

Appendix R: Spanish Handouts



FPO

Comidas con Preescolares

en el Programa de Alimentos para el Cuidado
de Niños y Adultos

Comidas con Preescolares en el Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos



Los niños de 1 a 2 años crecen y se desarrollan rápidamente. Están continuamente aprendiendo sobre sí mismos y el mundo que les rodea, incluso a la hora de comer.

El modelo de alimentación para niños de 1 a 2 años del Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos (CACFP) apoya su crecimiento y desarrollo. Como cuidador o cuidadora infantil, usted puede contribuir a que los niños adquieran hábitos alimenticios saludables durante sus comidas y meriendas desde bien pequeños.

En este folleto, usted aprenderá a:

- Ayudar a los niños mientras aprenden a comer por sí mismos.
- Fomentar la disposición de los niños a probar alimentos nuevos.
- Servir leche a los niños como parte de las comidas del CACFP
- Ofrecer más frutas y vegetales en las comidas y meriendas.

¿Qué es un preescolar?

Se consideran preescolares todos aquellos niños de 1 a 2 años.

¿Cómo puede usar este folleto?

Este folleto le puede ayudar cuando esté a cargo de la alimentación de niños de 1 a 2 años.

Además: Al final de este folleto, encontrará una hoja que podrá compartir con los padres. Este material les puede hacer más fáciles y agradables las comidas con sus pequeños en casa.

Comer por sí mismos: ayúdeles en su aprendizaje

Ver
Video



url.com/urlurlurl

Niños de 1 a 2 años

Los preescolares de 1 a 2 años perfeccionan sus habilidades motoras finas cada día. Algunos ejercicios, como tomar el almuerzo o la merienda, les ayudan a reforzar los pequeños músculos de sus dedos.

Usted puede ayudar a los preescolares a comer por sí mismos:



Sirviéndoles los alimentos en bocados pequeños, más fáciles de agarrar con sus dedos.



Permitiéndoles que practiquen comiendo con cuchara y tenedor durante las comidas.



Utilizando cubiertos, boles y platos infantiles.



Quitándole importancia a que el niño ensucie. Cuando se derrame algo, enseñe a los niños cómo ayudar a limpiarlo.



Mostrándoles cómo usar los cubiertos durante las comidas.



¡Mira lo que hago!

Puedo comer con la cuchara y con los dedos, pero aún estoy aprendiendo a hacerlo de forma segura.

Prepare los alimentos para preescolares reduciendo el riesgo de atragantamiento

Ayude a los preescolares a comer alimentos de mesa de forma segura. Para preparar los alimentos en el tamaño y textura adecuados y reducir el riesgo de atragantamiento, usted debe:

- Cocinar los alimentos hasta que estén blandos. Trocear los alimentos en bocados no más grandes de ½ pulgada o en pequeñas tiras finas.
- Asegurarse de que los vegetales y la fruta no contienen semillas o huesos grandes, ni pieles duras.
- Recordar a los niños que, al comer, deben estar sentados y no saltando, jugando o tumbados.



¿Qué son los alimentos de mesa?

Los alimentos de mesa son aquellos que comen los niños más mayores y los adultos. Sirva los alimentos de forma que al niño le sea más fácil masticar y tragar.

Anímeles a probar alimentos nuevos

Los preescolares están deseosos de aprender, sobre todo durante las comidas. Ofrezca alimentos variados en el menú para niños de 1 a 2 años de su centro; así les dará la oportunidad de probar cosas diferentes.

Para animar a los niños de 1 a 2 años a probar alimentos nuevos, usted puede:

- Incorporar un alimento nuevo fuera de la hora de comer, a través del arte, la ciencia o la lectura.
- Servir el alimento nuevo junto a un alimento conocido.
- Dejar que los preescolares colaboren en la preparación de las comidas y meriendas.
- Planificar dónde se sentará cada niño en la mesa. Los niños que necesiten más ayuda pueden sentarse más cerca de usted. Los que necesiten un poco más de motivación se pueden sentar junto a los más intrépidos.
- Describir el sabor, la textura, el olor y el color de los alimentos. Hable sobre el origen de cada alimento.
- Premiar con buenas palabras, no con comida.
- Los preescolares están en proceso de entender cómo manejar sus distintas emociones. Evite utilizar la comida como premio, soborno o castigo.



¡Mira lo que hago!

Me encanta aprender, también sobre la comida. Puede que no me guste un alimento la primera vez que lo pruebo, ¡pero no dejes de ofrecérmelo! Es posible que me tengas que ofrecer un alimento más de 10 veces antes de que me guste.

¿Cómo pueden colaborar en la cocina los niños de 1 a 2 años?

Puede asignarles pequeñas tareas para que colaboren en la preparación de las comidas y meriendas. Los niños pueden:

- Romper lechuga u otras hojas.
- Lavar frutas y vegetales.
- Ayudar echando y mezclando ingredientes en un bol.

Sírvales leche como parte de las comidas del CACFP

Según la American Academy of Pediatrics (Academia Americana de Pediatría), la grasa es importante para un crecimiento saludable y un buen desarrollo cerebral en bebés y preescolares.

Niños de 1 a 2 años

El modelo de alimentación para niños de 1 a 2 años del Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos (CACFP) del USDA permite que los niños tengan tiempo para acostumbrarse a la leche con distintas cantidades de grasa. Para reclamar la leche líquida como parte de una comida reembolsable para niños de 1 a 2 años, usted puede ofrecer:

- Leche materna y fórmula desde **el nacimiento hasta los 11 meses**.
- Leche materna, fórmula o leche entera sin sabor desde **los 12 hasta los 13 meses**.
- Leche materna o leche entera sin sabor desde **los 13 hasta los 23 meses**.



¡Mira lo que hago!

Puedo beber de un vaso. Ayúdame a acostumbrarme a la leche entera poco a poco. Prueba a añadir un poco de leche entera a mi vaso de fórmula. Aumenta gradualmente la cantidad de leche entera a lo largo de unas semanas. Puedes hacer lo mismo con mis amigos más mayores, cuando pasen de tomar leche entera a leche baja en grasa (1%) o leche descremada (sin grasa).

Niños de 2 a 5 años

- Leche materna, leche entera sin sabor, leche baja en grasa (1%) sin sabor o leche descremada (sin grasa) sin sabor desde **los 24 hasta los 25 meses**.
- Leche materna, leche baja en grasa (1%) sin sabor o leche descremada (sin grasa) sin sabor desde **los 2 hasta los 5 años**.



Ofrezca más vegetales y frutas en las comidas y meriendas

Niños de 1 a 2 años

La práctica más recomendable es ofrecer una fruta y una verdura a los preescolares durante las meriendas. Sirva dos vegetales, en lugar de una fruta y un vegetal, en el desayuno, el almuerzo y la cena.

¿Qué lleva un desayuno?

Leche (4 fl. oz. o ½ taza)
Vegetales, fruta, o ambos (¼ taza)
Granos (½ oz. eq.)
Opcional: La carne/sustituto de carne se puede servir sustituyendo la parte de los granos hasta 3 veces por semana en el desayuno.

¿Qué lleva un almuerzo o una cena?

Leche (4 fl. oz. o ½ taza)
Carne/sustituto de carne (1 oz. eq.)
Vegetales (½ taza)
Fruta (½ taza)
Granos (½ oz. eq.)

¿Qué lleva una merienda?

Elija 2:

Leche (4 fl. oz. o ½ taza)
Carne/sustituto de carne (½ oz. eq.)
Vegetales (½ taza)
Fruta (½ taza)
Granos (½ oz. eq.)

Sirva y tenga agua disponible durante todo el día.

¡Este modelo de menú del día le puede dar ideas!

Desayuno

Anillos de cereal tostados

½ taza de anillos de cereal tostados
¾ taza de fresas troceadas

Niños de 1 año:

½ taza de leche entera sin sabor

Niños de 2 años:

½ taza de leche baja en grasa (1%) sin sabor o de leche descremada (sin grasa)

Almuerzo

Boles de arroz con pollo

1 onza de pollo triturado
¼ taza de arroz integral cocido
½ taza de cabezas de brócoli, al vapor y troceadas en bocados
½ taza de zanahoria, cocida y troceada en daditos

Niños de 1 año:

½ taza de leche entera sin sabor

Niños de 2 años:

½ taza de leche baja en grasa (1%) sin sabor o de leche descremada (sin grasa)

Merienda

Chips de manzana y batata dulce al horno

½ taza de palitos de manzana horneados
½ taza de palitos de batata dulce horneados

Material para las familias:

Consejos de alimentación para preescolares

¿A su hijo le gusta un alimento durante una comida, pero lo rechaza en la siguiente? No se preocupe, es muy normal. Los preescolares están aprendiendo cosas nuevas constantemente, y pueden no mostrar interés por un alimento durante la hora de comer. Evite utilizar términos como “quisquilloso” o “mañoso” con su pequeño. En lugar de eso, considere cada comida o merienda un evento diferente. Si el niño rechazó un alimento, o una comida o merienda completas, intente averiguar la razón.

¿Qué hizo el niño durante esta comida?

Le quitó la cuchara.

Su hijo está aprendiendo a comer con los dedos, con la cuchara y con el tenedor. Solo quiere practicar siempre que se presente la ocasión.

¡Intente esto! Dele pedazos de comida que pueda agarrar con los dedos, y deje que use una cuchara infantil. Para ensuciar menos, ponga una alfombrilla o toalla bajo la trona; así recogerá los restos de comida que caigan al suelo.

No comió mucho.

Los niños tienen el estómago pequeño. A veces no necesitan comer tanto como creemos.

¡Intente esto! Sirva las comidas y meriendas sobre la misma hora cada día. Deje que el niño decida cuánto desea comer. No es necesario que se termine toda la comida del plato para crecer fuerte y sano.

Rechazó un alimento que sí había comido antes.

Su pequeño está aprendiendo a expresar su incluso durante las comidas. Esto quiere decir que es posible que rechace cierto alimento durante una comida. ¡No pasa nada!

¡Intente esto! No deje de ofrecerle el alimento. Puede que tenga que intentarlo 10 o más veces antes de que el niño acceda a probarlo.

No le gustó la textura de un alimento.

Su pequeño está aprendiendo a través de todos sus sentidos: tacto, gusto, olfato y vista.

¡Intente esto! Cocine el alimento de distintas formas para darle sabores y texturas diferentes. Por ejemplo, si a su hijo parece no gustarle un vegetal al vapor, pruebe a hacerlo asado.

Le miró.

¡Está aprendiendo de usted! Si usted pone mala cara ante un alimento, hay menos probabilidades de que su hijo lo pruebe.

¡Intente esto! Coma lo mismo que esté comiendo su pequeño. Coma con entusiasmo y comente lo mucho que le gustan los alimentos.





El USDA es un proveedor,
empleador y prestamista que
ofrece igualdad de oportunidades.

<https://teammnutrition.usda.gov>

FNS-XXXX Mes 2019