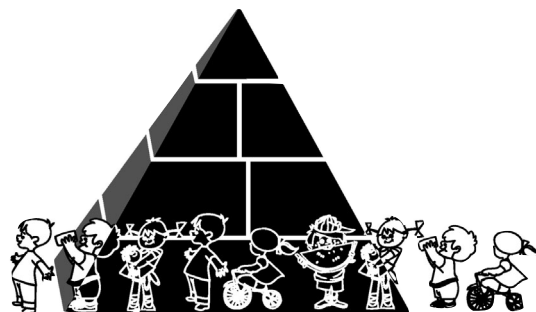


Mealtime Memo

PARA CUIDADO INFANTIL



2002

Alimentar a Niños Pequeños Puede Ser un Reto

Haciendo Placentera la Hora de la Comida

Hacer la hora de la comida tan placentera como sea posible para el niño pequeño al mismo tiempo que se le supervisa y estimula es un reto constante tanto para los padres como para el proveedor de cuidado infantil. El término *niño pequeño* generalmente se refiere a niños entre las edades de dieciocho meses y tres años que están aprendiendo a caminar y que frecuentemente se “tambalean” en piernas temblorosas. Sin embargo, la edad es menos importante que el desarrollo y crecimiento social de un niño. Durante esta etapa le suceden muchas cosas importantes al niño, como caminar, hablar, resolver problemas, relacionarse con otros, y mucho más. Los niños pequeños están aprendiendo a ser independientes y ese es el porque quieren hacer las cosas por sí mismos. Los padres y proveedores de cuidado infantil escucharán la palabra “no” muchas veces durante esta etapa.

Al imponer su independencia, los niños pequeños pueden decidir que alimentos “comerán” o “no comerán”.

Frecuentemente esos gustos o rechazos de alimentos cambian diaria o semanalmente. Independientemente de eso, los padres y proveedores de cuidado infantil pueden ayudar a los niños a formar hábitos alimenticios fuertes ofreciendo selecciones de alimentos nutritivos y modelando buenos hábitos alimenticios.

Cuando planee comidas, considere el sabor de los alimentos. A los niños pequeños usualmente no les gustan los sabores fuertes; los niños pequeños no quieren que sus alimentos estén muy calientes o muy fríos. Cuando introduzca nuevos alimentos, hágalo con los favoritos de siempre. Empiece lentamente y de algo de control al niño ofreciéndole opciones. Por ejemplo, pregúntele que verdura le gustaría para la comida — ya sea zanahorias o chícharos verdes.

Durante la hora de comer, siéntese con el niño y coma el mismo alimento. Tenga una actitud positiva hacia los alimentos. Hable sobre cuales son los alimentos, de dónde vienen, colores, texturas, sabores, y las diferencias y similitudes de los alimentos que usted esté comiendo.

Actividad: Pescando Alimentos

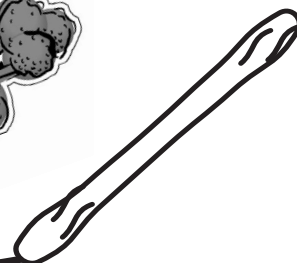
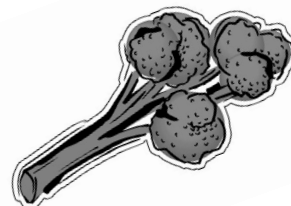
Materiales Necesarios:

Use un palo despuntado, de dos o tres pies de largo. Ponga una cuerda al final del palo y amárrele un pequeño imán al final de la cuerda. Corte fotos de alimentos. Seleccione fotos de alimentos fáciles de identificar como frutas, verduras, y otros alimentos de los cuales usted quiera que los niños aprendan. Ponga un clip grande en cada foto.

Instrucciones:

Deje que los niños se turnen para pescar alimentos. Cuando un niño “pescue” un alimento debe decir el nombre de éste.

Fuente: CARE Connection



Mealtime Memo PARA CUIDADO INFANTIL

Asfixia

De acuerdo con los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades más de 2,800 personas mueren cada año por asfixia. Muchos son niños de edades de 3 años y menores. Los juguetes y artículos del hogar causan la mayoría de esas muertes.

Sin embargo, los casos más comunes de asfixia no fatal que se ven en las salas de emergencia de hospitales son causados por comida. Los padres y proveedores de cuidado infantil necesitan estar conscientes de los alimentos apropiados para la edad, preparación de alimentos, y prácticas de hora de la comida para reducir el riesgo de asfixia.



Consejos para Prevenir Asfixia en Niños Pequeños

Preparación de alimentos

- Corte los alimentos en trozos pequeños (menos de 1/4 a 1/2 pulgada).
- Corte las salchichas a lo largo en tiras delgadas.
- Cocine las zanahorias o el apio hasta que estén ligeramente blandos; luego corte en palitos.
- Corte las uvas o cerezas en pequeñas piezas.
- Unte la mantequilla de cacahuete de manera ligera.

Durante la hora de la comida

- Coloque al niño en una mesa o en una silla de comer para todas las comidas.
- Permanezca con el niño mientras él esté comiendo.
- Haga que el niño le dé pequeñas mordidas a los alimentos y vigile que el niño no tenga demasiada comida en la boca.
- Felicite al niño cuando mastique la comida completamente.
- Disfrute la experiencia de la hora de comida con el niño.

Los alimentos que pueden causar asfixia incluyen:

Salchichas	Pasas	Uvas enteras	Papas saladas chip
Apio crudo	Nueces y semillas	Trozos de carne	Caramelos redondos o duros
Malvaviscos	Palomitas	Cerezas con semilla	Trozos grandes de fruta con cáscara
Zanahorias crudas	Pretzels	Mantequilla de cacahuete (cucharas llenas)	

Artículos no alimenticios que pueden causar asfixia incluyen:

Monedas, baterías redondas
Botones (suelto así como aquellos fijados en la ropa)
Globos de látex desinflados o rotos
Lápices, crayones, y gomas de borrar; tapas de plumas y marcadores
Anillos, aretes
Clavos, tuercas, grapas, alfileres de seguridad, tachuelas, etc.
Juguetes pequeños como figuras chicas, pelotas o canicas, o juguetes con piezas pequeñas
Decoraciones de días festivos (incluyendo oropel)
Piedras pequeñas



Fuentes

Berman, Christine, & Fromer, Jacki. (1997). *Meals without squeals. Child care feeding guide and cookbook*. (2nd ed.). Palo Alto, CA: Bull Publishing Company.

Centers for Disease Control and Prevention. *Preventing choking among infants and young children*. Obtenido 15 de Noviembre, 2002 de <http://www.cdc.gov/safeusa/home/choke.htm>

Child care recipes. Food for health and fun. (1999). Washington, DC: United States Department of Agriculture, Food and Nutrition Service. FNS-304.

Choking and kids: Prevention is the key. (2002, Enero/Febrero). *Food Insight*, 2-3.

Este proyecto ha sido financiado al menos en parte con Fondos Federales del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, Servicio de Comida y Nutrición a través de un acuerdo de concesión con la Universidad de Mississippi. El contenido de esta publicación no necesariamente refleja la visión o políticas del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, ni la mención de marcas registradas, productos comerciales u organizaciones implican respaldo por el Gobierno de los Estados Unidos.

La Universidad de Mississippi cumple con todas las leyes aplicables con respecto a acción afirmativa e igualdad de oportunidades en todas sus actividades y programas y no discrimina contra nadie protegido por la ley debido a edad, color, discapacidad, origen nacional, raza, religión, sexo, o estatus como veterano o veterano discapacitado.

Lagoni, L.S., Martin, D.H., Maslin-Cole, C., Cook, A., Maclsaac, K., Parrill, G., Bigner, J., Coker, E., & Sheie, S. (1989). *Good times with child care*. Obtenido 15 de Noviembre, 2002 de <http://www.nncc.org/Series/good.time.intro.html>.

Lumina Training Associates. (1997). *CARE connection*. University, MS: National Food Service Management Institute.

Malley, C. (1991). *Toddler development*. Obtenido el 15 de Noviembre, 2002 de <http://www.nncc.org/Child.Dev/todd.dev.html>.

Satter, Ellyn. (1987). *How to get your kid to eat...but not too much*. Palo Alto, CA: Bull Publishing Company.