

Cómo nutrir a los niños en edad preescolar



Objetivos:

1. Analizar las etapas de desarrollo de la adopción de hábitos alimenticios saludables y los desafíos comunes.
2. Identificar la función que tienen los profesionales de CET en la nutrición de personas que se alimentan de modo saludable.
3. Reconocer las oportunidades de participación familiar en torno a la nutrición y la comida.
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?

Aprender a aceptar nuevos alimentos

Los niños pequeños pueden necesitar entre ocho y quince intentos, o más, para lograr aceptar y disfrutar un nuevo alimento.



Superación de desafíos

Desafíos

Neofobia
Niños quisquillosos con los alimentos
Preferencias por un solo alimento



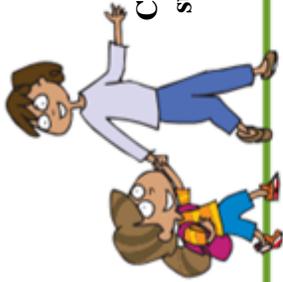
Estrategias

Ofrecer un menú variado
Ofrecer pequeñas porciones
No forzar ni presionar
Proporcionar una exposición repetida y neutral a los alimentos saludables
Servir comidas familiares

Prácticas de alimentación infantil saludable

- Permitir que los niños decidan qué y cuánto van a comer.
- Ser el ejemplo de una alimentación saludable.
- Ofrecer repetidamente nuevos alimentos preparados de distintas maneras.
- Alentar poco a poco a los niños a probar alimentos nuevos.
- Preguntar a los niños si ya están satisfechos cuando pidan repetir la comida.

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 preescolarsponsos de:
Qué dar de comer Cuándo comer Dónde comer	Cuánto comer Decidir si comen o no lo que se les ofrece



Frases que AYUDAN o que OBSTACULIZAN

Como cuidador, usted desempeña el papel principal en el comportamiento alimenticio de su hijo. Lo que dice tiene un impacto en el desarrollo de hábitos alimenticios saludables. ¡Las frases negativas pueden cambiarse fácilmente por otras frases positivas y útiles!



Frases que OBSTACULIZAN

EN LUGAR DE ESTO...

Come eso por mí.

Si ya no comes, me voy a enojar.

Este tipo de frases le enseñan a su hijo a comer para obtener un cambio de aprobación y amor. Esto puede llevar a su hijo a tener comportamientos, actitudes y creencias poco saludables sobre la comida y sobre sí mismo.

EN LUGAR DE ESTO...

Eres una niña muy grande; te terminaste todos tus guisantes.

Jenny, mira a tu hermana. Se comió todo el plátano.

Debes comer un bocadito más antes de levantarte de la mesa.

Este tipo de frases le enseñan a su hijo a ignorar sus señales de saciedad. Es mejor que los niños dejen de comer cuando se sientan llenos o satisfechos que cuando se hayan acabado toda la comida.

EN LUGAR DE ESTO...

¿Ves? No tenía tan mal sabor, ¿o sí?

Esto implica para su hijo que se equivocó al rechazar la comida. Esto puede llevar a actitudes poco saludables sobre la comida o sobre sí mismo.

Frases que AYUDAN

INTENTE...

Este kiwi es dulce como una fresa.

¡Estos rábanos son muy crocantes!

Frases como esta ayudan a señalar las cualidades sensoriales de los alimentos. Estas animan a su hijo a probar alimentos nuevos.

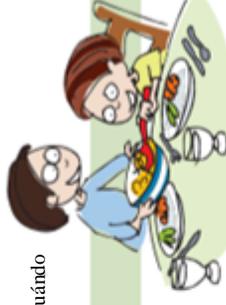
INTENTE...

¿Tu estómago te está diciendo que ya estás lleno?

¿Tu estómago sigue gruñendo de hambre?

¿Eso fue suficiente para tu pancita?

Frases como estas ayudan a que su hijo reconozca cuándo está lleno. Esto puede evitar que coma de más.



INTENTE...

¿Te gusta?

¿Cuál es tu favorito?

A todas les gustan distintos alimentos, ¿no?

Frases como estas hacen que su hijo sienta que es él quien toma las decisiones. También cambia la atención hacia el sabor de la comida en lugar de hacia quién tenía razón.

EN LUGAR DE ESTO...

No hay postre hasta que te acabes las verduras.

Si dejas de llorar, te doy una galleta.

Ofrecer algunos alimentos —como el postre— como recompensa por terminarse los demás —como las verduras— hace que algunos alimentos parezcan mejores que otros. Recibir una golosina cuando está molesto enseña a su hijo a comer para sentirse mejor. Esto puede provocar que coma de más.

Podemos probar estas verduras después. La siguiente vez, ¿preferes que estén crudas o cocinadas?

Lamento que estés triste. Ven, te abrazo.

Premie a su hijo con atención y palabras amables. Brinde consuelo con abrazos y charlas. Demuestre su amor pasando tiempo y divirtiéndose juntos.

Lluvia de ideas de temas para iniciar conversaciones

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.

<https://www.health.ny.gov/prevention/nutrition/resources/chattingmeal.htm>

Las comidas familiares

Las comidas familiares son un servicio de comidas que fomenta los hábitos saludables y apoya la división de la responsabilidad en la alimentación. Los niños tienen el control de las opciones que se sirven en su plato. Este control conlleva una sensación de seguridad, y los niños pueden considerar los alimentos dentro de este espacio seguro.

¿Cómo es una comida familiar?

Los niños ayudan a poner y levantar la mesa.

La comida se coloca en la mesa en pequeños recipientes con cubiertos de servicio de tamaño infantil.

Las bebidas se sirven en jarros pequeños.

Los niños eligen sus raciones y se sirven por su cuenta, a menos que se requiera la ayuda de un adulto.

Los adultos se sientan a la mesa con los niños y dan un buen ejemplo al consumir los mismos alimentos y las mismas bebidas.

Beneficios

Se les presenta a los niños una variedad de alimentos sin presionarlos.

Los niños comen más frutas y verduras cuando observan que sus compañeros y los adultos disfrutan de estos alimentos.

Los niños pueden practicar servir el tamaño de las porciones y escuchan sus señales internas de hambre.

Los niños adquieren independencia y habilidades para cooperar.

Actividad de reflexion

Piense en sus prácticas durante las comidas y meriendas. Indique cómo cada una de las prácticas enumeradas a continuación encaja en sus prácticas 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 a los 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 proveedores ofrecen amablemente a los niños alimentos que no son familiares, sabiendo que un niño puede necesitar probar un alimento nuevo muchas veces antes de aceptarlo.				
7. Los alimentos o bebidas se utilizan como incentivo o recompensa.*				
8. Los alimentos o bebidas se retienen como castigo.*				
El agua				
9. El agua potable está disponible cuando los niños están al aire libre.				
Modelo a seguir				
10. Los proveedores toman bebidas azucaradas enfrente de los niños.*				

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 cuidado y educación temprana, compartir 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.

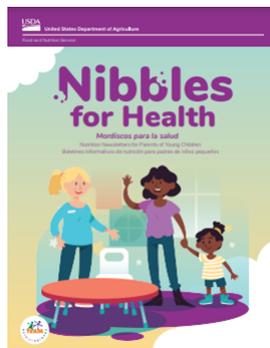
WIC — El Programa Especial de Nutrición Suplementaria para Mujeres, Bebés y Niños, más conocido como Programa WIC, sirve para salvaguardar la salud de las mujeres embarazadas, puérperas y lactantes de bajos ingresos, así como de los bebés y de los niños de hasta cinco años.

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

Recursos para compartir con las familias



<https://www.fns.usda.gov/tn/nibbles>
<https://www.myplate.gov/es/tip-sheet/alimentacion-saludable-para-ninos-en-edad-preescolar>
https://myplate-prod.azureedge.us/sites/default/files/2020-12/HealthyTipsforPickyEaters_SP.pdf

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?	

Recursos

