

Site: _____
Date: _____

OMB Control #0584-0524
Expiration Date: 04/30/2013

OMB Declaración de Obligación: Según la Ley de Reducción de Trabajo Administrativo de 1995 (The Paperwork Reduction Act of 1995), ninguna persona tiene la obligación de responder a un cuestionario para recaudar información a menos que éste lleve un número de control válido de la Oficina de Administración y Presupuesto (OMB, por sus siglas en inglés). El número de control OMB válido para este cuestionario es 0584-0524. Se estima que el tiempo promedio necesario para completar este cuestionario es de 105 minutos para el encuestador, incluyendo el tiempo para revisar las instrucciones y completar la información.

Attachment B1: Message Handout – All Child Feeding Practices Messages and Supporting Content

CF1.



Déjelos que aprendan mientras ellos mismos se sirven.

Permita que sus niños se sirvan por sí mismos en la cena. Enséñeles a tomar pequeñas cantidades al principio. Asegúreles que pueden servirse más si aún tienen hambre.

Site: _____
Date: _____

OMB Control #0584-0524
Expiration Date: 04/30/2013

CF2.



A veces, acostumbrarse a los nuevos alimentos toma tiempo.

A los niños no siempre les va a gustar probar nuevos alimentos. Ofrézcales nuevas frutas y verduras muchas veces, servidas de distintas maneras. Deles sólo una probadita al principio y sea paciente con ellos.

CF3.



La paciencia es más eficaz que la presión.

Ofrezca a sus hijos nuevos alimentos. Luego, déjelos elegir cuánto quieren comer. Los pequeños pueden aprender a disfrutar nuevos alimentos cuando ellos mismos los eligen. Esto también les enseña a ser independientes.

CF1a.

Déjelos que aprendan al servirse solos.



Sus hijos aprenderán muchas lecciones de la vida útiles cuando se les permite servirse solos a la hora de la comida:

- Aprenden a tomar decisiones acerca de cuáles y cuántos alimentos deben poner en sus platos.
- Aprenden a estar más conscientes de cuando tienen hambre y cuando están satisfechos.
- Desarrollan mejor sus habilidades motoras y su coordinación mano-ojo.
- Aprenden a compartir, a tomar turnos ya hacerse responsables de sus decisiones.

Site: _____
Date: _____

OMB Control #0584-0524
Expiration Date: 04/30/2013

CF1b.

Pruebe estos consejos para que el servirse solo sea una experiencia aún mejor.

- Use tazones pequeños para que sus niños puedan ver la comida, y use utensilios de servir que ellos puedan manejar fácilmente con sus manos pequeñas.
- Sostenga el tazón para que les sea más fácil servirse la comida.
- ¡Tenga paciencia! Sus pequeños están aprendiendo, así que prepárese a limpiar algunos derrames.
- Anime y elogie a sus hijos cuando se sirvan por sí mismos.

Site: _____
Date: _____

OMB Control #0584-0524
Expiration Date: 04/30/2013

CF2a.

Ayude que su hijo aprenda a disfrutar de una variedad de alimentos.

Ofrezca y anime a sus pequeños a probar nuevos alimentos. Cuando lo hagan, prémíelos con elogios y no con golosinas.

Site: _____
Date: _____

OMB Control #0584-0524
Expiration Date: 04/30/2013

CF2b.



Los niños aprenden a disfrutar alimentos nuevos cuando:

- Se los ofrecen varias veces
- Se los sirven con alimentos que ya conocen
- Ven que sus amigos, niños mayores y adultos comen estos alimentos
- Los prueban preparados de maneras diferentes
- Los eligen ellos
- mismos
- Empiezan con cantidades pequeñas

CF2c.



Ofrézcales un alimento nuevo muchas veces. Siga intentándolo.

Trate de ofrecerles nuevos alimentos preparados de distintas maneras. Puede servir frutas y verduras crudas con una salsa. También puede cocinar al vapor, asar y hornear verduras—e incluso algunas frutas. Por ejemplo, caliente frutas como manzanas, peras y duraznos por más o menos un minuto para darles una textura más suave. Intente lo mismo con frutas enlatadas, congeladas o frescas – sólo fíjese que las frutas enlatadas o congeladas estén envasadas en jugo 100% de fruta y que no contengan azúcar agregada.

Muchos niños pequeños necesitan que se les ofrezca un alimento nuevo varias veces antes de que lo prueben y aprendan a aceptarlo. Por lo tanto, ofrézcales una cantidad pequeña. Si sigue intentándolo, sus hijos finalmente lo probarán.

CF3a.



Las mamás suelen preguntar:

P. ¿Cómo sé que mis hijos están recibiendo suficiente alimento y nutrición?

R. Los niños pequeños comen cuando tienen hambre y normalmente se detienen cuando están llenos. También es útil saber que antes de comer, sus estómagos son del tamaño de sus puños. Por lo tanto, lo que a usted le puede parecer poco, puede realmente ser la cantidad adecuada de comida para sus pequeños estómagos.

Site: _____
Date: _____

OMB Control #0584-0524
Expiration Date: 04/30/2013

CF3b.

P. ¿Qué puedo hacer para ayudar a mis hijos a desarrollar hábitos saludables de comer?

R. Se necesita paciencia, pero puede seguir algunos de los siguientes consejos que han funcionado para muchas mamás.

- 1. Ofrezca a los niños pequeños los mismos alimentos saludables que come el resto de la familia.** Es posible que a su hijo no le guste todo lo que le ofrece, lo cual está bien. Los pequeños comen mejor cuando tienen la libertad de elegir entre lo que se les ofrece.
- 2. Trate de establecer horarios regulares para las comidas y los bocadillos.** Una rutina diaria con horarios regulares de comida y bocadillos promueve buenos hábitos de comer. Esto ayuda a los pequeños a aprender que siempre hay otra oportunidad para que coman lo que necesitan.
- 3. Coloque una variedad de alimentos saludables y luego permita que ellos mismos se sirvan.** Los niños aprenden y ganan confianza cuando pueden decidir por sí mismos qué comer. Recuerde, la porción para los niños pequeños es menor que la porción para los adolescentes o adultos.
- 4. Escúchelos cuando dicen que están llenos. Los niños pequeños comen la cantidad que necesitan.** Los pequeños tienen un fuerte sentido del hambre, apetito y saciedad. Por eso, es probable que dejen de comer cuando están satisfechos en vez de cuando se haya terminado la comida. Además, el apetito de los niños puede variar – a veces no comen mucho y otras veces van a querer más.

Site: _____
Date: _____

OMB Control #0584-0524
Expiration Date: 04/30/2013

CF4.



Cocinen juntos. Coman juntos. Platique con sus hijos. Convierta la hora de comer en un tiempo familiar.

Hagan las comidas y los recuerdos juntos. Es una lección para el resto de su vida.

Site: _____
Date: _____

OMB Control #0584-0524
Expiration Date: 04/30/2013

CF5.

Hagan las comidas y los recuerdos juntos. Es una lección para el resto de su vida.

Site: _____
Date: _____

OMB Control #0584-0524
Expiration Date: 04/30/2013

CF4a.

Cuesta un poco de trabajo reunir a todos para las comidas. Pero vale la pena y toda la familia come mejor.

- Empiecen a comer juntos como familia cuando sus hijos estén pequeños. Así, se convertirá en un hábito.
- Planeé la hora en que van a comer juntos como familia. Anótelo en su calendario.
- Quizá no puedan comer juntos todos los días, pero intente hacer comidas familiares por lo menos cuatro veces a la semana.

CF4b.



Cómo hacer agradables las comidas familiares

- Enfóquense en la comida y unos en otros. Apague la televisión. Tome las llamadas telefónicas más tarde.
- Hablen sobre temas divertidos y felices. Trate de hacer de las comidas un momento sin estrés.
- Anime a su hijo a probar alimentos. Pero no lo sermonee ni lo fuerce a comer.

CF4c.



Comidas rápidas en familia

- Cocine rápido en las noches ocupadas. Pruebe carne o verduras salteadas, sopas rápidas o sándwiches.
- Adelante algunas tareas el día anterior. Lave y corte las verduras o haga una ensalada de frutas. Cocine carne de res o de pavo molida sin grasa para hacer burritos. Guarde todo en el refrigerador hasta que la familia esté lista para la cena.
- Encuentre recetas rápidas y sabrosas que no cuestan mucho en – en inglés - en: <http://www.fns.usda.gov/eatsmartplayhardhealthylifestyle/QuickandEasy/smartstartrecipes.htm>

Site: _____
Date: _____

OMB Control #0584-0524
Expiration Date: 04/30/2013

CF4d.

¡Platícame!

- ¿Qué te hizo sentir muy feliz hoy?
- ¿Qué comiste hoy en el almuerzo?
- ¿Cuál es tu verdura favorita? ¿Por qué?
- Dime algo que aprendiste hoy.
- ¿Qué te hizo reír hoy?

CF5a.



Enseñe a sus hijos a hacer comidas saludables. Es una lección para el resto de su vida.

A los niños les gusta probar los alimentos que han ayudado a cocinar. Es una manera perfecta de animar a su niño a comer frutas y verduras. Ellos se sienten bien haciendo algo “adulto”. Encárgueles pequeñas tareas. Elogie sus esfuerzos. Sus sonrisas iluminarán su cocina.

A los niños les encanta ayudar en la cocina. A los padres les encanta saber que su hijo también está aprendiendo habilidades que utilizará el resto de su vida. Ayúdelos a aprender cómo seguir instrucciones, cómo contar y ¡mucho más!

CF5b.



Preparen juntos las frutas y verduras.

Los niños aprenden acerca de las frutas y verduras cuando ayudan a prepararlas. Y todas esas mezclas, purés y mediciones les hacen querer probar lo que están haciendo. Es un gran truco para ayudar a que su “quisquilloso” pruebe las frutas y las verduras.

Site: _____
Date: _____

OMB Control #0584-0524
Expiration Date: 04/30/2013

CF5c.

En noches ocupadas de entre semana...

Cocinar juntos puede significar más tiempo de la hora especial con mami e hijo en los días ocupados.

- Pídale a su hijo que la ayude con tareas fáciles, como agregar los ingredientes vegetales a la pizza de queso.
- Permítale a su hijo elegir las verduras que quiere añadir a la sopa. Sólo un adulto debe calentar y revolver la sopa caliente.
- Hagan sándwiches juntos.

Site: _____
Date: _____

OMB Control #0584-0524
Expiration Date: 04/30/2013


CF5d.

Haga algunas comidas especiales.

- Haga un concurso de colores para ver cuantas frutas y verduras verdes, rojas, amarillas y anaranjadas se pueden incluir en una comida.
- Póngale nombre a la comida que su hijo ayudó a preparar. Dele importancia cuando sirva “La ensalada de Carolina” o “Los camotes de Carlos” en la cena.
- Intente hacer “su noche propia”. Deje que su familia se prepare sus propios tacos blandos, sándwiches, pizzas o ensaladas.
- Coloque los ingredientes al alcance de la mano y deje que comience la diversión.

CF5e.

Actividades para cocinar juntos por edad:

2 años	3 años	De 4 a 5 años
		
<ul style="list-style-type: none"> • Hacer “caras” con trozos de frutas y verduras. Tallar las frutas y verduras. • Trocear la lechuga o verduras verdes. • Partir los ejotes. 	<ul style="list-style-type: none"> • Agregar y revolver los ingredientes. • Untar mantequilla de cacahuete u otros productos untables. • Batir una bebida en un recipiente sellado. • Amasar la masa del pan. 	<ul style="list-style-type: none"> • Pelar y mezclar algunas frutas y verduras. Pelar huevos duros. Cortar algunas frutas con cuchillo de plástico. (Sólo los adultos deben utilizar cuchillos afilados). • Limpiar la mesa de la cocina. • Aplastar frutas, verduras y frijoles blandos. Medir los ingredientes secos y líquidos.

Site: _____
Date: _____

OMB Control #0584-0524
Expiration Date: 04/30/2013

CF6.1

Ellos aprenden observándola. Coma frutas y verduras y sus hijos también lo harán.

CF6.2



Ellos siguen su ejemplo. Coma frutas y verduras y sus hijos también lo harán.

“Mi hija de 3 años capta muchas cosas. Le encanta copiar lo que hago. Algunas veces pide un alimento que me vio comer. ¡Y yo ni siquiera sabía que me estaba observando! Por eso, trato de comer frutas y verduras. Así ella también las va a querer comer. Mi doctor me explicó que los niños aprenden sus hábitos alimenticios cuando son pequeños. Quiero que mi niña aprenda a comer frutas y verduras para que sea saludable. Me siento bien porque le estoy enseñando algo que le va a servir de por vida”.

CF6a.



¿Cómo puedo ayudar a que mi hijo coma más frutas y verduras?

- **Coman juntos.** Deje que su niño la vea disfrutar las frutas y las verduras en las comidas y los bocadillos.
- **Llévelo con usted.** Enséñele a su hijo que una fruta entera es un excelente bocadillo para comerlo en el parque o en el centro comercial. Ponga manzanas, naranjas o plátanos en su bolsa para tomar un aperitivo rápido.
- **Comparta la aventura.** Prueben nuevas frutas y verduras juntos.
- **Prepárenlas juntos.** Enséñele a su hijo cómo trocear la lechuga o agregar trozos de verduras a la pizza.

Site: _____
Date: _____

OMB Control #0584-0524
Expiration Date: 04/30/2013

CF6b.

¿Por qué es importante lo que yo haga?

- ***Ellos aprenden observándola.*** Los niños tienen curiosidad cuando la ven comer frutas y verduras. Antes de que se de cuenta, van a querer probar lo que usted come.
- ***Usted les enseña lecciones para toda su vida.*** Es normal que los niños de 2 a 5 años sean quisquillosos para comer. Ayúdelos a aumentar los tipos de frutas y verduras que les gustan dándoles un buen ejemplo.

CF6c.



¿Qué tipos debemos comer?

- Las frutas y verduras frescas, congeladas y enlatadas son todas opciones buenas. Compre un poco de cada una para que duren hasta la próxima vez que vaya a la tienda. Las verduras congeladas tienen tantas vitaminas y minerales como las frescas. Elija paquetes que contengan verduras –y nada más—sin grasa, sal o azúcar agregados.
- Compre frutas enlatadas que estén envasadas “100% juice” (100% en jugo) o en agua.
- Enjuague los frijoles y las verduras enlatadas con agua fría para quitarles la sal.
- Busque las verduras enlatadas que digan “No added salt” (sin sal agregada) en la parte delantera de la lata. Cómpralas cuando estén en oferta.
- Las verduras cocidas o las frutas maduras que están cortadas en pequeños trozos resultan más fáciles de comer para sus hijos.

CF7.



Goce de la compañía de sus seres queridos mientras disfrutan las comidas en familia.

Fomente un ambiente relajado durante la hora de la comida para fortalecer las conexiones entre familia y nutrir el cuerpo. Deje que sus pequeños elijan entre las opciones saludables que usted les proporciona. Permítales escoger cuáles alimentos ponen en sus platos y cuántos comen.

Site: _____
Date: _____

OMB Control #0584-0524
Expiration Date: 04/30/2013

CF8.



Apoye su espíritu independiente a la hora de comer.

Cada comida con sus niños preescolares es una oportunidad para ayudarles a crecer y a aprender a tomar decisiones por su cuenta. Anímelos a que ellos mismos elijan alimentos saludables que les ofrece. El comenzar temprano les ayudará a desarrollar hábitos alimenticios saludables que durarán toda la vida.

CF7a.



Guíe el camino:

Haga de la hora de la comida una experiencia relajada

En nuestra casa, tenemos dos reglas a la hora de comer: comer en familia siempre que se pueda y mantenernos relajados. Desde que empezamos a comer juntos con más frecuencia, nuestra familia está cada vez más unida. Platicamos, nos reímos, y mis pequeños están eligiendo alimentos saludables. Además, ¡sus modales en la mesa están mejorando! Esto es lo que hacemos en nuestra casa para estar más relajados en las comidas:

- a) **Eliminamos las distracciones.** Apagamos la televisión y la computadora, y evitamos hablar por teléfono o enviar mensajes de texto para centrar nuestra atención en nosotros mismos.
- b) **Hablamos entre nosotros.** Enfocamos la conversación en lo que hicimos durante el día. Platicamos de lo que nos hizo reír o que hicimos para divertirnos. Por ejemplo preguntamos: ¿Cuál fue la mejor parte de tu día?"
- c) **Transmitimos nuestras tradiciones.** Les cuento a los niños acerca de las comidas que hacían mamá y la abuela que nos encantaban.
- d) **Dejamos que nuestros hijos elijan.** Preparamos una comida saludable y dejamos que todos, incluyendo los niños, seleccionen qué y cuánto desean comer.
- e) **Dejamos que todos ayuden.** Los niños aprenden practicando. Por ejemplo, el pequeño puede traer las servilletas y los hijos mayores pueden ayudar a preparar la comida y a limpiar.

CF8a.



Estimule la independencia de los niños a la hora de comer

Los niños pequeños aprenden rápido, por eso la hora de comer es un buen momento para ayudarles a desarrollar hábitos alimenticios saludables. Una alimentación saludable significa comer alimentos de todos los grupos. También significa comer menos alimentos con azúcar, sal o grasa sólida añadida. Con un poco de planificación, puede dar a sus hijos más oportunidades para crecer y aprender a escoger comida saludable. Piense en esto como hace la planificación para todos los miembros de su familia. Y recuerde, no tiene que hacer todo de una vez. Intente una idea nueva a la vez, y luego, intente más.

CF8b.



CONSEJOS ÚTILES:

- a) **Establezca un horario regular para las comidas.** Los niños pequeños necesitan rutinas para practicar nuevas habilidades, como probar comida saludable.
- b) **Mantenga disponibles a los bocadillos saludables.** Colóquelos en un cajón o un estante al alcance de los niños. Cuando usted les dice que está bien, sus niños pueden elegir su propio bocadillo saludable.
- c) **Ayude a sus niños a sentirse más independientes.** Déjelos escoger entre alimentos saludables que usted les ofrece. Por ejemplo, pueden elegir entre una manzana o una naranja y un pan de pita integral con salsa.
- d) **Haga comidas para comer con las manos.** Prepare comidas que se puedan comer con sus dedos, como trozos de verduras o frutas (no mayores a ½ pulgada). A los niños les encanta sopear, así que sírvales aderezos porque estos son más fáciles de manejar por los niños y evita que se ahoguen.
- e) **Haga que sea divertido el comer alimentos saludables.** Las ideas divertidas hacen que los niños se animen a probar nuevas frutas y verduras. Haga un sándwich con una rebanada de pan integral y póngale encima un pedazo de queso bajo en grasa. Agregue círculos de tomate para hacer los ojos y una tira de pimiento para la sonrisa.

Site: _____
Date: _____

OMB Control #0584-0524
Expiration Date: 04/30/2013

- f) **Coma con sus hijos.** Es más probable que ellos prueben nuevos alimentos si ven que usted los come y disfruta.
- g) **Llévelos de compras.** Pídeles que elijan una nueva fruta o verdura que quieran probar en la cena.
- h) **Involucre a los niños.** A medida que crecen, déjelos preparar, servir y limpiar después de la comida. Por ejemplo, los niños pueden ayudar a medir, agregar ingredientes, mezclar, lavar las verduras, etc. Los niños aprenden practicando. El participar les ayuda a tener más confianza en sí mismos y a desarrollar sus habilidades motoras.

CF9.



Ceda un poco para ganar mucho.

Es normal que las mamás se preocupen por los hábitos alimenticios de sus niños en edad preescolar. Ofrézcales alimentos saludables y permita que sus hijos elijan entre ellos. Así, será más probable que ellos disfruten de la hora de comida y coman lo suficiente. De esta manera, todos serán más felices.

CF9a.



Relato de una mamá: la gran recompensa

El otro día, escuché a mi hija de 4 años decirle a sus amiguitas: “En la cena, mi mami me permite escoger mi comida y ponerla en mi plato!” Ella estaba muy orgullosa de sí misma, y yo también. Recientemente me enteré de que dejar elegir a los niños entre varias opciones de alimentos saludables, les ayuda a desarrollar buenos hábitos alimenticios y a ser más independientes. Yo tenía problemas en lograr que probara diferentes alimentos, por lo que decidí dejarla elegir lo que quería comer. Ahora ella me dice, “Déjame probar también un poco de esa calabaza mami”. También me ayuda a planear y a hacer la cena una noche a la semana. Le encanta ser la ayudante de mamá y ¡hace un buen trabajo!

Site: _____
Date: _____

OMB Control #0584-0524
Expiration Date: 04/30/2013

CF9b.

P: ¿Por qué debo dejar que mis hijos elijan los alimentos y la cantidad que desean comer?

R: Estas son algunas de las muchas razones:

Ayuda a las mamás:

- A hacer que la hora de la comida sea más agradable para todos.
- A eliminar las “luchas de poder” y las discusiones sobre la comida.

Ayuda a los niños:

- A ganar confianza en sí mismos.
- A ser más independientes mientras se ajustan a la educación preescolar.
- A tener sentido de cuándo tienen hambre y de cuándo están satisfechos.
- A aprender a comer de manera saludable ahora y por su vida.

CF9c.



P: ¿Cómo puedo ayudar a que mis hijos formen hábitos saludables y aprendan nuevas habilidades?

R: Siga estos consejos:

- Inclúyalos en la preparación de las comidas.
- Dé un ejemplo positivo. Ofrezca los mismos alimentos a todos.
- Establezca un horario para las comidas y bocadillos.
- Permita que los pequeños elijan qué van a comer y que ellos mismos se sirvan de la comida que usted les proporciona.
- Confíe que con el tiempo sus hijos comerán suficientes comidas saludables.
- Tómelo con calma, relájese y disfrute de su mutua compañía a la hora de comer.

Site: _____
Date: _____

OMB Control #0584-0524
Expiration Date: 04/30/2013

CF10.



Piense más allá de una sola comida. Tenga en cuenta lo que comerá su hijo con el transcurso del tiempo.

Las comidas y los bocadillos saludables les dan a los niños varias oportunidades diarias de comer una variedad de alimentos. Si su hijo no come o come poco en una comida, no se preocupe. El compensará con otras comidas y bocadillos para obtener con el tiempo lo que necesita para su buena salud.

CF10a.



Consejo de un nutrióloga

Como nutrióloga, trabajo con muchas mamás que se preocupan de que su hijo reciba la cantidad suficiente de los alimentos adecuados para crecer y desarrollarse bien. Dado que el apetito de los niños varía, yo les digo que observen lo que su hijo ha comido durante el último par de días, no sólo en una comida. En alguna comida determinada, un niño pequeño puede no comer nada o comer muy poco. Y eso es totalmente normal. También es normal que los niños pasen por un periodo en el que sólo comen un tipo de alimento. Intente ser paciente y continúe ofreciéndoles comidas y bocadillos saludables. Incluye alimentos como leche y yogur bajos en grasa (1%), carnes magras, frutas, verduras y alimentos de granos integrales. Así es como usted se asegurará de que, con el tiempo, sus pequeños obtendrán los nutrientes que necesitan.

Site: _____
Date: _____

OMB Control #0584-0524
Expiration Date: 04/30/2013

Closing Question

¿De todas las ideas de que conversamos hoy, cual es la que más probablemente intentará en su hogar o que recomendará a una amiga/un amigo?
