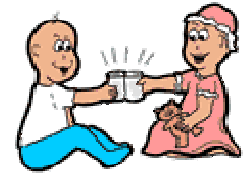
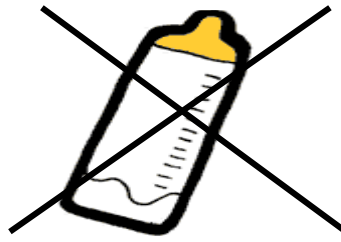


Nutrición Para los Niños

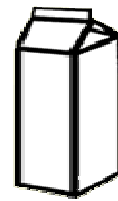
1. Deje que su niño use solamente una taza a los 12 meses.



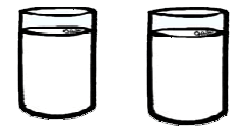
2. No de leche, jugo, o comida a su niño en la cama.



3. Ofrezca solamente 2-3 tazas de leche al día.



8 onzas cada taza

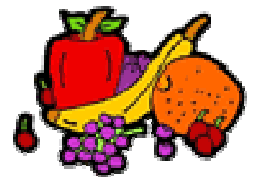


4. Ofrezca solamente 1 taza de 100% jugo al día.



8 onzas

5. Ofrezca bocados como frutas, vegetales, quesos y galletas, yogur, y huevos.



6. Evite la leche con sabor de chocolate o fresas, sodas, y Kool-Aid.



7. Limite las galletas, los dulces, y las papitas fritas.

