

Cómo nutrir a los bebés y a los niños pequeños

Objetivos:

1. Analizar las etapas de desarrollo de la adopción de hábitos alimenticios saludables y los desafíos comunes.
2. Comprender qué es la alimentación receptiva.
3. Identificar la función que tienen los profesionales de CET en la nutrición de personas que se alimentan de modo saludable.
4. Identificar una o más buenas prácticas de nutrición para incorporarlas a sus rutinas diarias con los niños.

¿Cómo apoyamos a los niños para que coman alimentos más saludables?

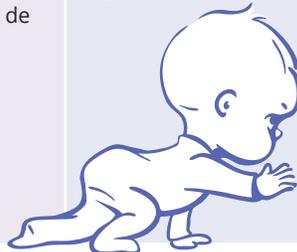


Etapas del desarrollo infantil y habilidades de alimentación

(saludable, a término)

Los hitos del desarrollo se utilizan como marcadores para garantizar que los bebés y los niños pequeños crezcan en una dirección saludable. Durante los primeros años, la relación de un niño con la comida es crucial para su salud y desarrollo. Aprender las etapas físicas que se relacionan con la alimentación es importante para comprender este proceso.

DEL NACIMIENTO A LOS 5 MESES	4 a 6 MESES	5 a 9 MESES	8 a 11 MESES	10 a 12 MESES
<p>Reflejos:</p> <ul style="list-style-type: none"> Succionar/tragar Empuje de la lengua Reflejo de búsqueda Reflejo nauseoso <p>Requiere soporte para la cabeza, el cuello y el tronco</p> <p>Se lleva las manos a la boca alrededor de los 3 meses.</p> <p>Coordina succionar-tragar-respirar mientras se alimenta.</p> <p>Mueve la lengua hacia adelante y hacia atrás para succionar.</p> <p>Señales de hambre:</p> <ul style="list-style-type: none"> Se despierta y se mueve Se succiona el puño Se agita o llora <p>Señales de saciedad:</p> <ul style="list-style-type: none"> Aprieta los labios Gira la cabeza Disminuye o deja de succionar Se queda dormido o escupe el pezón 	<p>El reflejo de náuseas y la protrusión de la lengua comienzan a desaparecer.</p> <p>Mastica hacia arriba y hacia abajo.</p> <p>Usa la lengua para transferir la comida de adelante hacia atrás para tragar.</p> <p>Reconoce la cuchara y abre la boca.</p> <p>Retira el labio superior e inferior cuando se quita la cuchara de la boca.</p> <p>Buen control de la cabeza y puede sentarse con apoyo.</p> <p>Introducción a los alimentos en puré y colados sin atragantamiento.</p> <p>Señales de hambre:</p> <ul style="list-style-type: none"> Se agita o llora Sonríe o hace gorgoritos durante la alimentación Mueve la cabeza hacia la cuchara <p>Señales de saciedad:</p> <ul style="list-style-type: none"> Gira la cabeza Disminuye o deja de succionar Escupe el pezón Se distrae con el entorno 	<p>Empieza a controlar la posición de los alimentos en la boca.</p> <p>Puede sentarse sin apoyo.</p> <p>Sigue la comida con los ojos.</p> <p>Comienza la introducción a los alimentos sólidos (6 meses).</p> <p>Bebe pequeñas cantidades de una taza con ayuda.</p> <p>Comienza a alimentarse por sí mismo.</p> <p>Transfiere alimentos de una mano a otra.</p> <p>Intenta agarrar alimentos como galletas saladas y galletas para la dentición.</p> <p>Señales de hambre:</p> <ul style="list-style-type: none"> Alcanza una cuchara o comida Señala la comida <p>Señales de saciedad:</p> <ul style="list-style-type: none"> Disminuye la velocidad de la ingesta Empuja la comida o aprieta la boca 	<p>Mueve la comida de un lado a otro en la boca.</p> <p>Comienza a usar la mandíbula y la lengua para triturar y masticar alimentos en patrones rotativos.</p> <p>Comienza a curvar los labios alrededor del borde de la taza.</p> <p>Se sienta solo sin apoyo.</p> <p>Comienza a usar los dedos para levantar objetos (agarre en pinza).</p> <p>Puede llevar la comida a la boca con las manos y alimentarse con los dedos.</p> <p>Comienza a comer alimentos molidos o finamente picados y pequeños trozos de alimentos blandos.</p> <p>Bebe de la taza derramando menos.</p> <p>Señales de hambre:</p> <ul style="list-style-type: none"> Alcanza la comida Señala la comida Se entusiasma con la comida <p>Señales de saciedad:</p> <ul style="list-style-type: none"> Disminuye la velocidad de la ingesta Rechaza la comida 	<p>Mastica en un patrón rotativo.</p> <p>Se alimenta fácilmente con los dedos.</p> <p>Comienza a alimentarse solo con una cuchara.</p> <p>Introduce una cuchara en los alimentos, en lugar de sacar los alimentos con la cuchara.</p> <p>Empieza a sostener la taza con las dos manos.</p> <p>Bebe con una pajita.</p> <p>Buena coordinación mano-ojo-boca.</p> <p>Comienza a comer comida picada y pequeños trozos de comida sólida.</p> <p>Muerde una variedad de alimentos texturizados.</p> <p>Señales de hambre:</p> <ul style="list-style-type: none"> Usa palabras o sonidos para alimentos específicos. <p>Señales de saciedad:</p> <ul style="list-style-type: none"> Sacude la cabeza y dice "no".



Durante los primeros días de vida, un bebé debe aprender primero la coordinación de succión, respiración y deglución. Luego está el aprendizaje del control y el movimiento de la lengua que eventualmente conducirá a masticar. Con la introducción de alimentos complementarios alrededor de los seis meses, los bebés aprenden a abrir la boca en respuesta a los alimentos, comienzan a aprender a morder alimentos blandos y a sostenerlos y llevarlos a la boca. Cada movimiento, desde llevar la comida a la boca, abrir la boca, morder, mover la lengua para masticar la comida y luego tragar, son habilidades aprendidas.

Alimentación complementaria- Introducir alimentos junto con la leche materna continua o fórmula.

Señales de preparación para la alimentación complementaria

Suele comenzar alrededor de los seis meses, no antes de los cuatro meses. Se puede sentar en una sillita para comer y mantiene el control de su cabeza. Sigue la comida con los ojos. Puede usar la lengua para tomar la comida de la cuchara y no empuja la comida hacia afuera de la boca. Se lleva objetos a la boca.

Posición para lograrlo

Sentarse derecho
Cabeza, cuello y tronco alineados
Almohadones para darle apoyo
Reposapiés colocado
Correas de seguridad ajustadas

Desafíos

Apetito variado
Quisquillosidad con los alimentos
Preferencias por un solo alimento
Desafíos del procesamiento sensorial

New York State Early Intervention Program

www.health.ny.gov/community/infants_children/early_intervention/

Growing Up Healthy 24-Hour Hotline 1-800-522-5006

Alimentación receptiva



¿Cuál es el papel del cuidador en la alimentación receptiva?

- Reconocer las señales del niño.
- Responder de manera rápida, emocional y apropiada.
- Crear un entorno de alimentación relajado y agradable.
- Servir alimentos saludables y sabrosos que sean apropiados para el desarrollo.
- Ofrecer alimentos en un horario predecible a las horas en las que es probable que el niño tenga hambre.
- Para los bebés, el tiempo será más individualizado.
- Para los niños pequeños, deberá ser más estructurado para permitir las comidas en grupo.

Creencias, valores y prácticas

Nuestras creencias, valores y prácticas en cuanto a la comida y la alimentación de los niños se desarrollan a partir de muchas fuentes. Es posible que no todas estas creencias estén alineadas a las prácticas de alimentación receptiva. Algunas prácticas en torno a la comida y la alimentación han sido moldeadas por realidades e injusticias históricas. Discuta las afirmaciones a continuación. ¿Qué otras creencias y prácticas relacionadas con la alimentación de los niños pequeños cuestiona?

1. Los bebés no saben cuando están satisfechos.
2. Los bebés deben tomar todo el biberón o terminar toda la comida del plato.
3. En cuanto el niño llora o esté irritable, hay que ofrecerle comida.

Crear un entorno de cuidado infantil favorable a la lactancia

Instrucciones: Coloque una marca de verificación ✓ al lado de las estrategias que su sitio de ECE tiene implementadas para apoyar a las familias y al personal que amamantan

___ Brindar un espacio cómodo y privado para que las madres den pecho o extraigan la leche.

___ Se cuenta con espacio para que las familias almacenen un suministro de reserva de leche

___ Información sobre los recursos comunitarios de apoyo para la lactancia materna disponibles para las familias (WIC, La Leche y consultores de lactancia)

___ Las familias y el personal disponen de información y materiales precisos y culturalmente adecuados sobre la lactancia materna.

___ El personal está capacitado para apoyar a las familias que amamantan y para preparar y dar la leche materna de forma segura.

___ El programa cuenta con el reconocimiento de que es un programa que apoya la lactancia materna by the New York Department of Health

Para obtener información sobre New York guarderías amigas de la lactancia materna designation:

<https://www.health.ny.gov/prevention/nutrition/cacfp/breastfeedingspon.htm>

División de la responsabilidad	
Los adultos son responsables de:	Los bebés son responsables de:
Qué dar de comer	Cuándo comer Cuánto comer Decidir si comen o no lo que se les ofrece
Los adultos son responsables de:	Los niños pequeños y en edad preescolarspons de:
Qué dar de comer Cuándo comer Dónde comer	Cuánto comer Decidir si comen o no lo que se les ofrece

Recursos papr compartir con las familias



https://wicbreastfeeding.fns.usda.gov/sites/default/files/2018-11/WIC Breastfeeding Basics_SP_FINAL 508c_0.pdf

https://myplate-prod.azureedge.us/sites/default/files/2020-12/HealthyTipsforPickyEaters_SP.pdf

https://pathways.org/wp-content/uploads/2022/01/FeedingBrochure_Spanish_LEGAL_2020_reduced.pdf

Apoyo a las familias

La necesidad de recursos alimentarios de emergencia ha aumentado en muchas comunidades debido a la pandemia de COVID-19. Los hogares que comienzan a experimentar la inseguridad alimentaria por primera vez pueden resistirse más a buscar y aceptar ayuda. Como profesional de atención y la educación de la primera infancia, compartir el conocimiento que tiene de los recursos comunitarios relacionados con la alimentación y la nutrición puede aumentar el acceso a alimentos saludables.

SNAP — El programa SNAP proporciona beneficios nutricionales para complementar el presupuesto de alimentos de las familias de modo que puedan comprar alimentos saludables.

WIC — El Programa Especial de Nutrición Suplementaria para Mujeres, Bebés y Niños, más conocido como Programa WIC, sirve para salvaguardar la salud de las mujeres embarazadas, puérperas y lactantes de bajos ingresos, así como de los bebés y de los niños de hasta cinco años.

CACFP — El Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos (CACFP, por sus siglas en inglés) ayuda a los entornos de cuidado infantil y a las guarderías a proporcionar alimentos nutritivos a los niños pequeños. Los centros de atención infantil reciben un reembolso por servir hasta dos comidas y una colación al día que cumplan las directrices nutricionales federales a los niños que cumplan los requisitos.

Alimentos y familias en CET

- Degustaciones
- Clases o eventos de cocina
- Recoger la canasta de productos agrícolas en la guardería
- Tablero de intercambio de cupones
- Huertos comunitarios/huertos de CET

Actividad de reflexión

Instructions: consultar la lista de verificación de aspectos a reflexionar y que seleccionen una o más buenas prácticas que añadirán o reforzarán en sus rutinas diarias.

	Raramente o nunca	Algunas veces	Mayoría de las veces	Siempre
Durante las comidas y las colaciones				
1. La hora de la comida es tranquila y relajada.				
2. Los comidas para niños pequeños y pre- escolares se sirven al estilo familiar (se alienta lost niños a que se sirvan solos con ayuda).				
3. Los proveedores se sientan con los niños durante las comidas y conversan sobre probar y disfrutar alimentos saludables.				
4. Los proveedores ayudan a los niños a aprender las señales de hambre/saciedad.				
5. Los proveedores comen las mismas comidas y bebidas que los niños y evitan los alimentos no saludables enfrente de los niños.				
6. Los alimentos o bebidas se utilizan como incentivo o recompensa.*				
7. Los alimentos o bebidas se retienen como castigo.*				
8. Los proveedores alientan a los ninos a terminar su plato de comida.*				
Alimentación infantil				
9. Los programas de la primera infancia fomentan, apoyan y organizan adaptaciones para la lactancia materna.				
10. Los proveedores practican una alimentación receptiva al alimentar a los bebés y los niños pequeños.				
11. A la hora de comer, los proveedores elogian y brindan ayuda práctica para guiar a los bebés mayores mientras aprender a alimentarse.				
12. Alentamos a las familias y al personal del bebé a amamantar o proporcionar lactancia materna durante al menos 12 meses, si deciden amamantar.				
13. Ningún bebé duerme con biberón .				

Plan ABC para nutrir sanamente

Instrucciones: consultar la actividad de reflexión y seleccione una o más buenas prácticas para integrar en sus rutinas diarias.

Acción que pienso realizar	
¿De qué manera mi acción beneficia a los niños?	
¿Qué retos enfrentaré?	
¿Fecha en la que iniciaré esta acción?	
¿Qué Evidencia tengo de que lo logré?	