



Establezca Actitudes Positivas a la Hora de Comer

META: Los padres y cuidadores o parientes adquirirán confianza para reconocer y aceptar su papel en el establecimiento de actitudes y comportamientos positivos hacia la comida.

30-60
minutos **sin** receta/
demostración de
comida

- O -

45-60+
minutos **con** receta/
demostración de
comida

OBJETIVOS

- Practicar la creación de rituales a la hora de comer como una forma de desarrollar hábitos alimenticios positivos para toda la vida
- Practicar la división de responsabilidades en la alimentación
- Involucrar a los niños en interacciones a la hora de comer apropiadas para su desarrollo

EXPLORE LOS FOLLETOS

COMPARTA Y DISCUTA

- Etapas de la Alimentación
- Criando a un Comedor Saludable
- Alimentando a los Niños
- Niños en la Cocina



CONECTE Y PRACTIQUE

COMPARTA

Los comportamientos alimenticios comienzan a formarse en la primera infancia y pueden tener efectos duraderos en la salud de los niños en el futuro. Como cuidadores, tenemos la oportunidad de crear entornos alimenticios positivos para que los niños desarrollen conductas alimenticias saludables y un fuerte desarrollo cerebral.

DISCUTA

Discuta los rituales versus las rutinas. Reconozca que cada familia tiene su propia cultura que ellos traen.

COMPARTA

La hora de la comida es una oportunidad ideal para establecer rituales. Las rutinas son una manera de hacer algo en que las mismas acciones se realizan de la misma forma todas las veces. Un ritual difiere de una rutina en que crea valor emocional. Tanto los rituales como las rutinas pueden contribuir a comportamientos positivos y seguridad y/o estabilidad.



PREGUNTE

Piense en un ritual a la hora de comer de su niñez o de adulto. ¿Cómo le ha influido ese ritual?

CONTINUAR AL DORSO →

Reflexionen juntos sobre las respuestas de los participantes. Considere que no todos pueden sentirse cómodos con esta conversación en base a sus experiencias de vida. Esté preparado por si las personas optan por no participar en esta conversación.

COMPARTA

Para los niños, los rituales pueden ser reconfortantes y brindan estabilidad. Los rituales positivos refuerzan un vínculo o sentido de identidad y pertenencia. Involucrar a los niños en rituales a la hora de la comida de la familia puede reforzar su sensación de seguridad, conexión y autoestima por:

- Crear oportunidades para que los niños formen relaciones.
- Brindar a los niños comentarios positivos y alentarlos a tomar riesgos, como probar nuevos alimentos al involucrarse en actividades a la hora de comer.
- Proporcionar una rutina.
- Crear asociaciones y emociones positivas en torno a comer y la comida.

**PREGUNTE**

¿Cómo es una hora de comida positiva para su familia?

COMPARTA

Otra forma de ayudar a los niños a aprender conductas alimentarias positivas es proporcionándole opciones de alimentos nutritivos y luego dejar que elijan por sí mismos qué alimentos probar y cuánto comer. Los cuidadores son responsables de **qué, cuándo, y dónde** alimentar. Los niños son responsables **de comer o no** de lo que ofrece el cuidador y **cuánto**.

COMPARTA

Permitir que los niños tomen sus propias decisiones sobre los alimentos nutritivos que se le ofrecen, les ayuda a desarrollar hábitos y actitudes para toda la vida. Sea paciente y constante con los niños mientras aprenden a elegir alimentos. Es una estrategia a largo plazo más eficaz que el uso de la presión.

COMPARTA

Los niños a menudo aprenden a comer los alimentos que nosotros comemos. Muéstrela a su hijo la comida que le gusta a su familia sirviéndola y disfrutándola. Planee comer con su hijo. Preste toda su atención durante este tiempo.

DISCUTA

Discuta formas en que otros cuidadores pueden apoyar actitudes positivas a la hora de comer.

CONSEJO

Más información de la División de Responsabilidad en la Alimentación de Ellyn Satter: <https://www.ellynsatterinstitute.org/how-to-feed/the-division-of-responsibility-in-feeding/>

**PREGUNTE**

¿Cómo pueden los cuidadores promover el desarrollo de conductas y actitudes alimenticias positivas en los niños durante la primera infancia?

Utilice esta tabla para responder a los participantes en función de las edades y etapas de los niños que cuidan.

BEBÉS

Los cuidadores pueden promover el sentido de confianza de un bebé al alimentarlo cuando tiene hambre y detenerse cuando está lleno. Esto se llama alimentación a demanda.

**PREGUNTE**

¿Cómo podría su bebé indicarle que tiene hambre o está satisfecho?

COMPARTA

El hambre en los bebés puede parecer movimiento y estiramiento, movimientos de succión y movimientos de los labios. Quejarse y llorar son señales posteriores. Cuanto antes comience cada alimentación, es menos probable que necesite calmar a un bebé desesperado. Cuando están satisfechos, los bebés pueden soltar el pecho, voltear la cabeza o cerrar la boca.

- **Permítales marcar el ritmo.** Intente hacer eructar al bebé o esperar un minuto antes de volver a ofrecerle el pecho o el biberón.

NIÑOS PEQUEÑOS

Los niños pequeños están desarrollando un sentido de sí mismos y de identidad. Es típico que prefieran ciertos alimentos y rechacen los alimentos populares. Están comenzando a expresarse verbalmente. Les encanta usar la palabra “¡no!”



PREGUNTE

¿Cómo podría hacer que la comida familiar sea más “amigable para los niños pequeños”?

COMPARTA

Los cuidadores pueden cortar la comida en pedazos pequeños, acercar la silla del niño al lugar donde está comiendo la familia y mirar al niño de frente mientras come.

- **La exposición repetida y la variedad** de alimentos, sabores y texturas es esencial. Siga ofreciendo nuevos alimentos y el mismo alimento de diferentes maneras. Puede tomar más de quince exposiciones para que los niños estén listos para probar un nuevo alimento. Las exposiciones pueden ser oler, escuchar, tocar, hurgar, sostener, sacudir, lamer, mordisquear o escupir.
- **El temperamento individual** puede influir en la actitud de los niños hacia los alimentos nuevos. Los niños que son cautelosos pueden necesitar más exposiciones positivas antes de estar listos, en comparación con los niños que son adaptables y “siguen la corriente”.
- **La estructura y la rutina** de las comidas y meriendas sentados pueden estimular el apetito. Las rutinas a la hora de comer pueden ayudar a los niños a sentirse seguros.

NIÑOS EN EDAD PREESCOLAR

Los niños en edad preescolar están desarrollando relaciones más sólidas con sus compañeros, familiares y otros cuidadores. Esto influirá en sus elecciones de alimentos y actitudes.



PREGUNTE

¿Cuáles son algunas formas en las que podría incluir a su hijo en edad preescolar en el proceso de la comida?

COMPARTA

Pídeles que ayuden con la planificación de las comidas eligiendo uno de los artículos, prepare el área donde la familia está comiendo con platos y utensilios y hablen sobre las características de los alimentos (color, cantidad, tamaño y temperatura).

- **¡Sea un modelo a seguir positivo**, incluyendo emociones y actitudes positivas!
- **Involúcrelos en el proceso.** También es más probable que coman alimentos que ayudaron a preparar.
- **Respete sus preferencias alimenticias** y sus decisiones si no están listos para probar un alimento nuevo.

NIÑOS MAYORES

Los niños mayores están aprendiendo habilidades nuevas y más complicadas. Algunos, incluso pueden estar listos y dispuestos a ofrecer ayuda para cocinar y durante la comida. También van a mostrar su independencia de nuevas formas.



PREGUNTE

¿Cómo podría darle una responsabilidad a su hijo mayor antes, durante o después de la hora de comer?

COMPARTA

- **Continúe modelando el comportamiento a la hora de comer que espera ver.**
- **Animelos a asumir tareas que disfrutan**, como preparar una merienda sin cocinar o una comida sencilla.

Los Niños le Dicen Sí a Nuevos Alimentos

COMPETENCIAS BÁSICAS 1.4, 2.7, 4.1, 4.2, 4.3, 4.4, 4.5, 4.6, 4.7, 4.8, 4.9, 4.10, 4.11, 4.12, 4.13

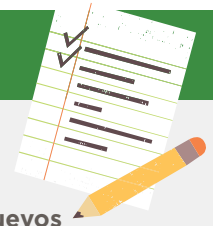
META: Los padres y cuidadores o parientes adquirirán confianza para usar estrategias para aumentar la aceptación de nuevos alimentos por parte de los niños.

30-60
minutos **sin**
receta/demostración
de comida

45-60+
minutos **con**
receta/demostración
de comida

OBJETIVOS

- Discutir formas de ayudar a los niños a aprender a comer los alimentos que disfruta la familia
- Compartir ideas para ayudar a los niños a disfrutar de una variedad de alimentos nuevos
- Compartir consejos para limitar el desperdicio de alimentos al ofrecer nuevos alimentos



EXPLORE LOS FOLLETOS

COMPARTA Y DISCUTA

- Diversión con Frutas y Vegetales
- Alimentar a los Niños
- Hacer que los Vegetales sean Atractivos
- Criando a un Comedor Saludable
- Etapas de la Alimentación

CONECTE Y PRACTIQUE



PREGUNTE

¿Cuáles son algunos de los desafíos que tiene al servir nuevos alimentos a su familia? ¿Cuáles son algunos éxitos que ha tenido con los niños comiendo alimentos nuevos?

COMPARTA

El papel de un cuidador es ayudar a los niños a aprender nuevas habilidades. Aprender a probar y disfrutar nuevos alimentos es una habilidad en la que vale la pena trabajar. Puede preparar a un niño para el éxito. Cuantas más veces se le ofrece un alimento a un niño, más familiar este se vuelve. Todos los intentos son buenos intentos: esto puede ser lamer la comida, sentirla, olerla, hurgarla o incluso escupirla. Pueden pasar muchas veces antes de que un niño esté dispuesto a comer y disfrutar la comida. ¡Siga intentándolo! Este trabajo como cuidador requiere paciencia.

CONTINUAR AL DORSO →

COMPARTA

Otra forma de ayudar a los niños a establecer comportamientos alimentarios positivos es proporcionar opciones de alimentos nutritivos y luego dejar que elijan por sí mismos qué alimentos probar y cuánto comer. Los cuidadores son responsables de **qué, cuándo, y dónde** alimentar. Los niños son responsables **de comer o no** de lo que ofrece el cuidador y **cuánto**.



PREGUNTE

¿Cómo usa las frutas y vegetales frescos, congelados, enlatados o secos?

COMPARTA

¡No es todo o nada cuando agrega nuevos alimentos a sus platos! Ofrecer nuevos alimentos con comidas y meriendas combinados con alimentos familiares puede marcar la diferencia. Comience poco a poco y haga lo que pueda. Puede tomar muchos intentos. Haga que los niños se entusiasmen por probar nuevos alimentos explorando diferentes formas, colores y aspectos.

COMPARTA

Practique a comer sentados juntos. Puede ser tentador limpiar o hacer las tareas del hogar durante las meriendas y las comidas, pero trate de sentarse y prestar toda su atención durante las comidas. Use el tiempo para conectarse a través de conversaciones. Para los niños más pequeños, las comidas no duran mucho, por lo que puede ser un buen momento para entablar una conversación y prolongar la hora de la comida, lo que puede ser una forma de que prueben lo que les ha ofrecido.

COMPARTA

Hable con los niños para ayudarlos a comprender cuándo tienen hambre y cuándo ya han comido suficiente. Cuanto más pueda escuchar su hijo las señales de hambre y saciedad, menos tendrá que preocuparse usted, como cuidador, por el tamaño exacto de las porciones. Es trabajo del cuidador el planificar y ofrecer una variedad de alimentos que la familia pueda comer de manera segura en un ambiente agradable. Es trabajo del niño el comer la cantidad que necesita para crecer en el cuerpo adecuado para él.



PREGUNTE

¿Qué ideas tiene sobre la presentación de nuevos alimentos a los niños en función de su edad y etapa de desarrollo?

HAGA QUE LOS NIÑOS SE INTERESEN EN NUEVOS ALIMENTOS POR EDAD

RANGO DE EDAD	PUNTOS DE CONVERSACIÓN
BEBÉS (DE 0 A 1 AÑO)	<ul style="list-style-type: none"> • Practique cómo responder a las señales de hambre y saciedad de un bebé. • Introduzca alimentos sólidos complementarios alrededor de los 6 meses, cuando los bebés aceptan mejor los alimentos. Pueden ser menos selectivos más adelante si se familiarizan pronto con una variedad de sabores y texturas.
NIÑOS PEQUEÑOS (DE 1 A 3 AÑOS) Y PREESCOLARES (DE 3 A 5 AÑOS)	<ul style="list-style-type: none"> • Juegue con formas y colores para resaltar los aspectos visuales de frutas y vegetales. Realice una “noche de arcoíris” para ver cuántos colores puede poner en un plato. Invente nombres para la comida (“Noche de Estrella de Rock Roja”) basados en las frutas o vegetales que protagonizan el platillo principal. • Use cortadores de galletas para colocar las frutas y vegetales de las comidas en el plato. • Por lo general, a los niños les encanta mojar la comida. Cuando tenga la edad suficiente para comer rebanadas pequeñas de frutas y vegetales crudos, ofrézcale un dip de vegetales con yogur y condimentos como hierbas. O, los trozos de fruta combinan muy bien con un dip de yogur y canela o vainilla. Pídale a su hijo que nombre nuevas creaciones de vegetales o frutas. Permítales colocar vegetales o frutas crudas en una forma o diseño divertido.



RANGO DE EDAD	PUNTOS DE CONVERSACIÓN
NIÑOS EN EDAD ESCOLAR (MAYORES DE 6 AÑOS)	<ul style="list-style-type: none"> Mantenga las frutas y vegetales lavados, cortados y a la vista en el refrigerador. Asegúrese de que las frutas y vegetales sean fáciles de acceder y comer. Ofrezca pasas u otras frutas secas sin azúcar en lugar de bocadillos o tiras de frutas masticables, que generalmente contienen muy poca fruta. Rehaga los favoritos de los niños: ponga frutas frescas, enlatadas o secas sobre el yogur; mezcle frutas secas, puré de manzana o puré de plátano con la avena; agregue espinacas a la carne molida cuando haga hamburguesas, agregue vegetales a los huevos o a la pizza o ralle calabacines en la salsa de tomate.

PREGUNTE ¿Cómo involucro a los niños mayores a la hora de la comida?

COMPARTA Las acciones y comportamientos de los niños mayores o hermanos pueden tener un gran impacto en los más pequeños. Si tiene hijos mayores, hable con ellos sobre cómo pueden ser modelos a seguir positivos. También se puede animar a los niños mayores a compartir y enseñar a los más pequeños. Por ejemplo, los niños mayores pueden querer compartir que saben de dónde provienen los alimentos u otra información relacionada que están aprendiendo en la escuela. Los niños mayores también pueden modelar comportamientos menos deseables, pero esto le da a usted, el cuidador, la oportunidad de hablar sobre las prácticas alimentarias de su familia.

PREGUNTE ¿Es el desperdicio de comida de los niños un problema en su familia? ¿Qué consejos tiene para reducir ese desperdicio?

Afirme las respuestas del cuidador y agregue a la discusión según sea necesario utilizando los siguientes consejos:

- Trate de ofrecer porciones pequeñas, una a la vez, cuando presente un nuevo alimento. ¡Un sabor puede ser del tamaño de un chícharo!
- Considere usar frutas y vegetales congelados para los gustos iniciales. Le permite sacar pequeñas porciones de la comida nueva y mantener el resto congelado.
- Pídale a su hijo que use una palabra descriptiva sobre el nuevo alimento, como “es dulce” o “demasiado amargo” o “agrio”. Esto permitirá que el cuidador perfeccione los sabores que al niño le gustan o le disgustan.
- Permitir que los niños se sirvan solos puede generar aceptación para que los niños prueben nuevos alimentos y reduzcan el desperdicio. Si su hijo tiende a servirse demasiado, intente darle un plato más pequeño, use una cuchara de servir más pequeña y recuérdale que siempre puede volver por más.
- No hay necesidad de pedirles a sus hijos un “plato limpio”. Si los niños piensan que tienen que comer todo un alimento nuevo que se sirve, a menudo lo rechazarán. Podemos enseñar a los niños a comer solo hasta que ya no tengan hambre, estableciendo un “plato limpio” ya que el estándar establece que los niños anulen sus señales internas de hambre.

CONSEJO Los gustos de los niños cambian mucho a medida que crecen. Un niño puede tardar más de 15 veces en estar expuesto a un nuevo alimento antes de que lo pruebe o le guste.



ACTÚE

¿Qué discutimos hoy que crees que puede funcionar en su casa? ¿Por qué?



La Cocina Familiar

LECCIÓN 9

COMPETENCIAS
BÁSICAS 1.8, 2.9,
3.5, 4.1, 4.2, 4.3, 4.8

META: Los padres y cuidadores o parientes adquirirán la confianza de trabajar junto con los niños para preparar comidas y meriendas para toda la familia.

30-60
minutos **sin**
receta/demostración
de comida

- O -

45-60+
minutos **con**
receta/demostración
de comida

OBJETIVOS

- Discutir formas de ayudar a los niños a desarrollar buenos hábitos alimenticios cocinando juntos
- Discutir tareas seguras y apropiadas para la edad de los niños en la cocina



EXPLORE LOS FOLLETOS

COMPARTA Y DISCUTA

- Niños en la Cocina
- De Compras con los Niños
- Alimentar a los Niños
- Diversión con Frutas y Vegetales
- Hacer que los Vegetales sean Atractivos

CONECTE Y PRACTIQUE



PREGUNTE

¿Cuál ha sido su experiencia planificando comidas, yendo de compras o cocinando con niños?

Reflexionen juntos sobre las respuestas de los participantes. Considere que no todos podrían sentirse cómodos con esta conversación en base a sus experiencias de vida. Esté preparado si las personas optan por no participar en esta conversación.

COMPARTA

Los cuidadores pueden involucrar a los niños en una serie de actividades relacionadas con la hora de comer. La planificación de comidas, las compras, la preparación y el servicio de comidas son todas partes en las que puede involucrar a los niños. Involucrarlos en el proceso puede aumentar su aceptación de los alimentos. Anime a sus hijos a hacer preguntas sobre los alimentos que come su familia. Haga un plan para que los niños ayuden a elegir los ingredientes y preparar las comidas. La participación en el proceso puede ayudarlos a desarrollar hábitos alimenticios positivos para toda la vida.

Notas

CONTINUAR AL DORSO →



PREGUNTE

¿En qué tareas de cocinar y de la cocina ayudan sus hijos?

TRAIGA A LOS NIÑOS A LA COCINA PARA QUE AYUDEN



DESAFÍO	SOLUCIÓN
No quiero que los niños usen cuchillos. No es seguro.	<ul style="list-style-type: none"> • Hay muchas formas en las que los niños pueden ayudar sin cuchillos, como lavar productos o revolver ingredientes. • Disfrute verlos aprender. Cocinar les permite a los niños experimentar, comprender una secuencia de eventos y promueve el desarrollo de habilidades motoras.
Tengo miedo de que mi hijo se equivoque y luego tengamos que tirar toda la comida.	<ul style="list-style-type: none"> • Comience con pasos simples que tengan un impacto mínimo en toda la comida. Por ejemplo, no será un gran problema si los niños no rompen los ejotes perfectamente por la mitad. • Déjelos que trabajen para llegar a tareas más grandes y déles mucha supervisión para comenzar. ¡Es posible que desee tener una mano suave en el huevo que están rompiendo, si es el único que queda para preparar la comida!
Hay más desorden que limpiar.	<ul style="list-style-type: none"> • Puede ser desordenado en el momento, pero involucrar a los niños desarrolla su competencia, lo que le ahorrará tiempo en el futuro. Y con el tiempo, desarrollará un sistema y aprenderá qué tareas pueden realizar los niños. • También puede involucrarlos en la limpieza, a la mayoría de los niños les encanta tener un “trabajo” del que son responsables.
Lleva demasiado tiempo y solo necesito preparar la comida.	<ul style="list-style-type: none"> • Considere formas de utilizar mejor su tiempo. Por ejemplo, haga los pasos solo para adultos con anticipación. Haga que los niños le ayuden con las tareas para niños. • La participación de los niños no tiene que ser grande en cada comida. Tampoco es necesario que suceda todas las noches; puede ser una tradición en la noche menos ocupada de la semana, para comenzar. Y ayudar en la cocina no tiene que ser solo cocinar. • Piense en una o dos tareas que su hijo pueda realizar, como poner la mesa, poner una servilleta o una toalla de papel en cada plato o agregar hielo a los vasos.
Mi hijo se queja de que tarda demasiado y quiere comer ahora.	<ul style="list-style-type: none"> • Piense en la última vez que comió una comida o una merienda. Respete sus señales de hambre y considere proporcionar una merienda ligera o una parte de la comida que pueda estar lista para comer. Si esto sucede con frecuencia, es posible que deba reconsiderar su horario de comidas. • A menudo, cuando los niños tienen más apetito, es más probable que prueben nuevos alimentos, por lo que este podría ser un buen momento para ofrecer una muestra o una vista previa de lo que incluirá la cena (por ejemplo, si está preparando un salteado, ofrézcales probar el apio fresco, zanahorias, etc.). • Cocinar juntos es una forma de pasar tiempo juntos en familia; a veces es incluso un tiempo especial uno a uno con un padre o cuidador.

**PREGUNTE**

¿Cuáles son sus consejos para cocinar con niños? ¿Cómo maneja las frustraciones y lo hace más exitoso?

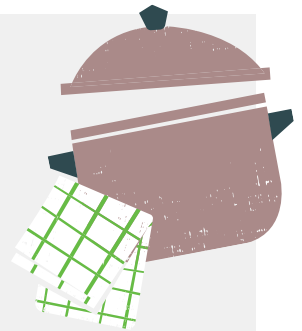
COMPARTA

¡Alimentar a los niños pequeños puede ser realmente desafiante! A veces, sin importar su mejor esfuerzo, su familia no comerá o disfrutará de los alimentos preparados. Cuando esto suceda, mantenga la calma.

- Haga que los niños prueben los componentes de la comida en lugar de ofrecer todo de una vez. Tal vez se lo coman todo menos la salsa que le pone al final. Felicítelos por probar nuevos sabores y agregue a su plato solo los componentes que disfrutaron en este momento.
- Asegúrese de incluir siempre un alimento nutritivo que le guste a su hijo junto con un alimento nuevo. De esta manera pueden probar nuevos alimentos, pero siempre hay una “apuesta segura”.

CONSEJO**COMPARTA****LIMPIE MIENTRAS COCINA**

1. Limpie los derrames a medida que ocurran.
2. Cubra las charolas para hornear con papel de aluminio. Luego úselo para cubrir las sobras.
3. Remoje previamente las ollas, los sartenes y los platos tan pronto como se usen.
4. Limpie mientras cocina. No guarde todo para el final.

**ACTÚE**

¿Qué discutimos hoy que cree que puede funcionar en su casa? ¿Por qué?

Notas



Haciendo Que Las Recetas Funcionen Para Usted

COMPETENCIAS BÁSICAS 1.1, 2.9, 3.2, 3.3, 3.4, 3.5, 3.6, 4.7

META: Los padres y cuidadores o parientes adquirirán confianza para ajustar recetas para maximizar sus recursos alimenticios y satisfacer las necesidades de su familia.

30-60
minutos **sin**
receta/demostración
de comida

- O -

45-60+
minutos **con**
receta/demostración
de comida

OBJETIVOS

- Discutir cómo sustituir los ingredientes en recetas
- Discutir cómo se pueden usar los marcos de recetas para hacer comidas flexibles
- Discutir ideas de comidas que permitan a cada miembro de la familia elegir los toppings o ingredientes que disfrutan



EXPLORE LOS FOLLETOS

COMPARTA Y DISCUTA

- Cambio de Imagen de Alimentos Empacados
- Preparación de Comidas Rápidamente
- Sustituir
- Términos de Cocina

CONECTE Y PRACTIQUE

? PREGUNTE

¿Cómo, si sucede, utiliza recetas a la hora de cocinar?

COMPARTA

Las recetas son guías de cocina. Dependiendo de la receta, puede realizar cambios según sus preferencias.

? PREGUNTE

¿Qué tipo de técnicas o atajos de cocina utiliza?

COMPARTA

Si su receta requiere un ingrediente que cuesta demasiado, es muy difícil de encontrar o simplemente no le interesa, intente cambiarlo por otro ingrediente

INTERCAMBIE

Intercambie ideas sobre técnicas de cocina y discuta cómo se usan en la cocina familiar.

? PREGUNTE

¿Qué sustituciones e intercambios de recetas hace su familia?
¿Qué preocupaciones tiene con el uso y ajuste de recetas de esta manera?

COMPARTA

Puede hacer pequeños cambios en las recetas para estirar sus recursos alimenticios. Discuta cómo los cuidadores pueden comenzar con una receta y ajustar los ingredientes según lo siguiente:

CONTINUAR AL DORSO →

COMPLACE A LOS NIÑOS	AHORRA DINERO	AHORRA TIEMPO
<p>Ajuste según los gustos de su familia</p> 	<p>Utilice primero los ingredientes perecederos</p> 	<p>Use alimentos de conveniencia</p> 
<p>Ofrezca condimentos, dips y salsas con la comida que sirva y permita que todos agreguen según sus preferencias. Para los niños muy pequeños, ofrézcales sabores seguros y apropiados para su edad de la comida familiar.</p>	<p>Planee usar los productos que se echan a perder rápidamente, como la lechuga y las bayas.</p>	<p>Intercambie los vegetales congelados o los frijoles enlatados por los frescos o secos que necesitan más tiempo de preparación.</p>

COMPARTA

Las sustituciones de recetas también son una excelente manera de presentar nuevos alimentos a los niños. Sirva un artículo que sabe que les gusta con un producto nuevo. Comience con un pequeño cambio y practique la paciencia. Puede tomar muchas veces ofrecer este alimento antes de que su hijo se sienta lo suficientemente familiarizado con él como para probarlo.

**PREGUNTE**

¿Qué hace si tiene una receta y le falta un ingrediente o una herramienta?

COMPARTA

Las recetas se pueden ajustar para que funcionen para toda la familia.

- Presente el concepto de “marcos de recetas”. Cualquier receta se puede utilizar como marco cuando identifica las diferentes categorías de ingredientes enumerados en la receta. Use un marco de recetas de Cooking Matters y mencione las categorías de ingredientes.

INTERCAMBIE

Intercambie ideas sobre otras propuestas de marcos de recetas que puedan tener para ahorrar tiempo o dinero, o que a sus hijos les entusiasme probar.

COMPARTA

Se puede servir una sola comida para permitir que los miembros de la familia con diferentes necesidades o gustos modifiquen en la mesa, como, por ejemplo:

- Sirva salsas, mezclas de sazones y otros toppings a un lado.
- Cree una “línea de montaje” para rollitos, tacos u otras comidas.
- Cree porciones individuales; por ejemplo, divida la masa de pizza en porciones individuales o muffins ingleses individuales y haga que los niños decoren sus propias pizzas antes de cocinarlas.
- Asegúrese de que haya al menos una parte de la comida que les guste a todos. Involucrar a los niños en la planificación de la comida puede ayudar con esto.

ACTÚE

¿Qué discutimos hoy que cree que puede funcionar en su casa? ¿Por qué?



Apodérese de la Hora de la Merienda

COMPETENCIAS BÁSICAS 1.3, 1.5, 2.2, 2.3, 2.6, 3.5, 3.6, 4.3, 4.4, 4.8, 4.9

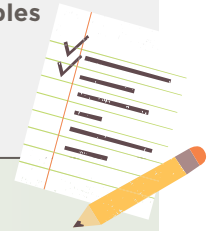
META: Los padres y cuidadores o parientes adquirirán confianza para tomar decisiones sobre las meriendas.

30-60
minutos **sin** receta/demostración de comida

45-60+
minutos **con** receta/demostración de comida

OBJETIVOS

- Comprender cómo las meriendas pueden ser una herramienta importante para abordar las señales de hambre entre comidas
- Usando MyPlate como guía, discuta ideas de meriendas que tengan al menos 2 o 3 grupos de alimentos, incluyendo vegetales y frutas, y use alimentos que las familias tengan disponibles
- Leer y comparar las etiquetas de los alimentos para encontrar los que sean nutritivos, agradables y seguros
- Practicar el modelar hábitos alimenticios positivos para los niños y la familia



EXPLORE LOS FOLLETOS

- COMPARTA Y DISCUTA**
- Criando a un Comedor Saludable
 - Hacer que MyPlate Funcione para Usted
 - Leyendo las Etiquetas de los Alimentos

CONECTE Y PRACTIQUE

? PREGUNTE

¿Su familia come meriendas entre comidas? ¿Por qué sí o por qué no?

COMPARTA

Las meriendas pueden ser una forma importante de abordar cuando los niños y los adultos tienen hambre entre comidas.

? PREGUNTE

¿Cómo puede la hora de la merienda ser un momento para que usted modele los hábitos alimenticios que desea que adopten sus hijos y su familia?

COMPARTA

Hay muchas maneras en que los padres y cuidadores pueden modelar los hábitos alimenticios que desea que adopten sus hijos y su familia.

- **Siéntese mientras come.** Los niños disfrutarán de su atención y usted puede modelar un comportamiento positivo a la hora de comer.
- **Observe las señales de hambre y saciedad y programe meriendas entre comidas.** Planee suficiente tiempo antes de la próxima comida para que su hijo no se llene con la merienda antes de esa comida.
- **Actúe de la manera que le gustaría ver actuar a su familia.** Modele los hábitos que espera, como disfrutar de las comidas, sentarse mientras come y cualquier otra rutina de alimentación familiar que desee ver.
- **Cree meriendas con 2 o 3 alimentos, incluida una fruta o vegetal.** Un poco de variedad ayuda a brindar la nutrición necesaria para crear saciedad y satisfacción
- **Manténgalo simple.** Hay muchas opciones rápidas para meriendas que son sabrosas y fáciles. Pruebe alimentos que sean fáciles de manejar o que no necesiten mantenerse fríos.

CONTINUAR AL DORSO →

**PREGUNTE****¿Cómo elige las meriendas para usted y su familia?****COMPARTA**

Los paquetes de alimentos contienen herramientas como etiquetas de información nutricional y listas de ingredientes para ayudar a los consumidores a elegir. Las listas de ingredientes nos ayudan a comprender de qué está hecho el alimento envasado. Podemos usar y comparar las etiquetas de información nutricional y las listas de ingredientes de muchas maneras, entre ellas:

- Identificar alimentos integrales
- Encontrar alérgenos
- Ver si se agregaron ingredientes adicionales como sal o azúcar

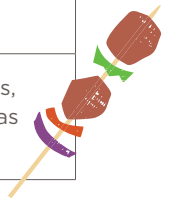
PRACTIQUE

Practique comparando etiquetas de alimentos y listas de ingredientes. Discuta por qué los cuidadores pueden (o no) servir estos alimentos envasados a la hora de la merienda.

**PREGUNTE****¿Cuáles son las meriendas favoritas de su familia?**

Usando la siguiente tabla, aborde los desafíos comunes para preparar y servir meriendas y permita que los cuidadores se ofrezcan ideas entre ellos para superar esos desafíos.

HACIENDO Y SIRVIENDO MERIENDAS	
DESAFÍO DEL CUIDADOR	IDEAS DE MERIENDAS RÁPIDAS Y FÁCILES
“Mi hijo solo quiere meriendas.”	Las meriendas son como comidas pequeñas, así que planifíquelas para ayudar a su hijo a comprender la rutina de alimentación. Si no es la hora de una comida o merienda, recuérdelos gentilmente cuándo será la próxima hora de comer.
“Las meriendas empaquetadas son más convenientes.”	Corte y empaque previamente rebanadas de frutas y verduras en bolsitas con cierre hermético o pequeños contenedores de almacenamiento. Mantenga los refrigerios empacados no perecederos en lugares convenientes como su bolso o en la mesa.
“Las meriendas empaquetadas parecen ser menos costosas.”	Las meriendas empaquetadas con un solo ingrediente alimentario, como papas fritas o bocadillos de frutas, pueden hacer que los niños regresen unos minutos más tarde, todavía con hambre. En su lugar, sirva refrigerios que incluyan al menos dos alimentos y, cuando pueda, incluya una fruta o verdura.
“Mis hijos ruegan por las cosas empacadas.”	Haz que la hora de la merienda sea divertida. Sirva la comida de formas divertidas, como en una brocheta o en un palito limpio. Use recortes de galletas en rebanadas anchas y planas de frutas y verduras como piña o tomate.

**PREGUNTE****¿Cómo se pueden servir las meriendas de una manera atractiva?****COMPARTA**

Cree meriendas a partir de lo que ya tenga como una forma rápida de servir algo entre comidas. Aproveche lo que le gusta a su hijo y diviértase con su comida. Haga que le ayuden. Usando MyPlate, intercambie ideas sobre formas divertidas de servir meriendas que contengan 2 o 3 alimentos de diferentes grupos de alimentos.

ACTÚE

¿Qué discutimos hoy que cree que puede funcionar en su casa? ¿Por qué?

Alimentación en el Primer Año

COMPETENCIAS BÁSICAS 1.1, 1.5, 2.3, 2.7, 3.1, 3.2, 3.6, 4.2, 4.5, 4.6, 4.7, 4.12, 4.13

META: Los padres y cuidadores o parientes adquirirán confianza para alimentar a su bebé a fin de satisfacer sus necesidades nutricionales en función de sus habilidades de desarrollo.

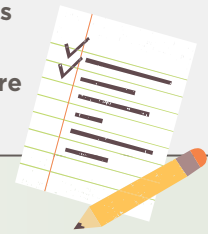
30-60
minutos **sin**
receta/demostración
de comida

- O -

45-60+
minutos **con**
receta/demostración
de comida

OBJETIVOS

- Discutir las opciones de alimentación infantil, incluida la introducción segura de alimentos sólidos en el primer año
- Introducir métodos de preparación de alimentos que se puedan adaptar para bebés en diferentes etapas de desarrollo y de ingredientes de recetas familiares
- Practicar interacciones receptivas de alimentación abordando las señales de hambre y saciedad del bebé



EXPLORE LOS FOLLETOS

COMPARTA Y DISCUTA

- Etapas de la Alimentación
- Alimentos para el Primer Año
- Haga su Propia Comida para Bebés
- Comprenda las Alergias Alimentarias
- Prevenga la Asfixia durante las Comidas
- Comienzo Seguro a las Frutas y Vegetales

CONECTE Y PRACTIQUE



PREGUNTE

¿Qué preocupaciones tiene sobre la alimentación de su bebé?

COMPARTA

Responder a las señales de los bebés y comprender su etapa de desarrollo es vital para introducir los alimentos en el momento adecuado para su hijo. ¡Tenga en cuenta que la leche materna y/o la fórmula correctamente mezclada son constantes durante todo el primer año! Deben usarse exclusivamente durante los primeros seis meses de vida, pero siguen siendo la parte más importante de la dieta de su bebé durante todo el año.

Notas

CONTINUAR AL DORSO →



PREGUNTAS Y RESPUESTAS SOBRE LA ALIMENTACIÓN INFANTIL

PREGUNTA	RESPUESTA
¿Cómo sé cuándo y cuánto darle de comer a mi bebé?	Cada bebé es diferente, pero por lo general los bebés estarán listos para los sólidos alrededor de los seis meses. Deben estar sentados solos y poder llevarse cosas a la boca. Trate de ofrecer pequeñas cantidades de todos los grupos de alimentos, varias veces al día.
¡Siento que estoy a cargo de todas las responsabilidades de alimentación y hay mucho que hacer!	La alimentación con biberón y la introducción de alimentos sólidos son una excelente manera de involucrar a todos los cuidadores de su bebé. Invite a alguien más para que le dé una mano durante la hora de comer y dese un respiro. Y, para asegurarse de que usted también coma lo suficiente, mantenga meriendas saludables listas para comer cuando tenga tiempo, como frutas, yogur, muffins o mezcla de frutos secos.
Le doy a mi bebé ciertos alimentos que sé que son buenos para él y que son seguros. ¿Cómo hago para que otros cuidadores hagan lo mismo?	Escribir una lista rápida o una hoja de consejos para otros cuidadores puede ser una buena manera de establecer límites sobre cómo desea que se alimente a su hijo.
Tengo miedo de que mi bebé pueda tener una alergia, así que estoy evitando ciertos alimentos.	Una introducción lenta de los alimentos, un alimento nuevo a la vez es una buena manera de estar atento a posibles alergias. Lo alentamos a que hable con su proveedor de atención médica si le preocupan las alergias.
Me preocupa que mi bebé se asfixie.	Las náuseas son una parte normal del proceso de alimentación, pero puede que le tranquilice tomar una clase de RCP para bebés, por si acaso. Por lo general, una vez que los bebés pueden agarrar la comida con los puños, están listos para las texturas trituradas. Cuando los bebés pueden llevarse la comida a la boca y alimentarse solos, están listos para texturas blandas picadas.
¡No puedo soportar todo el desorden! Se siente como si el piso y la ropa de mi bebé estuvieran recibiendo toda la comida, no mi bebé.	Los bebés experimentan la comida tanto como la comen y desarrollan muchas habilidades motoras clave en el camino. ¿Alguno de ustedes tiene buenas estrategias para aceptar o manejar el desorden?

Notas

**PREGUNTE****¿Cómo apartaría algunos ingredientes de las recetas familiares para servir a su bebé?****CÓMO SERVIR RECETAS FAMILIARES PARA BEBÉS DE MANERA SEGURA**

Reserve una pequeña porción de comidas familiares o ingredientes individuales que se puedan triturar con un tenedor. Agregue un poco de leche materna o fórmula para crear un puré suave y fácil de comer para los bebés más pequeños.



Cuando los bebés estén listos, pueden comer alimentos con una textura machacada y más gruesa.



Corte los alimentos blandos en tiras o pedazos para que se puedan sujetar con la mano.



Cuando los bebés puedan recoger los alimentos con los puños o los dedos, puede darles pequeños trozos de comida.

COMPARTA

Es mejor mantener la sal y el azúcar fuera de los alimentos para bebés, y los bebés nunca deben comer miel. Los bebés están aprendiendo preferencias de sabor y la sal y el azúcar adicionales ahora los prepararán para exigir más sal y azúcar a medida que crecen. Si compra alimentos para bebés preparados comercialmente, puede usar la etiqueta de información nutricional para encontrar los que no tienen sal ni azúcar agregada.

COMPARTA

Con un poco de planificación, puede ahorrar dinero al evitar pagar alimentos comerciales para bebés y dejar que su bebé disfrute de los mismos alimentos que todos los demás. Como beneficio adicional, esto hace que su bebé se acostumbre a los sabores que su familia ya está comiendo y, a medida que crecen, pueden comer más alimentos de la mesa familiar! Ya no tendrá que salir corriendo por comida para bebés cuando quede poco suministro. Usted sabrá cómo usar los alimentos que tiene disponibles para preparar una comida segura para el bebé en cualquier momento.

CONSEJO**COMPARTA**

Invite a los cuidadores a compartir cualquier recurso comunitario relevante para la alimentación, como grupos de apoyo a la lactancia, grupos locales de madres o grupos de juego comunitarios. Asegúrese de señalar a WIC como un recurso de alimentación de calidad y apoyo nutricional, además de alimentos y fórmula.

**ACTÚE**

¿Qué discutimos hoy que cree que puede funcionar en su casa? ¿Por qué?

Notas

Cocinando Juntos

LECCIÓN 13

COMPETENCIAS
BÁSICAS 2.5, 3.1, 3.2,
3.3, 3.4, 3.5

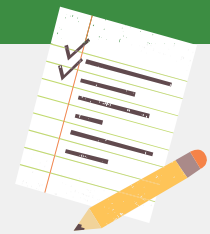
META: Los padres y cuidadores o parientes adquirirán confianza para adquirir y preparar de manera segura más comidas caseras para sus familias.

5-60

minutos de demostración de receta o cocina participativa

OBJETIVOS

- Preparar y modificar recetas para satisfacer las necesidades y preferencias de la familia
- Discutir los principios básicos para prevenir las enfermedades transmitidas por los alimentos
- Practique la seguridad básica con los cuchillos
- Practicar nuevas habilidades y técnicas de cocina



EXPLORE LOS FOLLETOS

COMPARTA Y DISCUTA

- Conceptos Básicos de los Cuchillos
- Mantener los Alimentos Seguros
- Refrigeración
- Sustitúyalo
- Términos de Cocina
- Medir
- Frescos, Congelados y Enlatados
- Cambiando la Imagen de los Alimentos Empaquetados

INICIO

Antes de comenzar, decida cómo entregará el contenido. Use esta lección con cualquier otra lección en la que desee incluir preparación de alimentos o demostración por video. Considere cómo lo que eligió preparar puede mejorar los mensajes de la lección. Si hay niños presentes, considere cómo puede incluir pasos adecuados para niños o tener otra actividad para ellos. Consulte la Guía de Contenido para obtener consejos y trucos adicionales para liderar demostraciones participativas de cocina y recetas.

Elija su receta o lo que tiene pensado preparar. Dependiendo de cómo planee impartir esta lección, puede decidir comenzar con la preparación de alimentos o terminar con ella, después de las discusiones de la lección.

Elija cómo entregará el contenido. Puede entregar el componente de preparación de alimentos con las discusiones de esta lección en persona, en línea o mediante el uso de un video de receta o una explicación. Utilice la siguiente tabla para ayudarlo a decidir el mejor método. Si está haciendo una demostración más corta, considere cocinar en lotes pequeños, ya que esto brinda más oportunidades para demostrar y discutir los objetivos.

CONTINUAR AL DORSO →

COMPONENTE CULINARIO	CÓMO IMPLEMENTARLO	ESFUERZO REQUERIDO
 Demostración de recetas con cocina participativa 	El facilitador y los participantes preparan y prueban una receta juntos.	30 min: solo receta 45-60 min: receta + lección
 Demostración de receta 	El facilitador demuestra una receta o prepara muestras de una receta con anticipación. Los participantes eligen la cantidad de tiempo que pasan viendo, probando la receta (si es en persona) y haciendo preguntas durante la demostración en vivo	5-20 min: solo receta 20-60 min: receta + lección
 Receta en video o explicación 	El facilitador muestra un video de recetas o explica verbalmente una receta, pero en realidad no la prepara.	10-20 min: video o solo explicación 40-60 min: video o explicación + lección

PRESENTE LA RECETA

? PREGUNTE

¿Cómo se cocina en su casa?

COMPARTA

Antes de cocinar es importante leer la receta de principio a fin, sacar todos los ingredientes y utensilios de cocina necesarios para prepararla y alistar los ingredientes. Este paso puede ahorrar tiempo a largo plazo y hacer que el proceso de cocinar sea mucho más fluido.

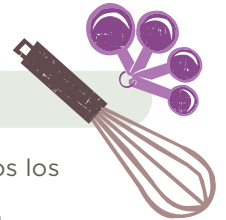
? PREGUNTE

¿Cómo ajusta las recetas de manera que satisfagan las necesidades de su familia?

COMPARTA

Hay varias razones por las que los cuidadores pueden modificar las recetas. Los padres y cuidadores o parientes pueden expresar interés en cocinar con ingredientes familiares de la manera que aprendieron. También pueden decir que quieren probar nuevos alimentos. Esté abierto a discutir cómo la lección puede satisfacer mejor sus necesidades y preferencias culturales.

Presente la idea de usar recetas como un marco que se puede ajustar para adaptarse al presupuesto y las necesidades de su familia y no es necesario seguirlas exactamente. La mayoría de las recetas están destinadas a proporcionar un marco que se puede ajustar a sus necesidades, por ejemplo, su presupuesto, los ingredientes disponibles, los métodos de cocción y las preferencias de sabor.



MANTENGA LA COMIDA SEGURA

? PREGUNTE

¿Por qué la seguridad alimentaria es importante para usted y su familia?

COMPARTA

Lavarse las manos es uno de los pasos más importantes que podemos tomar para prevenir las enfermedades transmitidas por los alimentos, seguido de la temperatura adecuada de los alimentos y la prevención de la contaminación cruzada. Los niños pequeños corren un riesgo especial de enfermarse por alimentos que no se prepararon de manera segura porque sus sistemas inmunológicos no están completamente desarrollados.

COMPARTA

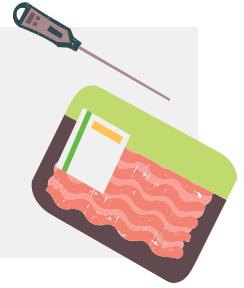
Revise la técnica adecuada de lavado de manos. Lávese las manos con agua tibia y jabón durante al menos 20 segundos. Enfatique la importancia de otras prácticas de seguridad alimentaria, como limpiar todas las superficies que entran en contacto con carnes, aves y mariscos crudos, y use tablas de cortar separadas de otros alimentos.

DISCUTA

Discuta la importancia del manejo y almacenamiento seguro de los alimentos perecederos para evitar la contaminación y el deterioro

COSEJO**COMPARTA**

Para las recetas que usan carne o aves, explique que un termómetro para alimentos es la mejor manera de determinar si la comida está lista. Revise los pasos adecuados para verificar las temperaturas internas. Discuta las formas adecuadas de descongelar los alimentos congelados.

**PREPARE LA RECETA O MIRE EL VIDEO****PREGUNTE**

¿Qué normas de seguridad en la cocina utiliza?

DISCUTA

- Discuta las reglas de seguridad en la cocina que los padres y cuidadores o parientes usan para prevenir accidentes en la cocina.
- Discuta y practique la seguridad con los cuchillos.
- Si cocinan juntos, haga que los padres se laven las manos con la técnica adecuada. Delege diferentes pasos de recetas según sea necesario. También según sea necesario, corrija gentilmente el uso inseguro de cuchillos u otros utensilios de cocina.

COSEJO**COMPARTA**

A medida que los cuidadores realizan tareas de recetas, pídale que comenten con qué tareas se sentirían cómodos dejando que hicieran sus hijos. Recuérdeles que involucrar a los niños en la cocina es una excelente estrategia para alentarlos a probar nuevos alimentos.

**COMER JUNTOS Y CIERRE****PREGUNTE**

¿Cómo ajustaría la(s) receta(s) hoy para satisfacer las necesidades de su familia?

Al final de la cocción y preparación de alimentos, anime a los padres y cuidadores a probar los alimentos juntos.

ACTÚE

¿Qué discutimos hoy que cree que puede funcionar en su casa? ¿Por qué?