



ventana abierta  
a la familia

Los niños y niñas deben poder beber agua siempre que lo deseen.

A partir del primer año de vida niños y niñas deben ir tomando poco a poco los mismos alimentos que la familia.

El pescado se recomienda tomarlo a partir de los 12 meses.

Como norma general no se recomienda utilizar azúcar o sal en la preparación de las comidas.

## Alimentación a partir del **primer año** de vida

- Puede seguir tomando el pecho si la madre y el bebé así lo desean. A partir del primer año de vida niños y niñas deben ir tomando poco a poco los mismos alimentos que la familia, pero deben evitarse los frutos secos, porque existe riesgo de atragantamiento, los batidos o dulces porque tienen mucho azúcar, y los alimentos muy salados. Como norma general no se recomienda utilizar azúcar o sal en la preparación de las comidas.
- El pescado se recomienda tomarlo a partir de los 12 meses, añadiéndolo a un triturado de verduras, o desmenuzado. Es importante que esté libre de espinas. Los huevos, ricos en proteínas y grasas, son recomendables a partir del año.
- En lugar de dar toda la comida triturada ya se pueden utilizar alimentos blandos, para que el niño o niña pueda cogerlos con los dedos, como el arroz, trocitos de carne, plátano maduro, etc. O bien otros alimentos aplastados con el tenedor.
- La única bebida necesaria es el agua. Los niños y niñas deben poder beber agua siempre que lo deseen. Por el contrario, no se debe favorecer que tomen otras bebidas (zumos envasados o industriales, batidos o refrescos).

información sobre vacunas en:

[www.juntadeandalucia.es/salud/vacunas](http://www.juntadeandalucia.es/salud/vacunas)

# Prevención de accidentes de tráfico

## Algunas recomendaciones para viajar con tu bebé en automóvil:

- A partir de esta edad, el dispositivo de retención infantil recomendado es el Grupo I (de 9 a 18 kilos, de 1 a 4 años aproximadamente).
- Es muy importante ajustar la silla al crecimiento infantil y evitar holguras tanto en los arneses como en la instalación con el cinturón. Hay que ajustar el cinturón tipo tirantes a la altura del hombro del niño o niña y, una vez abrochado el arnés, es necesario reajustar el cinturón tipo tirantes para tener la certeza de que está bien apretado.
- Es recomendable que se coloquen en sentido contrario de la marcha hasta los 4 años aproximadamente, siempre que la sillita y dimensiones del menor lo permitan.
- Estas sillas se colocarán preferentemente en la parte central de los asientos posteriores cuando éstos dispongan de cinturón de tres puntos o, en su defecto, en las plazas laterales.
- La silla quedará fijada al asiento con los cinturones de seguridad de tres puntos o con el anclaje Isofix (en los vehículos que dispongan de este sistema de sujeción, simplifica la operación de sujetar las sillas de seguridad infantiles a los asientos de vehículos).



## Cuidado de los dientes

Algunas recomendaciones en esta etapa son:

- Desde que salen los primeros dientes hay que empezar a cuidarlos.
- Hay que cepillar los dientes y encías después de cada comida y siempre antes de acostarse, éste último cepillado es el más importante.
- El cepillo ha de ser de cabeza pequeña con cerdas de dureza suave. Cuando los filamentos se despeinen hay que sustituirlo por uno nuevo para que no dañe las encías.
- Se recomienda supervisar el cepillado de dientes de niñas y niños pequeños.
- Mantener una alimentación sana y equilibrada, sin el consumo de dulces, refrescos y chucherías, ayuda a prevenir la caries.

Información elaborada a partir de: Proyecto de Humanización de la Atención Perinatal en Andalucía; Plan para la Promoción de la Actividad Física y la Alimentación Equilibrada, Plan Integral de Obesidad Infantil de Andalucía; Programas de Promoción de Salud Bucodental 'Sonrisitas' y 'Aprende a sonreír'; Plan Integral de Atención a la Accidentabilidad de Andalucía; Plan Integral de Tabaquismo de Andalucía; Plan Integral de Oncología de Andalucía.  
Consejería de Salud y Bienestar Social de la Junta de Andalucía

+información:

# 902 505 060

[www.juntadeandalucia.es/salud/ventanafamilias](http://www.juntadeandalucia.es/salud/ventanafamilias)

APOYO



SOCIOS

