

Saludable desde el Comienzo

Cómo la alimentación
nutre al cuerpo, corazón
y mente de su hijo



Centro Nacional para Bebés,
Niños pequeños y sus Familias

Patrocinada generosamente por
MetLife Foundation

Respalda por la Academia
Americana de Pediatría



La Alimentación

Es una de las labores más importantes de los padres. Es la forma que ayudamos a nuestros hijos a crecer sanos y fuertes. Pero la hora de comer implica mucho más que la comida.

En este folleto, usted conocerá cómo las comidas y las horas de refrigerio le dan la oportunidad de ayudar a su hijo a:

- Aprender hábitos alimenticios saludables
- Sentirse importante y amado
- Sentirse comprendido y respetado
- Confiar en que los demás se preocupan por él
- Sentirse bien respecto a su cuerpo

No Existe Una Talla Única: Lo Que Su Niño en Particular Realmente Necesita

Los niños al nacer tienen diferentes tallas y pesos. Algunos crecen con mayor rapidez y tamaño que otros. Algunos comen más que otros. Los bebés y niños pueden ser saludables aun teniendo tamaños diferentes. El tamaño de un bebé, sea mayor o menor que el "normal", no nos indica si el niño será grande o pequeño de adulto.

A veces los padres se preocupan por los hábitos alimenticios de su hijo. ¿Está siguiendo una dieta equilibrada? ¿Está comiendo demasiado? ¿Está comiendo muy poco? **No existe una cantidad apropiada y única de alimentos que los niños necesiten para crecer.** La cantidad de alimentos que los niños necesitan se basa en diversos factores, como su altura, el nivel de actividad y la rapidez con la que su cuerpo quemará calorías.

El mejor modo de saber si su hijo está creciendo bien es preguntándose si disfruta comiendo y si tiene energía para jugar e interactuar con los demás. También puede consultar a su proveedor de atención médica, que le informará cómo se encuentra su hijo o hija utilizando la "tabla del crecimiento." Esta escala muestra cómo está creciendo su hijo de acuerdo a su edad y género, en comparación con los demás niños de su edad en los Estados Unidos.

Este folleto no intenta servir de guía de cuánto o qué tipo de alimento debe usted ofrecer a su hijo. Para aprender más sobre la alimentación saludable, visite:

- La Academia Estadounidense de Pediatría: aap.org
- Las Directrices Alimenticias del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos en: www.usda.gov/cnpp/KidsPyra/PyBook.pdf.
- La Asociación Dietética Estadounidense: www.eatright.org
- EllynSatter Associates: www.ElynSatter.com
- Visite la biblioteca más cerca de su casa



Edades y Etapas

Esta tabla lo ayudará a ver cómo cambia la alimentación a medida que los niños crecen, y a saber qué puede hacer para ayudar a su hijo a desarrollar hábitos alimenticios saludables.

	Lo que su hijo puede hacer	Lo que usted puede hacer	Lo que su hijo está aprendiendo
Nacimiento Hasta 12 Meses	(desde el nacimiento) Demostrarle cuándo siente hambre o saciedad, a través de su voz, rostro y acciones (como alejarse del pecho o del biberón cuando siente saciedad o llorar cuando siente hambre.)	<p>Responda a sus señales:</p> <ul style="list-style-type: none"> Alimente a su hijo cuando muestre señales de estar con hambre. Ayúdelo a calmarse para que se concentre en comer. Sostenga a su bebé mientras le alimenta y establezca contacto visual. Deje de alimentarlo cuando muestre señales de saciedad. Intente evitar alimentar a su hijo cada vez que lllore. Puede que no tenga hambre. Puede que simplemente necesite consuelo. 	<ul style="list-style-type: none"> A confiar en usted. Que es un buen comunicador. Que sus padres lo están escuchando. A saber que sus necesidades serán satisfechas. Que es importante para usted. A comer y dormir siguiendo un patrón predecible. A calmarse (con su ayuda.) Que la leche (o la comida) son para nutrirse, no para complacerse.
	(A partir de los 6 meses) Se sienta. Aprende a comer con sus dedos.	<ul style="list-style-type: none"> Comience a usar una silla alta si así lo elije. Cree comidas en familia. Comience dándole alimentos semisólidos con la cuchara. Luego, alimentos más gruesos y grumosos y finalmente trozos suaves. Ofrézcale alimentos que se puedan tomar con la mano, para que pueda el niño practicar cómo alimentarse. Apague el televisor a la hora de comer. Este es un momento para interactuar y compartir. 	<ul style="list-style-type: none"> A alimentarse solo. A decidir cuánto debe comer. A saber qué gustos y texturas le gustan y cuáles no.
12 a 24 Meses	Alimentarse con diferentes comidas. Puede comenzar por aprender a usar un tenedor y una cuchara para bebés u otros utensilios como palillos.	<ul style="list-style-type: none"> Ofrézca 3-4 opciones saludables a la hora de comer. Ofrézca 2-3 refrigerios saludables por día. Ofrézca alimentos que puedan tomarse, masticarse con los dientes o las encías y tragarse fácilmente. (Asegúrese de vigilar a su hijo y evitar alimentos que impliquen peligros comunes de atragantarse.) Ofrézca utensilios para niños y provea ayuda cuando sea necesaria, si usted quiere que su hijo aprenda a alimentarse. 	<ul style="list-style-type: none"> A probar nuevos alimentos. A hacer cosas por sí mismo. A pedir ayuda. A confiar en que usted la ayudará cuando tenga problemas.
	Usar acciones y palabras para comunicar sus pensamientos y sentimientos. Esto incluye "decirle" a usted lo que ella desee y lo que no desee, así como cuándo siente hambre o saciedad.	<ul style="list-style-type: none"> Haga que las comidas sean un momento para conectarse con su hijo. Señale y diga los nombres de los alimentos u objetos que están sobre la mesa. Hable de otras cosas además de los alimentos (lo que vea por la ventana, o lo que usted y su hijo hayan hecho ese día.) 	<ul style="list-style-type: none"> Nuevas palabras. Que puede comunicarse de manera efectiva con usted cuando siente hambre o saciedad. Que usted lo escuchará y respetará. Que sus sentimientos importan.
24 a 36 Meses	Elegir qué alimentos comer.	<ul style="list-style-type: none"> No intente preparar comidas diferentes para su hijo. Por el contrario, ofrezca 3-4 opciones saludables a la hora de comer, incluyendo las que comerá su hijo. Ofrézca 2-3 refrigerios saludables por día. Permita que su hijo vea que usted realiza elecciones alimenticias saludables. 	<ul style="list-style-type: none"> A realizar elecciones de alimentos saludables a medida que crezca. Que conoce su cuerpo. A comer cuando sienta hambre, y a detenerse cuando sienta saciedad.
	Usar palabras para expresar sus pensamientos y sentimientos.	<ul style="list-style-type: none"> Converse con su hijo. Haga preguntas y escuche lo que tenga para decir. Utilice palabras para ayudarlo a describir sus ideas, sentimientos y experiencias. 	<ul style="list-style-type: none"> Nuevas palabras Que la hora de comer es divertida. Que sus ideas importan.
	Ayudar a la hora de comer.	<ul style="list-style-type: none"> Ofrézca tareas simples, como colocar las servilletas en la mesa, colocar vegetales previamente cortados en la ensalada, o ayudar a mezclar la pasta para rebozar. 	<ul style="list-style-type: none"> Que es un miembro importante de la familia. Que es capaz. Que ayudar a otros lo hace sentir bien.

Lea las Señales de su Hijo

Los bebés y los niños pequeños saben cuándo sienten hambre o saciedad. Cuentan con muchas señales para informarnos lo que sus cuerpos necesitan, a través de sus voces, rostros y acciones. Leer las señales de su hijo significa observarlo y escucharlo, e intentar comprender el significado de su conducta. Al responder a las señales de su hijo, usted le transmite que:

- Puede confiar en sí mismo para saber cuándo siente hambre y saciedad.
- Es un buen comunicador y que sus necesidades serán satisfechas.

Los bebés tienen sus propias señales. Por ejemplo, cuando Jenna de 3 meses tiene hambre, se apega contra la camisa de su madre. Cuando Damon de 3 meses tiene hambre, se chupa los dedos y hace ruidos molestos.

A veces, la misma señal puede tener más de un significado. Por ejemplo, Ricky de 9 meses empuja la cuchara lejos del plato cuando siente saciedad. Bianca también de 9 meses empuja la cuchara lejos del plato cuando quiere alimentarse sola.



Qué evitar

Forzar a su hijo a comer. La verdad es que forzar a los niños a comer suele provocar que el niño coma menos. El forzarlos, les enseña a los niños a depender de otros para saber cuánto deben comer y cómo se sienten. Esto no conduce a hábitos alimenticios saludables ni a una buena autoestima.

Cuando se trata de la alimentación, puede resultar útil pensar que tanto usted como su hijo tienen trabajos para hacer. Su trabajo es proveer a su hijo de elecciones alimenticias saludables y momentos para comer placenteros. El trabajo de su hijo consiste en decidir cuál de estos alimentos saludables quiere comer y cuánto quiere comer. Cuando usted adopta este enfoque sobre la alimentación, su hijo aprende a escuchar a su cuerpo y a realizar elecciones de alimentos saludables. También conduce a menos luchas de poder entre los padres y los niños sobre los alimentos.

Evite insistir o hacer tratos con su hijo. “¡Sólo dos bocados más, sólo dos bocados más!” “Si comes tus vegetales, tendrás el postre.” Las estrategias como estas no funcionan a largo plazo. Los niños que aprenden a hacer tratos sobre la alimentación, aprenden rápidamente a hacer tratos y pedir recompensas por hacer otras cosas como cepillarse los dientes o ponerse los zapatos. ¡Y al poco tiempo no harán nada si no reciben una recompensa a cambio! —De Ellyn Satter

¿Conoce a Alguien que es “difícil” para comer?

Se dice que un niño es “difícil” para comer cuando los niños se niegan frecuentemente a comer o cuando sólo quieren la misma comida una y otra vez. Muchos padres se preocupan pensando que sus hijos que son “difíciles” para comer no se estén nutriendo suficientemente como para crecer. Pero en la mayoría de los casos lo están haciendo. De hecho, el 50% de los padres piensan que sus hijos son “difíciles” al comer. Pero el 95% de los bebés y niños pequeños saludables satisfacen todas sus necesidades de nutrientes.

Algunas causas de niños “difíciles” para alimentarse:

Algunos niños son sensibles al gusto u olor de los alimentos y al modo en que sienten la textura en su boca.

Algunos niños simplemente poseen una tendencia menor a probar cosas nuevas, basada en su temperamento (su modo individual de abordar el mundo.)

Algunos niños pueden parecer “difíciles” para comer, porque sólo quieren comer alimentos que les permiten alimentarse solos.

Algunos niños son muy activos. Pueden parecer “difíciles” al comer porque no les gusta permanecer sentados mucho tiempo.

Algunos niños tienen problemas médicos que les dificultan tragar ciertos alimentos.

Lo que usted puede intentar hacer:

- Ofrezca 3-4 opciones de alimentos saludables que le gusten a su hijo a la hora de cada comida.
- Ofrezca con amabilidad y frecuencia nuevos tipos de alimentos. *Los niños necesitan que les ofrezcan un nuevo alimento por lo menos 10-15 veces antes de que lo coman.*
- Hable con el proveedor de atención médica de su hijo sobre las inquietudes nutricionales que usted pueda tener.

- Coloque los alimentos nuevos cerca de los que le gustan a su hijo. Anímelo a tocar, oler, lamer o probar los alimentos nuevos.
- Intente ofrecer salsas saludables como yogur, guacamole o aderezos de ensaladas de bajo contenido grasoso para animar a sus hijos a que coman

- Ofrézcale alimentos que se puedan tomar con la mano, para que pueda alimentarse solo.
- Ofrezca a su hijo una cuchara para que sostenga mientras le da de comer. Esto lo ayuda a sentir que él tiene el control.

- Tenga la comida de su hijo preparada antes de que se siente.
- Mantenga el tiempo para comer corto—más o menos 10 minutos. Deje que su hijo se levante cuando indique que terminó de comer.
- Coloque alimentos saludables, como un recipiente con fresas o bananas, donde su hijo pueda alcanzarlo, para que cuando tenga hambre, pueda acceder fácilmente a buenos alimentos.

- Obtenga una evaluación de un proveedor de atención médica. A veces, los niños necesitan ayuda especial con su alimentación.

¿Qué Significa la Comida para Usted?

Sus propias experiencias de niño con los alimentos pueden cambiar el modo en el que usted alimenta a sus hijos.

Por ejemplo:

Un padre tenía una norma estricta que establecía que su hijo de 2 años debía terminar todo lo que había en su plato. Explicó por qué: "Cuando era niño, muchas veces no teníamos lo suficiente para comer. Creo que detesto ver que se desperdicie comida cuando sé cómo se siente tener hambre."

Ser conciente de su propia imagen corporal también es importante. Por ejemplo:

Cuando era niña, Marie era gorda. A menudo se burlaban de ella en la escuela. Ahora se descubre controlando cuánto come su hijo de 18 meses. Dice, "No quiero que nunca nadie se burle de él. ¡Es fácil engordar, pero es difícil adelgazar!"

Nuestras imágenes de cómo deberían verse las niñas y los niños también son importantes. Podemos preferir niñas "menudas" y niños "grandes."

Es importante pensar sobre nuestras propias experiencias, creencias y sentimientos respecto de los alimentos. Nos ayuda a elegir actuar del mismo modo que nuestros padres actuaron con nosotros, o de un modo diferente.

- ¿Cómo era la hora de comer cuando usted estaba pequeño?
- ¿Cómo lo hacían sentir sus padres y personas que lo cuidaban respecto a su cuerpo?
- ¿Cómo se siente respecto a sus hábitos alimenticios actualmente?
- ¿Cómo se siente respecto a su cuerpo actualmente?
- ¿Cómo afectan esos sentimientos el modo en que usted alimenta a su hijo?



8



9

Su cultura (las costumbres, tradiciones y creencias con las que creció) influye mucho en su modo de abordar la hora de comer.

Por ejemplo, los padres de algunas culturas quieren que sus hijos sean independientes desde una edad temprana. Animan a sus bebés y niños pequeños a explorar sus alimentos y a alimentarse solos. Los padres de otras culturas creen que los niños deben depender de sus padres y personas que los cuidan para que los alimenten durante los primeros años, y no promueven la autoalimentación.

Los alimentos que usted le da a su hijo también constituyen una manera muy importante de compartir su cultura. Las tradiciones familiares hacen que los niños se sientan seguros y amados. Algunas comidas nos recuerdan buenos momentos con la familia y los amigos. A veces, estos alimentos no son los más nutritivos. Usted también puede celebrar las tradiciones de su familia haciendo que la buena nutrición constituya una meta familiar (por ejemplo, cocer en lugar de freír.) Hacer pequeños cambios a las recetas familiares mantiene estas tradiciones vigentes para nuestros hijos, y también les enseña sobre elecciones saludables.

Piense cómo su propia cultura afecta el modo en el que usted aborda la alimentación de su hijo.

- ¿Qué normas tenía su familia sobre la alimentación o la hora de comer?
- ¿Qué 2 ó 3 cosas quiere que su hijo aprenda sobre la alimentación?
- ¿Qué alimentos tienen un significado especial en su familia o cultura?
- ¿Cómo puede cambiar las recetas para que sean más nutritivas, si fuese necesario?





Estrategias Alimenticias Saludables para Bebés y Niños Pequeños

A continuación encontrará algunas formas de ayudar a que su hijo adquiera hábitos alimenticios saludables:

1. **Recuerde: La hora de comer es mucho más que la comida.** Es un momento para conectarse con su hijo y para apoyarlo en su desarrollo en general. Hable con su hijo durante las comidas y no lo deje solo. Esto ayuda a construir relaciones familiares sólidas.

2. **Cree rutinas en torno a la hora de comer.** Las rutinas hacen que los niños se sientan seguros y amados. También ayudan a que los niños esperen cada comida. Puede decir una bendición, si ello es parte de su tradición familiar. O compartir algo sobre su día antes de cada comida.

3. **Establezca horarios habituales para las comidas y los refrigerios a partir de que su hijo tenga entre 9 y 12 meses.** Diga a su hijo las palabras que necesite para comprender la conexión entre el hambre y la alimentación: Cuando su hijo muestre que tiene hambre, usted puede decir "Tienes hambre, ¿verdad? Entonces, ¡es hora de comer!" Esto ayuda a que los niños aprendan a relacionar su sensación de hambre con el acto de comer en horarios habituales a lo largo del día.

4. **Ofrezca entre 3 y 4 opciones de alimentos saludables en cada comida.** Las investigaciones demuestran que los niños elegirán una dieta saludable cuando se les ofrezca una selección de alimentos saludables.

5. **No obligue a su bebé o niño pequeño a comer.** Esto suele ocasionar que los niños rechacen los alimentos y coman menos.

6. **Ofrezca a su hijo un bocadillo saludable entre las comidas si cree que tiene hambre.** De este modo, si no come lo suficiente en una comida, no tiene que esperar mucho tiempo antes de volver a comer.

7. **Limite el jugo a no más de 4 onzas por día. El jugo tiene un alto contenido de azúcar.** Y beber demasiado jugo puede saciar a los niños y hacer que tengan menos hambre a la hora de comer. Considere añadir agua al jugo. Ofrezca fruta fresca en lugar de jugo.

8. **Sea flexible con los pequeños al permitirles que se levanten de la mesa cuando hayan terminado.** Los bebés y los niños pequeños no pueden permanecer sentados mucho tiempo. Planee tres comidas por día de aproximadamente 10-20 minutos cada una, y entre 2 y 3 refrigerios de aproximadamente 5-15 minutos cada uno.

9. **¡No se rinda con los nuevos alimentos!** La paciencia es elemental. Puede que deba ofrecer a su hijo un alimento nuevo por lo menos 10 ó 15 veces antes de que lo coma. Anime a su hijo a tocar, lamer y probar el alimento nuevo. Permita que lo vea comer primero a usted. Los niños aprenden al observar e imitar.

10. **Apague el televisor (computadoras, etc.) a la hora de comer.** La hora de comer es un momento para conectarse con su hijo. El televisor puede distraer a sus hijos mientras comen. También priva de tiempo para hablar en familia.

11. **Si usted está preocupado por el peso o nivel de actividad de su hijo, hable con el proveedor de atención médica de su hijo.**

¡A Jugar!

La alimentación saludable y la actividad física van de la mano. De modo que haga que el movimiento sea parte de la vida familiar cotidiana. Pasee en familia, vaya al patio de recreo o baile con su música favorita. Y limite el uso de la televisión y la computadora. Los niños que pasan la mayor parte del tiempo con la televisión, juegos de computadora, etc. tienen mayores probabilidades de comer de más y engordar.



Estimados Padres:

La alimentación y las comidas son importantes para que los niños crezcan sanos y fuertes. Pero no sólo implican estimular el desarrollo físico de un niño. De hecho, la alimentación y las comidas constituyen valiosas oportunidades para apoyar el desarrollo saludable en general de su hijo, especialmente su desarrollo social y emocional.

En el agitado mundo actual, la rutina cotidiana de la alimentación puede constituir una oportunidad para disminuir el ritmo y conectarnos con nuestros niños. Lo que está en la mesa alimenta el cuerpo de su hijo, pero lo que pasa alrededor de la mesa alimenta su corazón y su mente.

Este folleto ofrece consejos prácticos para que, durante las comidas, los padres puedan ayudar a sus hijos a adquirir hábitos alimenticios y hacer que se sientan importantes, amados, respetados y seguros. MetLife Foundation se complace en asociarse con ZERO TO THREE para acercarle este folleto a usted, y apoyarlo mientras alimenta a su hijo en los próximos meses y años.

Atentamente,



Sibyl Jacobson
Presidenta

MetLife Foundation

Publicado por:



Centro Nacional para Bebés,
Niños pequeños y sus Familias

2000 M Street, NW
Washington, DC 20036-3307
Phone: (202) 638-1144

Derechos de autor 2006 ZERO TO THREE
Todos los derechos reservados.
Impreso en los Estados Unidos de América.

Respaldado por:

**Academia
Americana de
Pediatria**

DEDICADA A LA SALUD DE TODOS LOS NIÑOS



ESCRITORAS: **Claire Lerner**, L.C.S.W. y
Rebecca Parlakian

TRADUCCIÓN AL ESPAÑOL: **Language Innovations**
and **Pilar Fort**

DIRECTOR EJECUTIVO: **Matthew E. Melmed**

DISEÑO: **Metze Publication Design**

CRÉDITOS FOTOGRÁFICOS: **Jen May, Tina Madden**

Este folleto también está disponible en inglés.

ZERO TO THREE agradece sinceramente a MetLife Foundation por hacer que este folleto sea posible.

También agradecemos especialmente a los Directivos y al Personal de ZERO TO THREE, así como al grupo multidisciplinario de profesionales que ayudaron a dar forma y publicar este folleto:

Laura Aird, M.S., Academia Americana de Pediatría.
Lynette Ciervo, ZERO TO THREE
Peter Dawson, M.D., M.P.H., People's Clinic, Boulder, CO
Monimalika Day, Ph.D., ZERO TO THREE
Amy Laura Dombro, M.S.
Emily Fenichel, M.S.W., ZERO TO THREE
Frank R. Greer, MD, FAAP, Academia Americana de Pediatría.
Pamela C. High, M.D., Academia Americana de Pediatría y Brown Medical School
Margot Kaplan-Sanoff, Ed.D., Boston University School of Medicine
Julie C. Lumeng, M.D., University of Michigan Medical Center
Kim Milano, MS, RD, CSND, LD, Children's National Medical Center
David Nagle, M.D., Kaiser Permanente
Judith T. Romano, M.D., FAAP, Academia Americana de Pediatría
Tom Salyers, ZERO TO THREE
Bernice Weissbourd, M.A. Presidenta y fundadora de Family Focus y Family Support America
Barry Zuckerman, M.D., Boston University School of Medicine

Este folleto y otros recursos de ZERO TO THREE se encuentran disponibles en www.zerotothree.org o llamando al (800) 899-4301.