cumplir con la ingesta diaria recomendada.*

Tiene **nutrientes clave** como el DHA, el hierro, y la proteína para **ayudar a apoyar el desarrollo del cerebro**.



*Enfagrow no es una fuente única de nutrición, sino un complemento para una dieta balanceada de niños pequeños.



Un cerebro en crecimiento necesita más que leche.
Por eso la lechita Enfagrow tiene:

- ✓ DHA
- ✓ Hierro
- ✓ Proteína
- ✓ Vitamina D
- ✓ Calcio
- ✓ ¡Y mucho más!*

✓ ¡Además, está hecha con leche real!



*Consulta la tabla de información nutricional en el empaque.

Disponible en:



ELEGIBLE
PARA
SNAP



@enfamil