

# Apoyar la alimentacion saludable

***Como los adultos impactan las  
costumbres alimenticias de los niños***



***Recursos:***

Young Children, Journal of the National Association of Young Children, March 2011.

*Secrets of Feeding a Healthy Family*, Ellyn Satter; MS, RD, LCSW, BCD.

Mealtime Memo for Child Care—National Food Service Management Institute .

My Pyramid Nutrition Education Series.

Maximizing the Message: Helping Moms and Kids Make Healthier Food Choices; USDA.

[www.mealsmatter.org](http://www.mealsmatter.org) (Dairy Council of California).

# Nuestra relación con los alimentos

Según examinamos las varias costumbres en los niños jóvenes, es bueno tomar un tiempo para examinar nuestra relación con los alimentos. Todos nosotros que tenemos que criar nuestros hijos o los educamos en lugares de cuidado de niños tenemos que alimentarlos.

Nuestras expectativas acerca la alimentación de niños proviene de nuestras relaciones con alimentos, igual a como fuimos criados y como pensamos acerca los alimentos en nuestras vidas diarias. Las costumbres alimenticias en los niños jóvenes pueden desafiar a los adultos a pensar de nuevo las expectativas establecidas desde mucho tiempo acerca los alimentos y la hora de comer.

Preguntas que pueden impactar como preparamos las comidas para nuestras familias y niños en el cuidado:

- ✧ ¿La hora de comer debe ser disfrutada sin prisa y ser terminada lo más eficiente posible?
- ✧ ¿Nos preocupa cuestiones acerca el peso corporal?
- ✧ ¿Nos encanta cocinar o no nos interesa nada relacionado a la preparación de alimentos?
- ✧ ¿Es importante seleccionar los alimentos “más saludables” o nos encontramos sobrecargados con información acerca alimentos saludables?
- ✧ ¿Esperamos que los niños “limpien sus platos” o somos complacientes cuando los niños no se comen todo lo que preparamos?
- ✧ ¿Hay varias preferencias de alimentos entre el grupo de niños en su cuidado o tienden a gustarle ciertos alimentos?
- ✧ ¿Hace la mezcla de grupo de edades un desafío en la programación de su horario de comida?

Estas preguntas no tienen contestas correctas o erróneas, pero nos hacen reflexionar como nosotros pensamos acerca la alimentación en nuestras propias vidas. Niños jóvenes dependen en los adultos en sus vidas a apoyar su bienestar y promover el desarrollo positivo incluso de las costumbres alimenticias saludables.

Nosotros sabemos que queremos buenos modelos para nuestros niños. Las preferencias de alimentos de los niños y su disposición a tratar nuevos alimentos son influenciadas por la gente alrededor de ellos.

Este adiestramiento cubrirá las etapas de desarrollo que afectan como los niños comen y discutiremos como los adultos pueden influenciar positivamente las costumbres alimenticias en los niños jóvenes.



## El desarrollo y la alimentación

Según los niños jóvenes pasan de la infancia a la etapa de caminadores, esperamos muchos cambios. Los caminadores son personitas muy ocupadas. Con energía sin límites, ¡ellos están muy ocupados para comer! Los cambios continúan en la niñez temprana estableciendo las costumbres alimenticias antes de la edad de cinco años.

Otros cambios en el desarrollo que impactan la alimentación en niños jóvenes incluyen:

- ☑ El crecimiento disminuye, pero continúa en intervalos pequeños.
- ☑ El apetito también disminuye con el crecimiento.
- ☑ Según desarrollan su independencia, también desarrollan el uso de la palabra “no” y su derecho a rehusar alimentos.
- ☑ Niños jóvenes naturalmente son sospechosos de nuevos alimentos.
- ☑ Niños jóvenes tienen estómagos pequeños y no pueden manejar comidas grandes.

Cada niño tiene un temperamento diferente y crece a su propio paso. Aun con varios niños de dos años bajo su cuidado, usted puede predicar como cada uno va a comer en cualquier día dado. Para educadores y padres, mucha paciencia es necesaria.

Observe como los niños comen por un par de días o una semana en vez de una comida o día al otro. Los niños frecuentemente no comen mucho por un día o dos, pero lo recompensan a largo plazo. Cuando las comidas son confiables y variadas con selecciones saludables, los estudios demuestran que los niños comen lo suficiente para sostener su crecimiento.



Niños jóvenes naturalmente son temerosos de nuevos alimentos. Este comportamiento proyectivo observado en los humanos y otros animales ayuda prevenir que los jóvenes coman sustancias peligrosas. Exposición repetida, sin juicio a un nuevo alimento reduce el temor en el niño y ayuda aumentar la aceptación del alimento. Los estudios nos dicen que es necesario presentar un nuevo alimento de 10 a 12 veces o más para aumentar la aceptación del alimento.

Aunque los niños son escépticos a muchos alimentos durante la niñez, la variedad de alimentos que ellos aceptan es mayor en esta etapa en el desarrollo que más tarde en la niñez. Practique paciencia y perseverancia.

Planee comidas y meriendas que acomodan el hecho que los niños jóvenes no pueden comer comidas grandes. Planee comidas balanceadas y no se preocupe por el hecho de que los niños no se comerán todos los alimentos presentados. Otra comida o merienda será ofrecida en un par de horas.

## ¿Que es un comedor saludable?

Un comedor saludable es una persona que:

- ☺ Le gusta comer y se siente bien acerca de la alimentación.
- ☺ Le interesa los alimentos.
- ☺ Le gusta estar en la mesa.
- ☺ Puede tratar un nuevo alimento y puede aprender a gustarle.
- ☺ Puede esperar unos minutos para comer cuando tiene hambre.
- ☺ Puede comer hasta que se siente satisfecho.
- ☺ Puede parar de comer cuando se siente satisfecho.
- ☺ Puede decir no cortésmente cuando no tiene hambre.
- ☺ Puede decir no cortésmente cuando es un alimento que no le gusta.
- ☺ Puede estar alrededor alimentos nuevos o diferentes sin alterarse.
- ☺ Tiene buenos modales en la mesa.
- ☺ Puede aceptar alimentos que no son sus favoritos.



Un ambiente que es estresante, aun con las mejores intenciones, no ayuda a los niños convertirse en comedores saludables. Tener la expectativa que los niños jóvenes “limpien sus platos” puede resultar en sobre comer. ¡Demasiado énfasis en comer puede hacer el niño muy ansioso para comer! Persuasión, sobornos, o servir solo los alimentos que los niños jóvenes quieren comer puede causar que los niños limiten más sus selecciones de alimentos.

Sabemos que los niños jóvenes pasan por etapas en el desarrollo que resultan en costumbres alimenticias que pueden ser desafiantes a los adultos, tales como, exigentes, quisquillosos, o comer solo un alimento a la exclusión a otros. ¿Como podemos lograr ser comedores saludables?

Como educador usted tiene la oportunidad única de servir niños jóvenes por un periodo de tiempo en un ambiente familiar. Al apoyar buenos hábitos alimenticios y horas de comer placenteras, usted se convierte en un modelo para la familia completa.

La división de responsabilidad que sigue en la próxima pagina y continua en más detalle, le dará a usted la estructura para que los niños se conviertan en comedores saludables.

Revise los “10 Consejos para dar buenos ejemplos” en la pagina 9 de este adiestramiento y comparta con los padres.

## División de responsabilidad en la alimentación de niños

Basado en la evidencia de años de estudios, cuando los adultos y niños mantienen una división de responsabilidad, la hora de comer es más agradable para todos.

- ***El educador/padre es responsable por lo que comen, donde comen, y cuando comen.***
- ***El niño es responsable por lo la cantidad que come o si quiere comer o no.***

Las responsabilidades del educador/padre son:

- Seleccionar y preparar los alimentos.
- Mantener un horario estable de comidas y meriendas.
- Hacer agradable la hora de comer.
- Demostrarle a los niños lo que ellos necesitan a aprender acerca los alimentos y modales en la mesa.
- No permitir que los niños pellizquen entre las horas de comidas y merienda.

Fundamental a la responsabilidad de los adultos es confiar que los niños decidan la cantidad que ellos quieren comer y si quieren comer o no. Basado en las etapas en el desarrollo, sabemos que los niños a veces no quieren comer, o no quieren comer lo que es servido o son satisfechos con unos pocos de mordiscos. Paciencia y una actitud sin juicio es esencial.

Si cumplimos con nuestras responsabilidades, los niños cumplirán con los de ellos:

- Los niños comerán.
- Ellos comerán la cantidad que ellos necesitan.
- Ellos aprenderán comer de los alimentos que el cuidado de niño y la familia come.
- Ellos crecerán previsiblemente.
- Ellos aprenderán comportarse bien en la mesa.

A los niños le interesa y son capaces de comer y aprender acerca los alimentos. Las próximas paginas cubre más detalle en las responsabilidades del educador/padre.



## Seleccionar y preparar alimentos

Los adultos reconocen que los niños necesitan comidas y meriendas nutritivas. El patrón de comida para niños del Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos (CACFP) es una estructura que los educadores usan para planear una variedad de comidas, las cuales reúnen los componentes requeridos en cada comida.

Anime a los niños ayudar a planear menús y involucrarse en la preparación de comidas según son capaces de hacerlo. Aun niños muy jóvenes pueden participar en alguna manera de planear y preparar comidas.

Algunas maneras divertidas de incluir a los niños son:

- ✧ Ponga a los niños ayudar a seleccionar alimentos usando ilustraciones o volantes del supermercado. Mantenga un tablero de acuerdo a los patrones de comida de frutas/vegetales, carnes y alternativas de carnes, y granos/panes. Pasan tiempo juntos planeando comidas. Usted puede ser sorprendido en algunas de las combinaciones, pero eso es lo que lo hace divertido.
- ✧ Introduzca nuevos alimentos con otros alimentos que a los niños les gustan. Planee menús emparejando un nuevo alimento con un alimento familiar.
- ✧ Planee comidas que incluyen alimentos que son fáciles para manejar con los dedos pequeños.
- ✧ Planee comidas que incluyen una variedad de colores, texturas, y sabores.
- ✧ Tenga fiestas de probar nuevos alimentos y familiares tales como los:

Vegetales de diferentes texturas  
Frutas de diferentes colores  
Quesos en varias figuras  
Diferentes tipos de panes



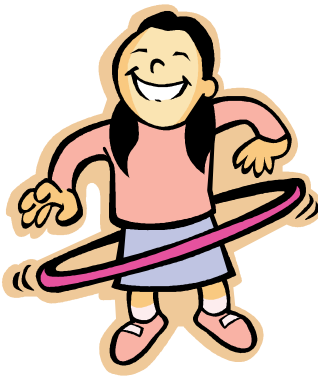
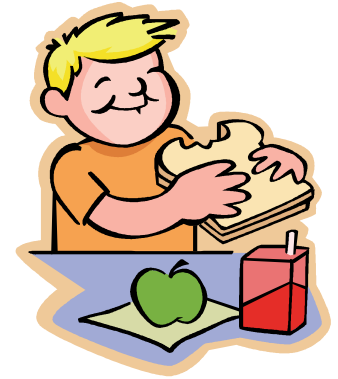
Recuerde, es una fiesta así que deje que los niños exploren el alimento y decidan a comer o no comer. Permita que los niños se sirvan ellos mismos de contenidos pequeños.

- ✧ Platique acerca como los alimentos se ven y se sienten en sus manos y bocas. Evite conversaciones acerca lo beneficioso que es un alimento. Acepte que los niños jóvenes no entienden las reglas de nutrición y describir los alimentos en esos términos lo hace más difícil para disfrutar comer de ellos.
- ✧ ¡Envuelva cuando posible a los niños en la preparación de las comidas! Use el tablero en la pagina 10 para ayudarle a usted dirigir tareas apropiadas que los niños pueden disfrutar.

# Mantener un horario estable de comidas y meriendas

Muchas familias luchan en tener una hora de comer familiar dentro de los horarios ocupados de hoy. En el cuidado de niños, usted tiene la ventaja de programar un horario de comidas y meriendas de acuerdo a las necesidades de su grupo.

Los niños se acostumbrarán a un horario de comer y aprenderán a esperar alimentos a intervalos regulares. Es recomendado que los niños jóvenes se le ofrezcan una comida o merienda cada 2 horas. Niños de edad escolar pueden manejar intervalos de 3-4 horas.



La actividad física durante el día ayuda crear un apetito en los niños para la próxima comida. Como educador, usted es requerido incluir 60 minutos de actividad física en su programa cada día. Usted puede dividir este tiempo en segmentos más cortos que mejor funcionan para su grupo.

Después de jugar, ayude a los niños prepararse a sentarse para una comida o merienda programada. Los niños jóvenes hacen la transición bien de juego a la hora de comer con una actividad tranquila como leer un cuento o cantar.

Como participante en el Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos (CACFP) patrocinado por Yours for Children, Inc. (YFCI), usted será reembolsado por hasta 2 comidas principales y 1 merienda por niño cada día.

Si los niños están bajo su cuidado para el día entero, pueda que usted ofrezca más comidas de lo que reembolsamos. O quizás usted tiene niños que solo asisten por una comida durante el día. Usted decide a base de su horario de trabajo cuales comidas y meriendas usted quiere servir y cuando. Permita que las necesidades de los niños le guía a usted en programar su horario de comidas.

Si los niños no comen bien en una comida en particular, revise como su horario de comida puede estar influenciando. Programar el horario de comidas es un acto de balance que pueda que necesite ajuste ocasionalmente.

Recuerde, mientras usted programa su horario de comidas, usted tiene que informarnos de cualquier cambio en su horario de servicio de comidas. Usted puede usar la Forma de Información de Reclamos (color amarillo) para hacer cambios en el horario de comida. Proveedores que reclaman por Internet pueden enviar un correo electrónico a [yfci@yoursforchildren.com](mailto:yfci@yoursforchildren.com). Fije su numero de proveedor en la línea: Subject.

Si usted necesita asistencia en programar su horario de comidas, YFCI siempre esta disponible para asesorarle. Llame a su monitor o nuestra oficina para asistencia en programar un horario de comida que funciona entre su programa y los requisitos del programa de alimento.

## Hacer agradable la hora de comer

¡Esto no siempre es tan fácil como parece! Como educadores, nosotros queremos que los niños coman bien en cada comida. Nos preocupa que ellos no estarán bien nutridos si no comen bien todo el tiempo. Recuerde la discusión en la página 3, tome una respiración profunda y relájese.

El ambiente para las comidas necesita ser cómodo. Las sillas deben ser lo suficientemente altas para facilitar que el niño alcance la mesa. Sus pies no deben estar colgando, así que use un taburete para los pies si es necesario.

Baje el volumen. Los niños jóvenes son fácilmente distraídos por el televisor, música, llamadas telefónicas y conversación en voz alta. Ayude a todos a enfocarse a comer en un ambiente tranquilo.

Considere servir las comidas “estilo familiar”. Esto puede resultar en una hora de comer más agradable. El CACFP apoya servir comidas estilo familiar en cuidado de niños. Para servir comidas estilo familiar:



- ☺ ¡Este preparado! Platique con los niños como se participa en una comida familiar. Permita que ellos “practiquen” una comida en la área de juegos.
- ☺ Provea platos, tazas y utensilios de tamaño para niños. Fuentes plásticas de servir con bordes anchos son fáciles para los niños manejar.
- ☺ Sirva todos los alimentos sobre la mesa al inicio de la comida. Tenga suficiente comida disponible para reunir el patrón de comida y permitir para servicios adicionales. Alimentos serán derramados según los niños aprendan como servirse si mismos.
- ☺ Considere la capacidad del niño para servirse si mismo. Para algunos niños, pueda que necesite empezar con uno o dos alimentos fáciles de servir. Usted puede ayudar servir los otros alimentos necesarios para reunir el patrón de comida.
- ☺ Siéntase al lado de los niños que puedan que necesiten más asistencia.
- ☺ Espere derrames. Accidentes suceden mientras los niños aprendan esta nueva destreza. Limpie los derrames sin hacer muchos comentarios.
- ☺ Los niños frecuentemente quieren tratar nuevos alimentos cuando ellos ven otros niños y adultos comer de ellos.

No importa como usted sirva las comidas, la tarea importante es hacer la hora de comer feliz con conversación agradable.

- 👍 Usted puede discutir los colores de los alimentos, texturas, y como son preparados. “Si, esos pepinos son crujientes.”
- 👍 Usted puede iniciar conversación acerca temas que no son relacionados a los alimentos. “¿Que jugaste hoy en la caja de arena?”
- 👍 No comente acerca lo que un niño comió o la cantidad.
- 👍 Asegurase de tener suficiente tiempo así nadie es apresurado durante la comida.



## Aprender acerca los alimentos y modales en la mesa

Los adultos son los modelos más importantes para enseñarle a los niños acerca los modales aceptables en la mesa. Los modales son importantes y aun los niños jóvenes se pueden comportar lo suficiente bien para comerse una comida en la casa, en el cuidado de niños o situaciones sociales.

Los niños necesitan limites y no benefician de ser permitidos a decir “Yuck” a los alimentos servidos en las comidas. Un simple “no gracias” dicho calmamente no ofende los sentimientos de otros, incluso de la persona que preparo los alimentos.

Piense acerca los mensajes usted le esta dando a los niños cuando usted le habla acerca los alimentos. Sobre enfatizar los alimentos saludables o fuertemente restringir otros alimentos puede causar que los niños vean los alimentos como buenos o malos. Nosotros no podemos esperar que los niños aprendan a manejar todas las selecciones de alimentos en la vida si no les damos una manera de practicar. Esta bien de incluir galletitas dulces o un postre en sus comidas como una comida adicional ocasionalmente.

Exponer a los niños a alimentos no familiares en una manera que los permite explorar el alimento aun cuando ellos no se lo comen permite que los niños practiquen comportamiento tranquilo alrededor de nuevos alimentos. Comer saludablemente quiere decir que los niños pueden estar alrededor diferentes alimentos y no molestarse.

## No pellizque entre comidas y meriendas

“Pellizcar” entre las horas de comer iguala acceso libre a alimentos y bebidas (excepto agua). Nosotros todos probablemente somos culpables de a veces hacer esto, pero para los niños comer entre comidas puede hacerlo imposible comer en la hora de comer. Los niños jóvenes comen mejor cuando llegan a la mesa con hambre.

Si usted esta cuidando niños que son permitidos comer y beber cualquier tiempo durante el día, usted tendrá algunos desafíos...pero no se venga. Aprender a no comer y beber alimentos y bebidas cargados en calorías entre las horas de comer ayudara a los niños en las siguientes etapas de crecimiento donde la presión de comer es mayor.

Nuevas directrices que fortalecen el consumo de agua durante el día y mantener agua disponible a los niños son pasos importantes en flaquear el consumo demasiado de jugo o soda.

Nosotros todos podemos confundir sed por hambre así que beber agua frecuentemente puede ser lo que necesitamos entre las horas de comer. Cuando los niños están activos y jugando, es agua lo que sus cuerpos necesitan, no bebidas de deportes o otra bebidas sobre cargados en calorías.



## 10 Consejos para dar buenos ejemplos

Como una importante influencia en las vidas de los niños, hay muchas cosas que usted puede hacer que son divertidas y ayudara a los niños aprender comer saludablemente. Cocinen juntos, coman juntos, platiquen juntos, y haga la hora de comer un tiempo para compartir juntos.

- ★ **¡Enseñe por ejemplo!** Coma frutas, vegetales, y granos integrales. Permita que los niños los vean a usted comer vegetales crudos para una merienda.
- ★ **Hagan sus compras juntos ocasionalmente.** Discutan de donde proviene las frutas, vegetales, granos, leche, y carnes. Permita que los niños seleccione entre unos pocos de artículos.
- ★ **Sea creativo en la cocina.** Corte los alimentos en figuras sencillas. Anime a los niños a inventar nuevas meriendas. Trate de “crear criaturas” para las meriendas de diferentes componentes, como los vegetales, queso y galletas.
- ★ **¡Ofrezca los mismos alimentos a todos!** Pare de ser el cocinero de “ordenes rápidas”. Siempre mantenga por lo menos un alimento que usted sabe a todos les gusta.
- ★ **Premie con atención, no alimentos.** Demuestre su amor con abrazos. Elija no ofrecer dulces como premios así los niños no piensan que los dulces o postres son mejores que otros alimentos.
- ★ **Centrase en los demás en la mesa.** Platiquen acerca temas divertidas y felices en las horas de comer. Apague los teléfonos y televisores. Haga la hora de comer un tiempo libre de estrés.
- ★ **Préstale atención a los niños.** Si el niño dice que no tiene hambre, permita que el niño coma lo que quiere. Ofrezca selecciones limitados. Pregúntale “¿cual prefiere para almuerzo — brécol o coliflor?” en vez de “¿quieres brécol para almuerzo?”
- ★ **Limite el tiempo al frente de la pantalla.** Permita no más de 2 horas de televisor y la computadora al día, como es recomendado por la Academia Americana de Pediatría.
- ★ **Anime actividad física.** Haga actividad física divertida para todos. Envuelva a los niños en planear actividades. Juegue con los niños en vez de sentarse en el margen. Sea un ejemplo al ser activo.
- ★ **¡Sea un modelo al comer buenos alimentos!** Trate alimentos nuevos usted también. Describa su sabor, textura y olor.

# Características alimenticias de niños preescolares

## 1– 2 años:

- 👍 Puede beber de una taza.
- 👍 Usa una cuchara y luego un tenedor.
- 👍 Muy independiente. Prefiere alimentarse si mismo. (Use alimentos de tamaño de mordiscos fáciles de recoger.)
- 👍 Coordinación de ojo/mano todavía se esta desarrollando. Espere derrames.
- 👍 Tiene ideas claras acerca comer y no comer.
- 👍 Le gusta velar y ayudar.
- 👍 Imita a otros.
- 👍 Puede fregar frutas y vegetales.
- 👍 Rompe lechugas, hortalizas verdes, y ejotes.

## 3 años:

- 👍 Puede tener preferencias de alimentos que duran por un corto tiempo.
- 👍 Puede aprender conseguir atención al rehusar a comer. (No le preste atención cuando un niño rehúsa comer.)
- 👍 Pregunta “¿por qué?”. Es curioso y listo para aprender.
- 👍 Puede nombrar alimentos.
- 👍 Es capaz de menear y añadir ingredientes.
- 👍 Puede agitar una bebida en un contenido sellado.
- 👍 Puede amasar masa de pan.

## 4-5 años:

- 👍 Puede manejar platos y utensilios seguramente.
- 👍 Puede poner la mesa.
- 👍 Influenciado por el televisor. Pregunta por alimentos promocionados.
- 👍 Le gusta ayudar y disfruta comer de los alimentos creados en actividades de cocina.
- 👍 Puede pelar algunas frutas y vegetales como las bananas.
- 👍 Puede medir ingredientes secos.
- 👍 Puede medir ingredientes mojados con ayuda.
- 👍 Puede cortar frutas suaves y vegetales con un cuchillo plástico.



# Yours for Children, inc.

303 - 313 Washington Street  
Auburn, MA 01501  
1-800-222-2731  
www.yoursforchildren.com

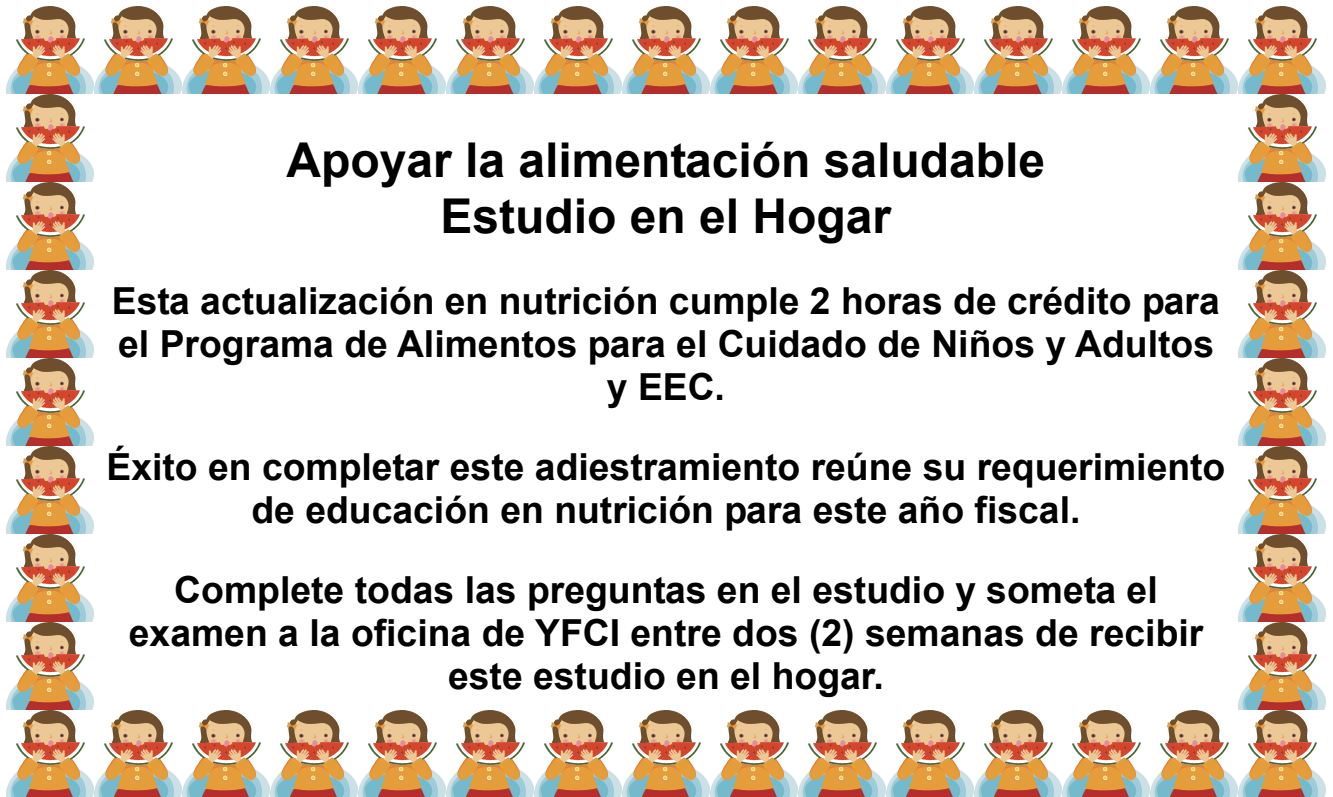
Non Profit Org.  
U.S. Postage  
PAID  
Permit No. 37  
Auburn, MA

## Address Service Requested

One hundred percent of the funding for this program and publication is provided by USDA and, therefore, any publications may be freely copied by USDA, the Massachusetts Department of Elementary and Secondary Education, and by any other institutions under the Child and Adult Care Food Program. Please credit the listed source when given or **Yours for Children, Inc.** when not given.

## PARA:

**Educación en nutrición  
Junio del 2011**



## Apoyar la alimentación saludable Estudio en el Hogar

**Esta actualización en nutrición cumple 2 horas de crédito para el Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos y EEC.**

**Éxito en completar este adiestramiento reúne su requerimiento de educación en nutrición para este año fiscal.**

**Complete todas las preguntas en el estudio y someta el examen a la oficina de YFCI entre dos (2) semanas de recibir este estudio en el hogar.**

De acuerdo a la ley federal y la póliza del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, esta institución es prohibido a discriminar a base de raza, color, origen nacional, sexo, edad o incapacidad. Para registrar una queja de discriminación, escriba al USDA, Director, Office Of. Civil Rights, 1400 Independence Avenue, SW, Washington DC 20250-9410 o llame (800) 795-3272 o (202) 720-6382 (TTY). USDA es un proveedor e empleador de oportunidades iguales.