



CONSEJOS



INFORMACIÓN BÁSICA



EL LOGRO DE LA  
AUTONOMÍA



ALIMENTACIÓN EN  
ETAPA PREESCOLAR



# INFO SALUD 2 AÑOS



Junta de Andalucía

Consejería de Salud y Consumo

SERVICIO ANDALUZ DE SALUD

## INFO SALUD 2 AÑOS

### 1. ALIMENTACIÓN:

Desde los 18 meses hasta los 3 años de edad el **apetito disminuye** de forma **normal**. No forzar a comer. Ofrecer una dieta variada rica en frutas, verduras, legumbres, carnes y pescados (evitar pescados “grandes” por el mayor contenido en mercurio). Usar un poco de sal yodada. **Evitar** dar frutos secos enteros, zanahoria cruda o salchichas cortadas en rodajas por el **riesgo de atragantamiento**, mínimo hasta los 4 años de edad. Se puede tomar un vaso de zumo natural al día, aunque es preferible la fruta entera. Para beber, siempre agua. **No tomar** más de 500 ml de lácteos al día. Los refrescos, zumos envasados, dulces y productos de bollería industrial, además del riesgo de caries, disminuyen más aún el apetito por la comida normal.

### 2. DESARROLLO / CUIDADO/ PREVENCIÓN DE ACCIDENTES.

- **Ejercicio Físico.** Realizar actividad física y juego libre al menos 3 horas a lo largo del día, tanto dentro como fuera de casa. No dedicar más de 1 hora al día, cuando están despiertos/as, a estar sentados/as sujetos/as en sillas o carros. **Uso de pantallas:** No se recomienda pasar más de 1 hora al día.

- **Higiene dental.** Cepillar los dientes mínimo 2 veces al día (una de ellas por la noche). Usar un cepillo adecuado a su edad y pasta de dientes con baja cantidad de flúor (1000ppm, cantidad del tamaño de un grano de arroz).

- **Chupete:** Abandonar de forma definitiva su uso ya que aumenta el riesgo de presentar otitis medias y provoca malposiciones de los dientes y de la mordida.

- **Rabieta.** La mejor actitud es ignorarlas y siempre mantener la calma. Distraerlo con otra cosa hasta que se calme pero no ceder ante sus deseos ni entrar en negociaciones. No insultar, tratarle con cariño pero con firmeza.

- **Retirada del pañal.** Comenzar cuando sea capaz de subir y bajarse la ropa, seguir instrucciones o imitar, cuando orine bastante de una vez y se mantiene seco al menos 2- 3 horas. No hay que tener prisa en conseguirlo, no hay que regañarles ni avergonzarles si hay “fallos”.

- **Evitar accidentes.** Los/as niños/as no tienen conciencia del peligro. No dejarlos/as solos/as en la cocina o baño, vigilarlos/as en la piscina o en el mar. Es conveniente que aprendan a nadar cuanto antes. No dejar a su alcance productos que puedan ser peligrosos. **Teléfono Toxicológica: 615620420.** **Protección solar:** Es adecuado que le dé el sol mínimo 15 minutos al día (al menos en cara y manos), evitando las horas de máximo sol (12:00-17:00) y usando crema fotoprotectora (mínimo 20 FPS) si la exposición es prolongada.

### 3. SIGUIENTES VISITAS - VACUNAS

- **Pedir cita a los 3 años de edad** para: Vacunas en la consulta de Enfermería de Atención Infanto- Juvenil.

- **Pedir cita a los 4 años de edad** para: Visita de Seguimiento del Programa de Salud Infantil y Adolescente en la consulta de Enfermería de Atención Infanto- Juvenil.



Suscripción a la Ventana Abierta a la Familia