

A collage of various fresh foods including bread, fruits, vegetables, and dairy products. The background is a soft-focus image of a variety of items: a loaf of bread, a pineapple, a bunch of grapes, a glass of milk, a slice of cheese, a banana, an avocado, and other produce. The text is overlaid on this background.

Pautas de nutrición recomendadas  
para bebés y niños pequeños  
en hogares familiares de cuidado de niños

---

*PARTE DOS: ALIMENTACION Y PREPARACION DE COMIDA*

MODULO DE CAPACITACIÓN EN VIVO

# Agenda for Today's Training

---



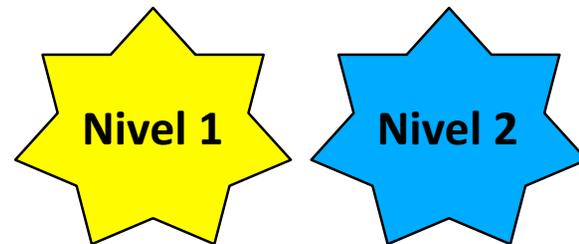
Registrarse	10 min
Repaso general del contexto y contenido	5 min
Repaso de las pautas del módulo autodirigido	15 min
Actividad en grupo y breve descanso	20 min
Capacitación sobre la alimentación y la preparación de alimentos	45 min
Actividad en grupo, preguntas y conclusión	20 min
Evaluaciones	5 min



# ¿Qué son las pautas de nutrición?

---

- Pautas de nutrición en hogares familiares de cuidado de niños
- Elaboradas por un panel de expertos en el cuidado de niños
- Se relacionan con dos temas:
  - alimentos recomendados
  - prácticas recomendadas para preparar y servir alimentos
- Se dividen en dos categorías
  - **Nivel 1** (implementación obligatoria)
  - **Nivel 2** (implementación opcional)



# Resumen del contenido

---

## *PARTE UNO: AUTODIRIGIDA*

- Lactancia, la leche y otras bebidas
- Granos y proteínas
- Frutas y verduras
- El azúcar y el sodio

## *PARTE DOS: EN VIVO*

- Repaso de Parte Uno
- Introducción a los alimentos sólidos
- Prácticas de alimentación saludable

# Definiciones

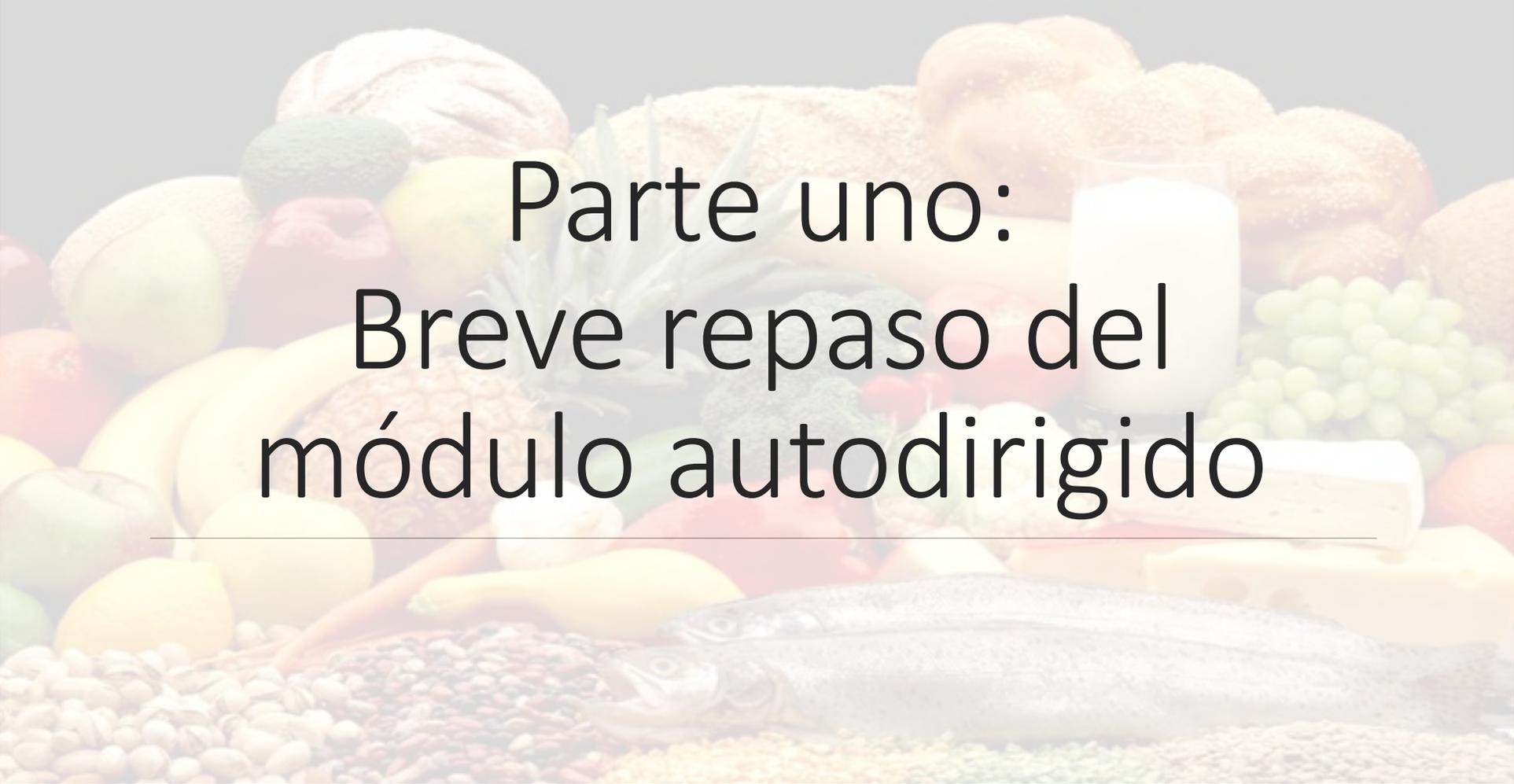
---

Estos términos se utilizarán para referirse a los distintos grupos de edades:



- Los bebés incluyen niños desde su nacimiento hasta los 12 meses
- Los niños pequeños son aquellos que tienen más de 12 meses de edad





Parte uno:  
Breve repaso del  
módulo autodirigido

---

# La lactancia y otras bebidas para bebés

---



- Promueva y fomente la lactancia
- Brinde espacio suficiente para refrigerar o almacenar la leche materna
- Ofrezca solo leche materna o formula fortificada con hierro a los bebés de 0 a 12 meses
- No ofrezca ningún otro tipo de leche al bebé, a menos que haya una nota del médico
- No sirva jugo que sea 100 %, jugos, ni otras bebidas

# La lactancia y otras bebidas para bebés

---



- Aunque la leche materna y la fórmula son la mejor fuente de agua, a partir de los seis a nueve meses puede comenzar a darle un vaso de agua adicional



# Leche y Otras Bebidas Para Niños Pequeños

---



- No sirva bebidas endulzadas con azúcar
- Sirva el jugo de 100% raramente o nunca
- Si lo ofrece, sirva no más de 4 a 6 onzas de jugo de 100% en 24 horas

# Leche y Otras Bebidas Para Niños Pequeños

---



- Asegure que agua esté fácilmente accesible para autoservicio, adentro y afuera, y ofrecido activamente con las comidas y las meriendas según sea apropiado

# Leche y Otras Bebidas Para Niños Pequeños

---



- Los niños de 1 a 2 años deberían beber una porción de leche entera sin sabor por lo menos 2 veces al día
- Niños mayores de 2 años deberían beber una porción de leche bajo en grasa o sin grasa y sin sabor por lo menos 2 veces al día

# Leche y Otras Bebidas Para Niños Pequeños

---



- Ofrezca solo aquellos sustituciones no lácteos de leche (como la leche de soya) que son equivalentes nutricionalmente a la leche

# Granos

---



- Ofrezca cereales para bebe, fortificados con hierro, a los bebes de 6 a 12 meses

- No sirve granos blancos (que no sean integrales) ni postres hechos de granos blancos

# Proteínas

---



- Ofrezca proteínas, como huevo pasado por agua, frijoles, carne, aves y pescado sin huesos, a los bebés de 6 a 12 meses
- Ofrezca a los niños pequeños proteína magra al menos dos veces al día, como mariscos, pescado, carnes magras, aves, huevos, guisantes, productos de soja, tofú, y nueces y semillas sin sal
- No sirva carnes procesadas ni carnes, ave o pescado fritos o previamente fritos

# Proteínas

---



- Sirva proteínas sin sal añadida
- Ofrezca queso natural no más de una a dos veces al día
- No sirva alimentos con queso sintético o de untar
- Opte por queso semidescremado o descremado
- Ofrezca yogur que contenga menos de 23 gramos de azúcar por cada 6 oz no más de una vez al día

# Verduras

---



- Ofrezca verduras en puré, majadas o enteras a los bebés de 6 a 12 meses.
- Ofrezca verduras a los niños pequeños al menos dos veces al día.
- Las verduras pueden ser frescas, congeladas o enlatadas (sin sal, grasa ni azúcar añadidos).
- No sirva verduras asadas fritas o previamente fritas.

# Verduras

---



- Ofrezca verduras verdes, anaranjadas, rojas o de color amarillo brillante al menos una vez al día

# Fruta

---



- Ofrezca a los bebés de más de seis meses frutas enteras, majadas o en puré sin endulzar
- Ofrezca frutas a los niños pequeños al menos dos veces al día
- La fruta puede ser fresca, congelada o enlatada (sin azúcar agregado)

# Azúcar y Sodio

---



- No sirva alimentos con azúcar añadida ni equivalentes de azúcar indicados como los ingredientes primarios o secundarios
- No ofrezca alimentos que tengan una combinación de tres o más tipos de azúcar o equivalentes de azúcar

# Azucar y Sodio

---



- No sirva endulzantes bajos en calorías ni alimentos con endulzantes bajos en calorías, como bebidas o alimentos dietéticos
- No sirva alimentos con alto contenido de sal.
  - más de 200 mg de sodio por merienda o 480 mg por plato principal
- No le agregue sal a la comida

# Actividad en grupo:

---

Divídanse en grupos de cuatro personas (intenten agruparse con personas de otros centros). A cada grupo se le asigna un tema

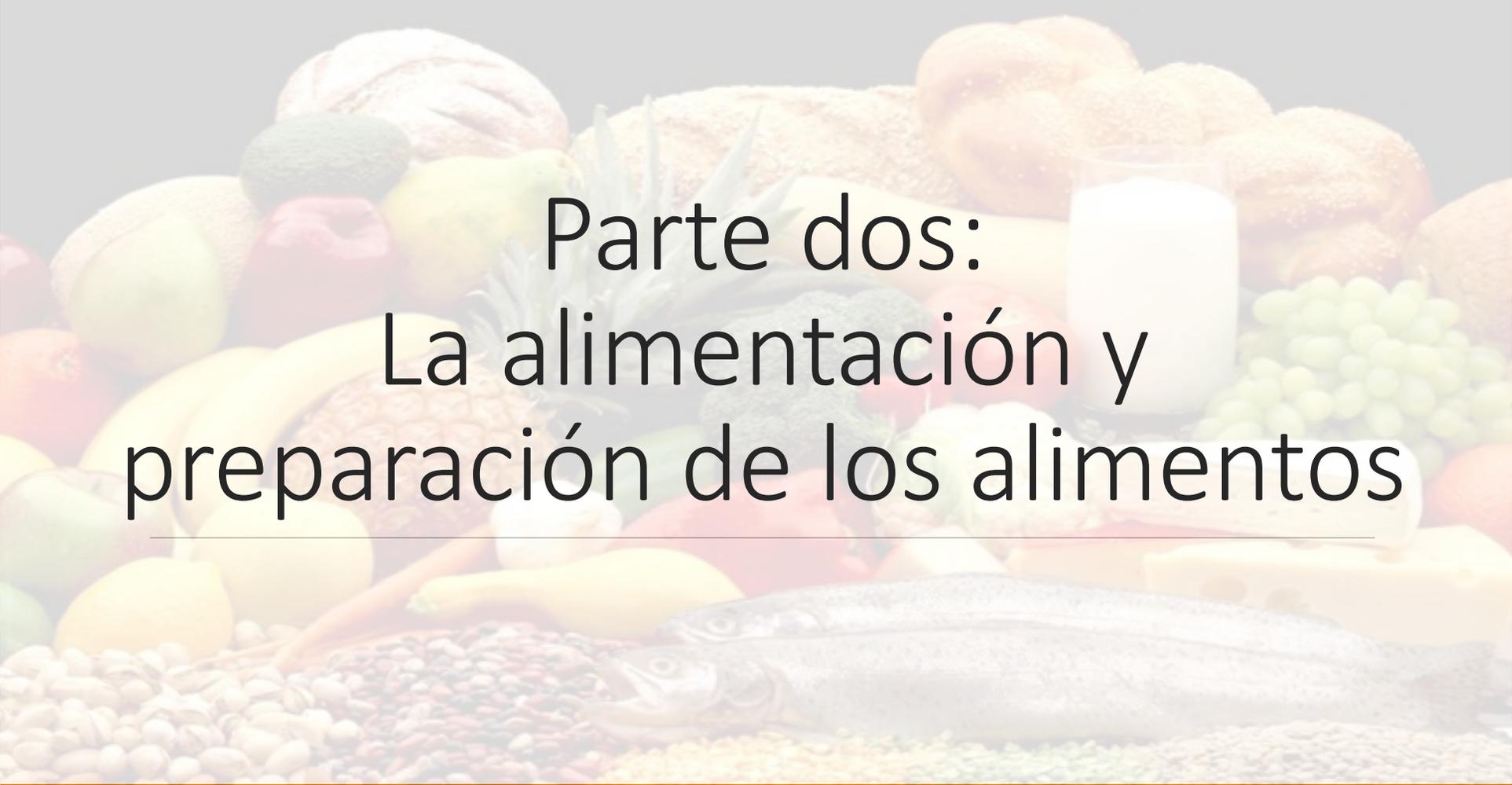
Con límite de tiempo, compartir qué se hace o no se hace actualmente en su centro de cuidado infantil en relación con las normas del nivel 1 y 2 de cada tema

Con límite de tiempo, hagan una lluvia de ideas o intercambien sugerencias de los distintos centros sobre cómo implementar las normas que aún no lleven a cabo

¡DESCANSO!

Compartir información para todo el grupo





Parte dos:  
La alimentación y  
preparación de los alimentos

---

# Introducción a los alimentos sólidos

---

- A aproximadamente los 6 meses de edad, comuníquese con los padres del bebé para determinar si el bebé está listo para los alimentos sólidos
- El cuello se mantiene estable
- Se sienta con respaldo
- Traga alimento en lugar de empujarlo con la lengua



# Introducción a los alimentos sólidos

---



- Ofrézcales a los bebés cereales fortificados con hierro o carne en puré primero; son buena fuente de hierro y zinc para los bebés
- Luego, ofrézcales puré de verdura y fruta
- Los bebés de más de los 6 meses también deberían comer otras comidas ricas en proteína, como pollo, pescado, queso, yogur, frijoles y huevos

# Introducción a los alimentos sólidos

---

- Solo introduzca alimentos sólidos que los padres del bebé hayan introducido previamente, sin problemas
- Introduzca los alimentos de manera gradual, uno a la vez
- Espere al menos 3 a 5 días antes de introducir un alimento nuevo
- Observe por reacciones alérgicas, como vómito, diarrea, sarpullido, o inflamación de los labios u ojos

# Introducción a los alimentos sólidos

---

- Comience con alimentos en puré, y gradualmente incremente la consistencia y textura a medida que el bebé adquiera más control bucal
- No fuerce al bebé terminarse una porción; en lugar, observe para señales de que ya está lleno
  - No abre la boca
  - Empuja o se aleja la cuchara



# Introducción a los alimentos sólidos

---



- A eso de los 9 meses, los bebés son capaces de alimentarse con alimentos que puedan recoger con los dedos
- Una vez que el bebé esté comiendo una variedad de alimentos y texturas, pueden comer los mismos alimentos que los demás en la mesa
- Las porciones siempre deben ser apropiadas para la edad
- Ajuste la textura y tamaño de los alimentos como necesario

# Introducción a los alimentos sólidos

## Tamaño de porción de COMIDA para bebe de 6 a 12 meses

6 a 8 onzas		1 a 4 cucharadas		1 a 2 cucharadas
	Y		Y	
Leche materna o Formula		Proteínas OR Cereal de Bebe		Verdura o Fruta

# Introducción a los alimentos sólidos

Tamaño de porción de MERIENDA para bebe de 6 a 12 meses			
2 a 4 onzas		½ rebanado de pan	1 a 2 cucharadas
	Y		
Leche materna o Formula		O 2 galletas	Verdura O Fruta

# Introducción a los alimentos sólidos

---



- A eso de los 6 meses, introduzca los alimentos sólidos correspondientes al desarrollo en tamaños adecuados para la edad
- A los 9 meses, permita que comience alimentarse por sí solo con la mano, y luego realice la transición a alimentos servidos en la mesa conforme al desarrollo del niño

# Introducción a los alimentos sólidos

---



- Comience con cereal para bebés fortificado con hierro o carne en puré, luego verduras y frutas, y después otros alimentos ricos en proteína
- Introduzca los alimentos uno a la vez y espere al menos 3 a 5 días para detectar alguna reacción alérgica

## Prácticas Saludables: Prevenir el atraganto

---

- Solo los bebés de más de aproximadamente 6 meses pueden comer alimentos sólidos, y solo desde una cuchara o la mano
- Los alimentos sólidos no se deben servir en mamadera; chupar a los alimentos por una mamadera puede causar asfixia
- Utilice platos y cubiertos adecuados para el tamaño del bebé o niño, para evitar que muerda un pedazo muy grande

# Prácticas Saludables: Prevenir el atraganto

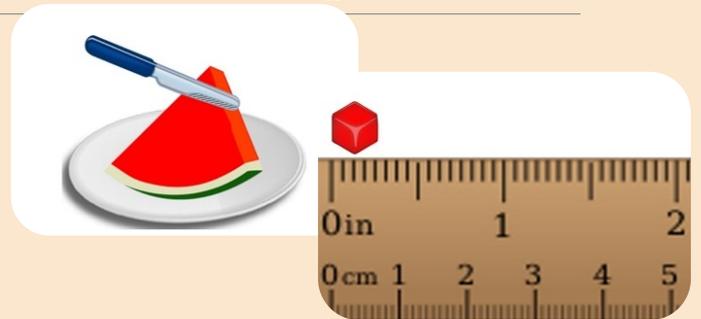
---



- Los niños necesitan suficiente tiempo para comer
- Comer muy rápido puede hacer que se tome demasiada comida por la boca, o que no la mastique suficiente antes de tragar
- Caminar mientras comen o beben puede hacer que se atraganten

# Prácticas Saludables: Prevenir el atraganto

- Corte las verduras y frutas en pedazos de menos de  $\frac{1}{4}$  pulgada de grueso antes de servirlos
- Cocine y maje las verduras enteras
- Quite semillas de las frutas
- Las nueces, semillas, mantequillas de nuez o semilla, y la carne o pescado con huesos incrementan el riesgo de atragantarse



# Prácticas Saludables: Prevenir el atraganto

---



- No sirva comida sólida en mamadera
- Evite los alimentos que incrementan el riesgo de atraganto (por ejemplo, corte los alimentos en pedazos más pequeños)
- Utilice platos y cubiertos del tamaño adecuado
- Permite suficiente tiempo para comer

## Prácticas Saludables :

### Promoción de la autoregulación y las porciones saludables

---

- Los niños deben aprender a comer en respuesta a sus propias sensación de hambre y satisfacción, no por la cantidad que se les ponga en la mamadera o el plato
  
- El apetito y los hábitos de alimentación de los niños pequeños cambian con frecuencia
  - Podrían comer mucho durante una comida y poco en la próxima
  - Podrían comer un tipo de alimento un día y rechazarla el próximo

## Prácticas Saludables: La alimentación de los bebés

---

### SEÑALES DE HAMBRE

- Abrir la boca
- Chupar la mano
- Buscar el pezón
- Inclinarsse hacia o intenta alcanzar a la comida

### SEÑALES DE LLENURA

- Oprime los labios
- Chupa menos
- Escupir la mamadera
- Alejarse de o empujar la mamadera o la cuchara

## Prácticas Saludables : Alimentación de los niños

---

### RESPONSABILIDAD DEL CUIDADOR:

#### *Qué alimentos servir*

- Opciones saludables

#### *Cuándo servir*

- Durante la hora de comida o merienda

#### *Dónde se sirve*

- En la mesa

### RESPONSABILIDAD DEL NIÑO:

#### *Si quiere comer o no*

- El niño tiene hambre?

#### *Cuánto comer*

- Parar cuando esté satisfecho, incluso si el plato no está vacío

## Prácticas Saludables : Promoción de la autoregulación y las porciones saludables

---

- Dejar que el niño se sirva la comida con ayuda para que aprenda los tamaños de las porciones adecuadas
- Deles a los niños suficiente tiempo para comer, sin distracciones, y no les quite el plato hasta que el niño esté satisfecho



## Prácticas Saludables :

### Promoción de la autoregulación y las porciones saludables

---



Algunos niños piden una segunda porción sencillamente porque su plato está vacío o porque otros aún están

- Solo sírvale otra porción si el niño aún tiene hambre
- Pregúntele al niño si todavía tiene hambre

## Prácticas Saludables :

### Promoción de la autoregulación y las porciones saludables

---



- Eating is a learning process that should be enjoyable without pressure
- Infants and toddlers also learn from touching and feeling foods – this can get messy
- Children should learn to eat in response to hunger; eating should never be associated with a reward or punishment

## Prácticas Saludables : Promoción de la autoregulación y las porciones saludables

---



- Comer es un proceso de aprendizaje que debe disfrutarse sin presión
- Los bebés y niños pequeños también aprenden de tocar y sentir los alimentos; esto puede ser un poco caótico
- Los niños deben aprender a comer en respuesta al hambre; nunca debe asociarse con una recompensa o castigo

# Prácticas Saludables: Conductas de la alimentación

---



- Dé de comer a los bebés más pequeños según lo pidan, aprendiendo a reconocer las señales que indican que es hora de comer (como cuando buscan con la boca o succionan)
- Asegúrese de que los bebés estén guiados por sus propias sensaciones de hambre y no se sientan presionados a comer todo lo que se les ofrezca

# Prácticas Saludables: Conductas de la alimentación

---



- No utilice el alimento o las bebidas como castigo o recompensa
- No presione al niño para que coma todo o deje el plato limpio; la conversación a la hora de comer no debe girar en torno a la cantidad de comida que se come o no se come

# Prácticas Saludables: Conductas de la alimentación

---



- Pregúntele al niño si está satisfecho antes de quitarle el plato y pregúntele si tiene hambre antes de servirle otra porción
- Sirva las comidas principales y meriendas en el centro de la mesa para que todos compartan
- Enséñeles a los niños a servirse porciones del tamaño adecuado para su edad con ayuda según se necesite

# Prácticas Saludables: Conductas de la alimentación

---



- Debe anticipar que los niños pequeños coman mucho en algunas comidas y poco en otras
- Es posible que no se coman todo lo que se les ofrezca
- Las cosas que les gustan y no les gustan a los niños cambiarán con el tiempo
- Puede tardar meses o años para que acepten alimentos nuevos
- Anticipe que en las comidas se van a ensuciar

# Prácticas Saludables: Frecuencia de alimentación

---

- Los niños pequeños por lo general necesitan comer cada dos a tres horas
  - El apetito e interés por la comida podrían variar entre comidas principales o meriendas
  - Los bebés pequeños podrían necesitar comer con más frecuencia para satisfacer sus necesidades de nutrición
- Comer a las horas programadas para las comidas principales y las meriendas les da tiempo a los niños para comer y satisfacer sus necesidades de nutrición



# Prácticas Saludables: Frecuencia de alimentación

---



- Brinde alimentos y meriendas cada dos a tres horas de forma regular en horarios fijos
- Ofrézcales al menos una comida y una merienda al día en los periodos de cuidado infantil de menos de ocho horas
- Ofrézcales al menos dos comidas y dos meriendas al día en los periodos de cuidado infantil de más de ocho horas

## Prácticas Saludables : Opciones de alimentos

---



- Sírvales una variedad de alimentos saludables que incluyan las preferencias culturales de los niños y sus familias
- Dé ejemplo de celebraciones saludables para los niños y familias: sirva porciones saludables en las fiestas y eventos

## Prácticas Saludables : Opciones de alimentos

---

- En los casos muy raros en que haga falta aceite para preparar un alimento, utilice cantidades limitadas de aceites vegetales líquidos (de oliva, de canola, etc.)
- Las grasas sólidas como la mantequilla, la manteca o el aceite de coco tienen un contenido alto de grasas saturadas poco saludables



## Prácticas Saludables : Opciones de alimentos

---



- Ofrezcales una variedad de alimentos adaptados a su cultura
- Cuando se ofrezca comida en celebraciones o eventos, ofrezca solo alimentos saludables, como fruta, verdura y agua
- Utilice solo aceites vegetales líquidos no tropicales en lugar de grasas sólidas

## Prácticas Saludables : Ambiente de alimentación

---



- Los bebés deben alimentarse en los brazos del cuidador
- Permite que el cuidador reconozca y responda a las señales del niño
- Brinda al bebé la experiencia social de comer con otros
- Garantiza la seguridad; recostar una mamadera contra algo puede hacer que el bebé se atragante

## Prácticas Saludables : Ambiente de alimentación

---

- Los adultos pueden dar el mejor ejemplo de prácticas de alimentación saludables para los niños
- Los niños aprenden destrezas de socialización y conductas de alimentación correctas al sentarse con otros niños y empleados a comer
- Ver a los empleados consumir los mismos alimentos saludables refuerza lo que están aprendiendo sobre la nutrición



## Prácticas Saludables : Ambiente de alimentación

---

- Comer sin distracciones promueve la interacción social y evita que coman en exceso
- Los juguetes o pantallas durante las comidas no promueven la socialización
- Las distracciones durante las comidas o meriendas interfieren con la capacidad de los niños de reconocer cuando están satisfechos



## Prácticas Saludables : Ambiente de alimentación

---



- Incluya a los bebés más grandes en las comidas compartidas en que los niños y cuidadores comparten la comida juntos
- Sostenga al bebé en los brazos mientras le da la mamadera
- Nunca descansa la mamadera contra algo sin sostenerla; no permita que el bebé sostenga la mamadera, o duerma o descansa con ella

## Prácticas Saludables : Ambiente de alimentación

---



- Los cuidadores son ejemplo de la alimentación saludable y no consumen otros alimentos en frente de los niños
- Reduzca las distracciones al comer (por ejemplo, no televisión, juguetes, teléfonos, videojuegos)
- Al menos un cuidador se sienta con los niños en la mesa y come las mismas comidas y meriendas

# Practiquémos!

---



# Reconocimientos

---

## EQUIPO PILOTO DE LAS NORMAS DE NUTRICIÓN

### *Nutrition Policy Institute:*

- Gemma DiMatteo
- Klara Gurzo
- Kenneth Hecht
- Lorrene Ritchie

### *California Food Policy Advocates:*

- Melissa Cannon
- Elyse Homel Vitale

### *UCSF California Childcare Health Program*

- Abbey Alkon
- Victoria Keeton
- Bobbie Rose

# Un agradecimiento especial a nuestros patrocinadores

---

*En distintos condados:*

- The David and Lucile Packard Foundation

*Condado de Santa Clara:*

- FIRST 5 Santa Clara County

*Condado de San Diego:*

- Moxie Foundation, Price Philanthropies y The California Endowment

*Condado de San Joaquín:*

- Sunlight Giving Foundation

