



English



Spanish ✓



## Temas Enfocados

Elementos esenciales en el servicio de alimentos para el cuidado infantil

# Preparación y presentación de alimentos

Una alimentación saludable implica una variedad de alimentos de los cinco grupos de alimentos en cantidades adecuadas. Comer de manera saludable ayuda a asegurar una nutrición adecuada y un crecimiento apropiado para bebés y niños. Como cuidadores, es una prioridad ofrecer a los niños alimentos nutritivos en las comidas y meriendas. Hacerlo no solo ejemplifica cómo se ve una alimentación saludable, sino que también expone a los niños a nuevos sabores, texturas y aromas, los ayuda a ver cómo se ven los tamaños exactos de las porciones y les enseña a elegir alimentos saludables. La forma en que se preparan y presentan los alimentos puede influir en gran medida en las decisiones positivas que toman los niños en el proceso de alimentación, contribuyendo así a un estilo de vida saludable.

## Objetivos

- Describa tres formas en que el personal del servicio de alimentos puede ayudar a promover actitudes saludables acerca de los alimentos entre los niños de su centro.
- Nombre dos preocupaciones especiales con las dietas y cómo se pueden abordar.

- Enumere dos formas de preparar alimentos para bebés; para preescolares; y para niños en edad escolar.



## Aprender



## Saber

### Promoción de actitudes saludables acerca de los alimentos

Como personal de servicio de alimentos, su trabajo es nutrir a los niños en crecimiento ofreciéndoles comidas saludables que satisfagan sus necesidades nutricionales, que sean atractivas y que abarquen diversos orígenes, culturas y preferencias. Promueve una actitud saludable acerca de los alimentos en su menú de varias maneras, lo que ayuda a animar a los niños a comer los alimentos que prepara.

Exponga a los niños a diferentes alimentos de forma regular a través de las comidas que sirve en su establecimiento mediante el diseño de menús que incluyan alimentos nuevos y conocidos. Esto les da a los niños la oportunidad de probar nuevos alimentos en el contexto de alimentos que ya conocen. Con el tiempo, la mayoría de los niños probarán y aceptarán una mayor variedad de alimentos, lo que facilita las comidas tanto para los niños como para los cuidadores.

A continuación se presentan algunos consejos para ayudar a los niños a desarrollar actitudes saludables acerca de los alimentos:

- Los niños están muy influenciados por sus compañeros, por lo que si ven a sus amigos comiendo alimentos saludables, también se les puede animar a probar esos alimentos.
- Sirva una atractiva variedad de alimentos de diferentes colores y texturas. Varíe las ofertas del menú en su centro para permitir esta variedad.
- Mantenga las porciones apropiadas para la edad y no obligue a los niños a seguir comiendo si se sienten llenos.
- Proporcione al menos un alimento "seguro", uno con el que los niños se sientan cómodos, en cada comida.

- Hable acerca de la comida en el menú. Informe a los niños de dónde provienen los alimentos y cómo se cultivan. Coordínesse con el personal de cuidado infantil si planea servir un alimento nuevo para que los niños puedan aprender sobre los alimentos en su salón de clases. Por ejemplo, un miembro del personal de atención directa puede leerle una historia a su clase por la mañana sobre un nuevo alimento que usted va a servir durante el almuerzo o involucrarlos en una discusión sobre quién ha probado diferentes alimentos anteriormente. Los niños pueden ver un video corto sobre los tipos de alimentos que comen los niños de su misma edad en otras culturas.
- No espere que a los niños les guste todo lo que prueben. Permítales tener preferencias.



La siguiente hoja informativa *Superar los caprichos para comer*, de la Universidad de Idaho, ofrece consejos prácticos sobre cómo superar los caprichos para comer. Use la última página para guardarla con los registros de su instalación.

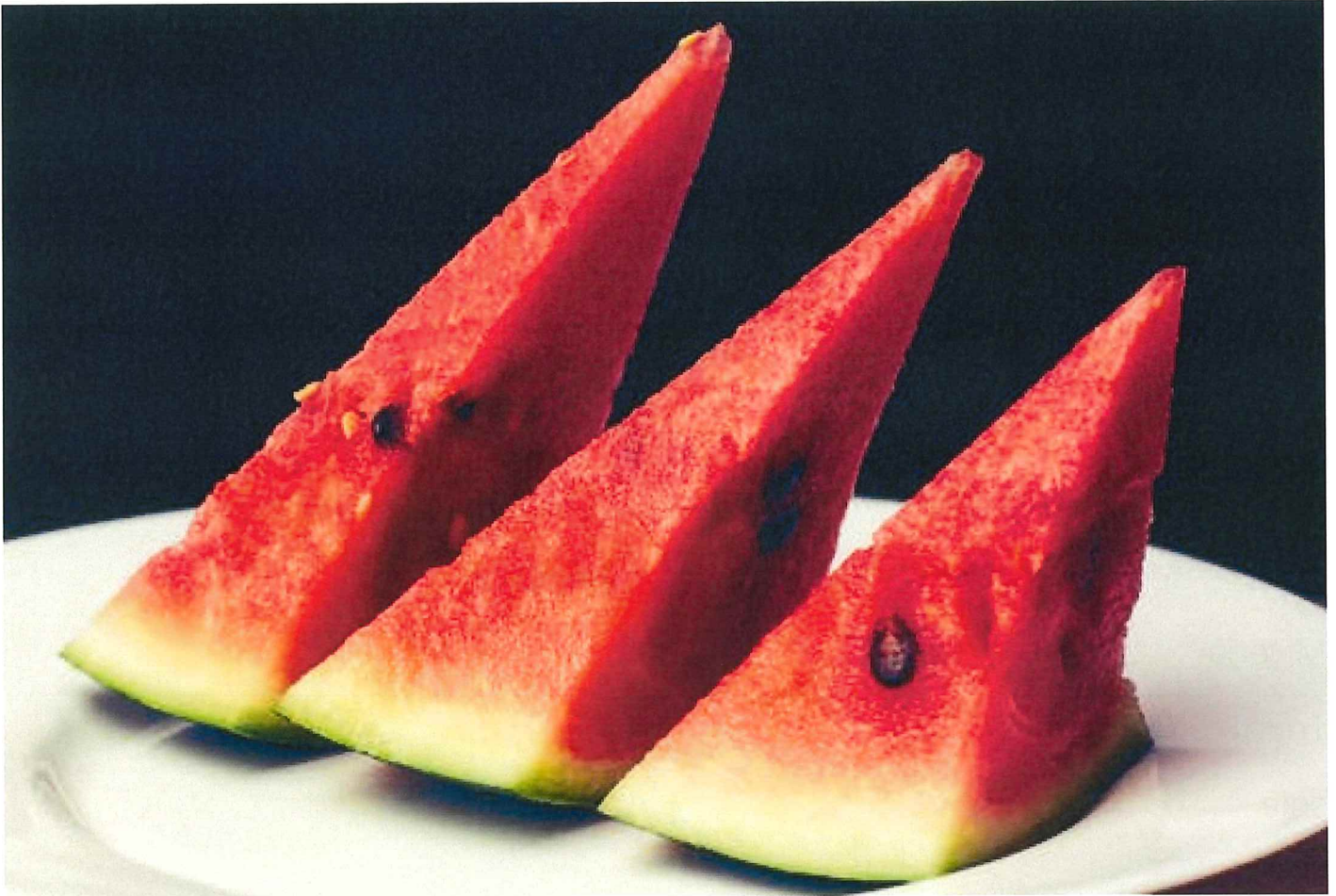
- [Hoja de datos sobre cómo superar los caprichos para comer](#)

## Ofreciendo opciones saludables

Las comidas que se sirven en las guarderías deben incluir opciones saludables de cada grupo de alimentos. Deben cumplir con los requisitos para los tipos de alimentos y las cantidades que se especifican en el Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos (CACFP) para que su establecimiento reciba un reembolso por las comidas que sirve. Las opciones saludables incluyen cosas como una variedad de diferentes colores de frutas y verduras; panes, pastas, arroz o cereales integrales; pollo o pavo magro, huevos, mantequillas de nueces o soya, o frijoles; y leche fluida. Los productos de granos refinados y las carnes procesadas pueden aportar grasas, sodio y azúcar innecesarios.

## Introducción de nuevos alimentos

Los niños pequeños, especialmente durante los años preescolares, pueden ser quisquillosos cuando se trata de probar nuevos alimentos. Para presentarles algo nuevo, especialmente alimentos como las verduras, un poco de creatividad puede ser muy útil. Por ejemplo, puede servir alimentos de una manera que atraiga a los niños, como cortar verduras en formas divertidas, ordenarlas por colores o darles nombres interesantes (por ejemplo, Zanahorias con visión de rayos X). Servir comidas nuevas con comidas familiares o favoritas es otra forma de animar a los niños a probar una comida desconocida; ver algo en su plato que reconocen y saben que les gusta es reconfortante y puede alentarlos a diversificarse para probar algo nuevo. También puede servir vegetales crudos con diferentes salsas para que los niños experimenten con combinaciones de sabores. La forma en que prepara los alimentos también puede hacerlos más atractivos. Es posible que a un niño no le gusten las verduras simples, pero le encantaría comer verduras horneadas y condimentadas con especias, como el brócoli asado en lugar de brócoli crudo y simple. Tenga en cuenta que probablemente será necesario ofrecer un alimento nuevo varias veces antes de que el niño lo pruebe; al dar a los niños múltiples oportunidades para probar un nuevo alimento, aumenta la probabilidad de que lo acepten.



## Preocupaciones especiales

Algunos niños en cuidado infantil tienen necesidades dietéticas especiales, como alergias a los alimentos, preferencias culturales o religiosas y dietas alternativas, como dietas vegetarianas.

Como personal del servicio de alimentos, su función es trabajar con su especialista en capacitación y currículo o el administrador de su programa, los proveedores de cuidado infantil y las familias para garantizar que los niños con necesidades dietéticas especiales reciban los alimentos adecuados cuando cenan en su programa.

El administrador de su programa preguntará a los padres sobre las necesidades dietéticas cuando el niño esté inscrito en el centro. Específicamente, recopilarán información sobre patrones de alimentación familiar, requisitos dietéticos, alergias alimentarias u otras circunstancias que deben tenerse en cuenta para el servicio de alimentos y la planificación del menú.

## Alergias a los alimentos

Las alergias alimentarias son comunes en los niños pequeños. Más de 160 alimentos pueden causar reacciones alérgicas en personas con alergias alimentarias, y ocho de esos alimentos representan el 90 por ciento de las reacciones alérgicas a los alimentos. Estos ocho alimentos están obligados por ley a estar etiquetados en cualquier producto que los contenga:

1. Leche
2. Huevos
3. Pez
4. Mariscos crustáceos (por ejemplo, cangrejo, langosta, camarones)
5. Nueces de árbol (p. ej., almendras, nueces, pecanas)
6. Miseria
7. Trigo
8. soja

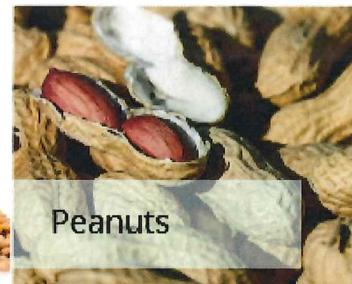
## 8 Major Allergens



Tree Nuts



Soy



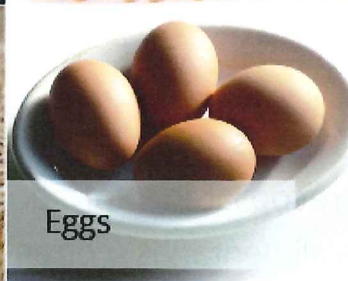
Peanuts



Fish



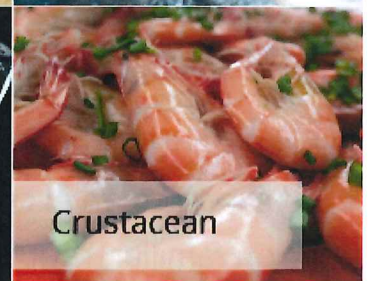
Wheat



Eggs



Milk



Crustacean

Es importante tener en cuenta las alergias alimentarias de un niño al planificar las comidas. Trabajar con los padres y tener documentación sobre las alergias alimentarias del niño puede ayudar mucho a usted y al resto del personal del servicio de alimentos a dar cuenta de las alergias alimentarias. Las alergias a los alimentos se tratan con mayor profundidad en la Lección Siete.

## Creencias culturales o religiosas y preferencias alimentarias

Vivimos en un país muy diverso. Las familias tienen diferentes creencias religiosas o consuetudinarias, algunas de las cuales pueden dictar qué alimentos se pueden o no comer, ya sea durante todo el año o en ciertas épocas del año, como los días festivos. Conocer las prácticas de las familias lo ayudará a acomodar sus preferencias en sus menús.

Otra forma de incluir familias de diferentes orígenes culturales es incluir alimentos de diferentes culturas en los menús periódicamente. Esto no solo hace que los niños de esa cultura se sientan más incluidos, sino que también expone a otros niños a nuevos alimentos y costumbres. Considere involucrar a los padres para obtener ideas sobre los menús o invítelos a compartir sobre su cultura con los niños durante la hora de la comida.

## Dietas vegetarianas en el cuidado infantil

Las familias que siguen una dieta vegetariana pueden solicitar comidas vegetarianas para sus hijos. Lo que constituye una dieta vegetariana puede diferir entre familias. Por ejemplo, algunas familias evitan la carne pero aún consumen huevos o productos lácteos, mientras que otras familias son *veganas*, lo que significa que no comen ningún producto animal. El personal del servicio de alimentos puede ofrecer opciones vegetarianas con comidas como entrada alternativa o sustitución. De hecho, incluso si los niños no son vegetarianos, ofrecer comidas vegetarianas como plato principal es una excelente manera de exponer a los niños a los alimentos con proteínas de origen vegetal, que las Guías Alimentarias recomiendan comer en mayor cantidad.

## Preparación de Alimentos por Grupo de Edad

Al preparar alimentos en sus instalaciones, hay consideraciones específicas que se deben tener en cuenta para cada grupo de edad: bebés y niños pequeños, niños en edad preescolar y niños en edad escolar. Aunque los diferentes grupos de edad tienen diferentes necesidades nutricionales y de textura para los alimentos que se sirven, algunos factores son dignos de mención en todos los grupos de edad.

### Infantes

#### La alimentación con biberón

La preparación del biberón y la alimentación suelen ser responsabilidad del personal de atención directa. Sin embargo, de vez en cuando, se le puede pedir al personal del servicio de alimentos que ayude con la preparación de biberones. Por lo tanto, es útil que el personal del servicio de alimentos comprenda el proceso de almacenamiento y preparación tanto de la leche humana como de la fórmula.

Existen estrictos procedimientos de preparación de biberones, ya sea que contengan leche materna humana o fórmula, para reducir la preparación inadecuada y la contaminación que puede causar enfermedades leves a graves. Aunque los procedimientos de preparación no son difíciles, pueden ser confusos porque existen procedimientos únicos para diferentes tipos de leche (leche humana y diferentes marcas y tipos de fórmula). La posibilidad de una preparación inadecuada es mayor cuando diferentes miembros del personal preparan biberones para la alimentación. Consulte con su programa específico para determinar cómo se maneja la preparación de biberones en sus instalaciones. Por ejemplo, algunos programas tienen todos los biberones preparados por el servicio de alimentos al comienzo del día, mientras que en otros programas, el personal de atención directa hace la preparación de los biberones en las aulas.

## Leche Humana

El Equipo de Nutrición del USDA publicó una publicación titulada Feeding Infants: A Guide for Use in the Child Nutrition Programs. Esta útil guía enumera las siguientes pautas para almacenar y preparar la leche materna:

- Es importante que los biberones estén etiquetados con el nombre y apellido del bebé, la fecha y la hora en que se extrajo la leche humana. Las etiquetas y la tinta de la botella deben ser resistentes al agua para que puedan leerse si la botella se descongela o se calienta con agua corriente. Esto es importante ya que puede estar descongelando y calentando biberones de diferentes madres al mismo tiempo en el mismo área del fregadero.
- La leche humana no congelada debe transportarse a su programa en los recipientes que se utilizarán para la alimentación. Cuando reciba la leche, debe colocarla en el refrigerador. Use biberones refrigerados de leche materna fresca, mantenidos a 40° Fahrenheit o menos, dentro de las 48 horas desde el momento

en que fueron recolectados. Deseche la leche materna no utilizada si no se usa dentro de las 48 horas.

- Aunque algunos programas prefieren no usar leche congelada, en caso de que su programa lo permita, la leche humana congelada puede transportarse a su programa y almacenarse en bolsas de plástico de un solo uso y luego colocarse en el congelador de su programa. La leche materna se puede almacenar en un congelador (con una puerta separada del refrigerador), hasta por 3 meses desde que se recolectó. La temperatura del congelador debe ser de 0° Fahrenheit o menos. Una vez que la leche materna se saca del congelador y se descongela, refrigérela a 40° Fahrenheit o menos y úsela dentro de las 24 horas; no lo vuelva a congelar. Consulte con los administradores de su programa acerca de las políticas de su programa sobre la leche humana congelada; algunos programas pueden optar por no almacenar leche humana congelada.
- Descongele un biberón de leche materna congelada en el refrigerador o manténgalo bajo el chorro de agua fría. Descongele solo la cantidad de leche materna congelada que crea que el bebé necesitará para alimentarse.
  - No descongele la leche materna congelada a temperatura ambiente, calentándola en una estufa o en un microondas. El líquido puede calentarse mucho cuando se calienta en el microondas aunque la botella se sienta fría. El líquido caliente podría quemar gravemente a los bebés. Además, el calor daña sustancias especiales en la leche materna que protegen la salud del bebé.
  - Si la leche materna huele mal después de descongelarse, es posible que se haya echado a perder y debe desecharse.

Considere la siguiente información cuando llegue el momento de alimentar a los bebés con leche humana:

- El proceso de alimentación siempre debe comenzar con un lavado de manos adecuado, seguido del uso de biberones y tetinas limpios y desinfectados. Deben evitarse las botellas que están hechas de plásticos que contienen BPA.

- No es necesario usar guantes al manipular o alimentar a un bebé con leche humana.
- Agite el biberón de leche materna antes de alimentar al bebé porque la leche materna se separa en dos capas cuando se almacena.
- Para aquellos bebés que prefieren un biberón tibio, sostenga el biberón bajo el chorro de agua tibia (no caliente) inmediatamente antes de alimentar al bebé. Caliente sólo la cantidad de leche materna que crea que el bebé necesitará para alimentarse. Alimentar con leche materna inmediatamente después de calentar. La temperatura de la leche no debe ser superior a la temperatura corporal normal.
- Después de amamantar, deseche la leche materna sin usar que quede en el biberón y lave el biberón con jabón y agua caliente inmediatamente.
- Si queda una cantidad importante de leche humana en el recipiente al final del día, puede devolverla a la familia, *siempre que el niño no haya sido alimentado directamente del recipiente*.



Cuando se siguen las técnicas adecuadas de preparación del biberón, la posibilidad de alimentar con leche materna humana al bebé equivocado es pequeña. Sin embargo, en el caso de que un bebé sea alimentado por error con la leche humana de otro niño, existe la posibilidad de que el bebé haya estado expuesto a la hepatitis B, hepatitis C o VIH. Si alguna vez ocurriera este error en su programa, debe notificar de inmediato a su especialista en capacitación y currículo y al gerente

de su programa. Es importante tener esto en cuenta si almacena leche humana en los refrigeradores de la cocina, ya sea como una práctica diaria o en caso de que necesite ofrecer opciones de almacenamiento temporal para un salón de clases.

## Formula infantil

Las siguientes son recomendaciones y consejos para alimentar a un bebé en su programa con fórmula infantil:

- Lávese bien las manos.
- Ya sea que use fórmula proporcionada por las familias o por su programa, debe venir en un recipiente sellado de fábrica.
- Si está usando fórmula infantil provista por su programa, debe ser la misma fórmula que usan sus familias en casa. Incluso las pequeñas diferencias en las marcas pueden causar malestar estomacal y otros problemas en los bebés.
- Las familias de fórmulas infantiles o su programa pueden ser listas para usar, concentradas líquidas o en polvo.
  - El concentrado líquido deberá diluirse con agua de acuerdo con las instrucciones de la lata.
  - La fórmula en polvo requiere un cuidado especial ya que no se puede esterilizar. Siga las instrucciones del fabricante en la lata para un manejo seguro. ¡Antes de abrir la lata, lávate las manos! La lata y la tapa de plástico también deben enjuagarse y secarse. Al sacar el polvo, es importante usar *solo* la cuchara que el fabricante proporciona en la lata. Es posible que otros utensilios no midan con precisión y también existe la posibilidad de contaminación con otros utensilios.
  - Para diluir el concentrado líquido o la fórmula en polvo con agua del grifo, déjela enfriar durante dos minutos antes de recogerla. Si su programa requiere que hierva agua para preparar la fórmula, asegúrese de seguir las instrucciones descritas en el protocolo. Una práctica común es hervir el agua durante 1 o 2 minutos, luego permitir que el agua se enfríe por completo antes de mezclarla

con la fórmula. Hervir el agua es una medida de precaución que algunos programas pueden usar para reducir el riesgo de patógenos, como puede ocurrir cuando el agua de pozo es la fuente de agua. Consulte las políticas y los procedimientos de su programa con respecto al agua hirviendo para la preparación de la fórmula.

- Si la fórmula está fortificada con hierro, debe refrigerarla hasta justo antes de que esté listo para alimentar al bebé.
- Al igual que con la leche humana, todos los biberones de fórmula infantil deben etiquetarse con el nombre y apellido del niño y la hora y fecha de preparación.
- Toda la fórmula preparada debe *desecharse* dentro de la hora de haberla servido a un bebé.
- Los envases abiertos de fórmula concentrada líquida o lista para usar deben taparse, refrigerarse y etiquetarse con la fecha de apertura y el nombre completo del niño. Si esta fórmula no se usa dentro de *las 48 horas*, debe desecharse. La fórmula en polvo preparada que no se le haya dado a un bebé se puede almacenar en el refrigerador hasta por *24 horas* y se debe cubrir y etiquetar con el nombre del niño y la hora y fecha de preparación.
- Al igual que con la leche humana, puede calentar la fórmula para bebés según las preferencias de la familia y del niño pasándola brevemente por agua tibia o, si la usa en su programa, en un calentador biberones. Nuevamente, nunca use un microondas para calentar el biberón de fórmula y no lo agite demasiado. Agitar demasiado puede hacer que la fórmula forme espuma, lo que puede aumentar la probabilidad de alimentar al bebé con aire, lo que puede provocar molestias y dolor.
- La temperatura de la fórmula no debe ser superior a 98.6 F. Puede probar la temperatura de la fórmula preparada rociando unas gotas en el interior de su muñeca antes de alimentarlo.

## **Fórmula a base de soya y leche de vaca**

Algunos bebés que son intolerantes a la lactosa o que tienen otros problemas de salud pueden tomar fórmulas a base de soya. Estos biberones también deben etiquetarse con el nombre del lactante, la fecha y la hora de preparación. **Nunca** se debe servir leche de vaca a bebés desde el nacimiento hasta los 12 meses de edad, a menos que la familia proporcione instrucciones por escrito de su proveedor de atención primaria. Entre los 12 y los 24 meses de edad, a los niños que no toman leche materna humana o fórmula infantil se les puede servir leche entera. Si existe el riesgo de obesidad u otros problemas de salud, estos niños pueden tener leche reducida en grasa o 2% de grasa.

## Preocupaciones especiales con la alimentación con biberón

A veces, un bebé no puede tener fórmula infantil o fórmula a base de soya debido a ciertas condiciones de salud. El bebé puede ser alérgico a la leche o la soya o puede necesitar calorías adicionales para desarrollarse. Cuando este sea el caso, la familia debe proporcionar un plan por escrito de su proveedor de atención primaria para que pueda asegurarse de alimentar al bebé de manera adecuada.

## Alimentos Sólidos

¿Qué alimentos son apropiados para los bebés que recientemente han hecho la transición a los sólidos? Los siguientes consejos de extensión brindan orientación sobre cuándo ofrecer diferentes tipos de alimentos y con qué frecuencia servirlos.

- **Comience con cereales de arroz.** El arroz tiene menos probabilidades que otros granos de causar una reacción alérgica. Asegúrese de que el cereal esté fortificado con hierro. Mézclelo con leche materna o fórmula infantil para proporcionar un buen equilibrio de proteínas, carbohidratos y grasas para servir como fuente de hierro. Mida el cereal seco antes de mezclarlo con líquidos para garantizar que se sirva la cantidad adecuada. Los cereales infantiles de avena y cebada se pueden introducir una semana después del cereal de arroz. El cereal de trigo no debe introducirse antes de los 8 meses de edad.
- **Las verduras se pueden introducir después de los cereales, alrededor de los 7 meses.** Se pueden agregar puré de verduras para estimular la masticación. Por ejemplo, las judías verdes, los guisantes, las batatas, las zanahorias o la calabaza son

excelentes vegetales para presentarles a los bebés que comienzan con alimentos sólidos.

- **Las frutas deben introducirse después de las verduras.** Use alimentos de un solo ingrediente como el puré de manzana. Otras frutas que se pueden servir a esta edad son albaricoques, plátanos, peras, melocotones, ciruelas o papayas. Al igual que con las verduras, asegúrese de que la consistencia esté triturada y sin trozos para evitar que se atragante. Tenga cuidado con los cítricos y las fresas debido al riesgo de alergias. Los alimentos combinados para bebés, como los postres de frutas, no se pueden contar para el Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos.
- **Los bebés con uno o dos dientes pueden comer algunos alimentos con grumos.** Algunos bebés mastican muy bien incluso sin dientes. La comida servida a los otros niños puede ser ofrecida al bebé. Los alimentos que se trituran fácilmente, como papas, zanahorias, plátanos o frutas enlatadas, funcionan bien. Sin embargo, recuerde que los bebés no necesitan azúcar ni sal añadida.
- **Ofrezca alimentos blandos con los dedos tan pronto como el bebé pueda agarrar o levantar la comida intencionalmente.** Cualquier alimento que no se deshaga entre el plato y la boca es apropiado para comer con los dedos. Pruebe rodajas de plátano o zanahorias tiernas cocidas. Los bocadillos ensucian al principio, pero el desorden disminuirá con la práctica.
- **Se pueden agregar carne, yemas de huevo y pequeñas cantidades de queso a la dieta del bebé a partir de los 8 meses.** La carne magra y las aves son las mejores carnes para servir. Evite servir pescado o mariscos a los bebés debido al riesgo de alergias. Las carnes procesadas como la mortadela, los hot dogs, las salchichas y el tocino no deben servirse a los bebés debido a las altas concentraciones de sodio y nitrato. Los bebés no deben recibir claras de huevo o huevos enteros antes de su primer cumpleaños.
- **Se pueden servir panes, galletas saladas y fideos a bebés de entre 8 y 9 meses de edad.** Asegúrese de que se sirvan de una manera que evite la asfixia (sin piezas enteras) y que los padres hayan dado su aprobación primero.

- **La miel y el jarabe de maíz no se recomiendan antes de los 12 meses.** Algunos jarabes de miel y maíz contienen esporas de botulismo. Estos no son dañinos para niños y adultos, pero pueden producir venenos que pueden ser fatales para los bebés. Los sistemas digestivos de los bebés no pueden destruir estas esporas.
- **La fórmula, la leche materna, los jugos y el agua se pueden dar en una taza después de los 10 meses.** Sostenga la taza y sirva solo pequeñas cantidades de líquido. Solo un adulto debe alimentar a un bebé. Para el primer cumpleaños, la mayoría de los bebés pueden manejar la taza solos.
- **Progresando la textura de los sólidos.** A los bebés de entre 6 y 12 meses de edad se les puede servir una verdura o una fruta poco cocida, siempre que la textura del alimento se modifique adecuadamente. A medida que progresan las habilidades bucales del bebé, aumente gradualmente el grosor y la consistencia de los alimentos. Use verduras o frutas cocidas, frescas o congeladas, y progrese de puré a molido, a puré con tenedor y, finalmente, a cubitos. O puede comprar alimentos comerciales para bebés que progresan en textura. Los plátanos maduros no necesitan cocción, pero deben triturarse hasta obtener la consistencia adecuada. Evite las verduras o frutas enlatadas o congeladas con alto contenido de azúcar o sal.
- **Ofrezca alimentos suaves para comer con los dedos tan pronto como el bebé pueda agarrarlos.** Cualquier alimento que no se deshaga entre el plato y la boca es apropiado para comer con los dedos. Pruebe rodajas de plátano o zanahorias tiernas cocidas. Los bocadillos ensucian al principio, pero el desorden disminuirá con la práctica.
- **Comidas que se deben evitar.** Debido a una variedad de factores, como el riesgo de asfixia o alergias, o un valor nutricional más bajo, los siguientes alimentos no se deben servir a los bebés que comen alimentos sólidos:
  - Alimentos que representan un riesgo de asfixia (consulte la Lección dos sobre comidas al estilo familiar para obtener más información sobre los peligros de asfixia)

- Pescado que contiene altos niveles de mercurio (pez espada, blanquillo, caballa gigante o tiburón)
- Alimentos o bebidas con alto contenido de azúcares o sales añadidas; alimentos o bebidas con edulcorantes artificiales
- Alérgenos: evitar alimentar a los bebés con los siguientes alimentos antes de la edad indicada
  - Frutas cítricas, piña y tomate: se pueden introducir a los 6 meses
  - Yemas de huevo y trigo: se pueden introducir a los 8 meses
  - Claras de huevo y huevos enteros: se pueden introducir al año
  - Queso: se puede introducir a los 8 meses
  - Miel: se puede introducir al año

Para obtener un recurso integral sobre la alimentación de los bebés, consulte el recurso del Departamento de Agricultura de EE. UU. (USDA), Feeding Infants in the Child and Adult Care Food Program en <https://www.fns.usda.gov/tn/feeding-infants-child-y-adult-care-food-program>.

## preescolares

Cuando prepare comidas para niños en edad preescolar, considere que los niños en este rango de edad están aprendiendo independencia y coordinación. La asfixia es un gran riesgo para los niños en edad preescolar, así que sirva la comida en trozos pequeños, evite los alimentos redondos, duros, densos o pegajosos, y asegúrese de que los niños estén sentados y tranquilos durante las comidas. (La asfixia se trata con más detalle en la Lección dos). Los bocadillos son excelentes para los niños de esta edad mientras desarrollan las habilidades motoras finas necesarias para comer con cubiertos. Servir la comida en arreglos coloridos y divertidos cuando sea posible hará que la comida sea más tentadora. El siguiente recurso del USDA destaca algunos hitos conductuales clave para niños de 2 a 5 años.

- [Hitos conductuales del USDA: niños de 2 a 5 años](#)

## Niños en edad escolar

Los niños en edad escolar son bastante capaces de alimentarse solos y pueden comer muchos alimentos que también comen los adultos. En algunos programas, los niños en edad escolar comen en una cafetería u otro lugar común, mientras que en otros programas comen en el comedor del salón de clases. Recuerde que si las comidas se sirven a niños en edad escolar en un ambiente familiar, la cantidad de comida en los platos para servir debe reflejar la cantidad requerida por CACFP.

Con los niños en edad escolar, la asfixia sigue siendo un riesgo porque los niños mayores pueden apresurarse al comer y dar grandes mordiscos, o hablar con la boca llena. Si bien el personal del servicio de alimentos generalmente no supervisa a los niños mientras comen, es útil conocer los signos de atragantamiento y ser consciente de que aún puede ocurrir con niños mayores.

Los niños en edad escolar son la edad perfecta para comenzar a aumentar la exposición a nuevos alimentos. Cuando incluye datos interesantes o fotos sobre diferentes alimentos en su menú, refuerza los comportamientos alimentarios saludables y brinda oportunidades para la educación nutricional para complementar las comidas y los refrigerios. También puede explorar la idea de tener un club de cocina en su programa. Involucrar a los niños en la cocina aumenta la probabilidad de que prueben un nuevo alimento. En climas más cálidos, y para programas que puedan acomodarlo, podría trabajar con las aulas para coordinar un club de jardinería. Las verduras frescas y las hierbas que cultivan los niños podrían incorporarse a los menús semanales o a los refrigerios después de la escuela.

**Ver**

## ¿Cómo es la preparación adecuada del biberón?

El manejo adecuado de la leche humana y la preparación precisa de la fórmula son importantes para garantizar que se satisfagan las necesidades nutricionales de los lactantes. Mire estos videos que muestran cómo manejar y almacenar la leche humana y cómo preparar fórmula infantil.

## ¿Cómo es la alimentación saludable en el cuidado infantil?

La alimentación saludable debe ser un requisito de su programa. Los refrigerios, las comidas y las bebidas deben planificarse para que se ajusten a las recomendaciones federales.

Mire este video para obtener más información sobre la alimentación saludable en los programas para niños en edad escolar. Tenga en cuenta que algunos de los programas ofrecen comidas al estilo familiar.

## Hacer

En la mayoría de los centros de cuidado infantil, la preparación del biberón está a cargo del proveedor de cuidado infantil. Sin embargo, aún es importante entender cómo manejar y preparar biberones hechos con leche humana o con fórmula. Establezca un horario para reunirse con el personal de cuidado infantil que trabaja en las habitaciones para bebés de su centro de cuidado infantil. Obsérvalos cuando preparan un biberón; pregunte si puede ayudar con el proceso.



### Superar los caprichos para comer

Aprende sobre los tres tipos de quisquillosos al comer



### Horas de comer memorables

Encuentre maneras de hacer que las comidas sean festivas y divertidas



### Hitos conductuales: 2-5 años

Piense en las habilidades de los niños para comer



## Explorar

El gobierno de los EE. UU. ha desarrollado la herramienta MyPlate para guiarnos a todos hacia elecciones de alimentos más saludables. Puede encontrar más información en [www.choosemyplate.gov](http://www.choosemyplate.gov). Puede encontrar información sobre cómo ayudar a los niños y jóvenes a tomar decisiones saludables en <http://www.choosemyplate.gov/kids>.

Todos nosotros necesitamos una variedad de alimentos cada día. Una dieta saludable incluye una combinación de cereales, frutas, verduras, lácteos y proteínas. La guía MiPlato lo ayuda a visualizar las cantidades relativas de alimentos que usted y los niños de su establecimiento necesitan cada día para estar saludables. La mitad de su plato debe estar cubierto con frutas y verduras. La otra mitad se divide entre granos y proteínas. Llenar el plato con este alimento balanceado ayudará a los niños a desarrollar hábitos saludables.

El Equipo de Nutrición del USDA proporciona materiales de MiPlato desarrollados específicamente para niños y sus padres y cuidadores. Las escuelas, los sitios de verano y los centros de cuidado infantil, los hogares y los patrocinadores que participan en los Programas de Nutrición Infantil del USDA pueden solicitar copias impresas gratuitas de muchos de estos materiales. Los materiales disponibles en forma impresa se encuentran en el [Formulario de pedido de recursos](#).

Use esta guía de actividades *de Team Nutrition* para encontrar información importante y divertida. Luego comparta sus respuestas con su entrenador, entrenador o administrador.



### Nutrición del equipo

Planee utilizar los recursos para mejorar los mensajes sobre alimentos saludables en su programa



### Aplicar

La incorporación de alimentos de la variedad de culturas representadas por los niños en su centro de cuidado infantil en los menús que crea es una excelente manera de mostrarles a estos niños que usted respeta y valora sus orígenes mientras brinda a otros niños en el centro exposición a nuevos alimentos y costumbres, promoviendo la diversidad y la variedad. ¿Cómo sabe qué alimentos servir que captarán diferentes cocinas? Una simple encuesta es una manera fácil de recopilar esta información. Puede entregar a los niños en edad escolar en el centro la encuesta para que la completen. Para niños más pequeños coordinar con el personal de atención directa para enviar las encuestas a casa con los padres. Use el formulario de encuesta a continuación, *Encuesta de cultura para el servicio de alimentos*, que fue adaptado del sitio web de USDA Team Nutrition, para recopilar información cultural y preferencias alimentarias para las familias atendidas por su centro de cuidado infantil. Piense en formas en que puede incorporar estas costumbres y recetas en sus menús.



### Encuesta de cultura para el servicio de alimentos

Use esta encuesta para comprender mejor a las familias a las que sirve

# GLOSARIO

**Cocina:**

alimentos y técnicas de preparación que típicamente están representados por una influencia cultural, como la cocina china, mexicana o francesa

**Aversión a la comida:**

la negativa a probar o comer un determinado alimento

**Gusto de comida:**

comer solo un tipo de alimento en cada comida

**Dieta vegetariana:**

una dieta que no contenga productos animales en ninguna forma, por ejemplo, sin queso o mantequilla.



## Demostrar

- Q1** ¿Cuál de los siguientes no ayuda a promover actitudes saludables sobre la comida en su centro?\*
- Exponga a los niños a diferentes alimentos con regularidad mediante el diseño de menús que incluyan alimentos nuevos junto con alimentos que ya son familiares.
  - Ofrezca alimentos en una variedad de colores y texturas.
  - Ofrezca un menú limitado una y otra vez para permitir que los niños se conviertan en expertos en la comida presentada.
  - Mantenga las porciones apropiadas para la edad y no exija que los niños sigan comiendo si se sienten llenos.
- Q2** ¿Verdadero o falso? Ocho alimentos representan el 90 por ciento de las reacciones alérgicas a los alimentos.\*
- Verdadero
  - FALSO

### Q3 ¿Qué práctica de preparación a la hora de comer no es recomendable?\*

- Un personal de atención directa le informa que los bebés de seis meses en su habitación han comenzado a agarrar objetos intencionalmente. Decides ofrecerles bocadillos blandos para que puedan practicar la autoalimentación.
- Ofreces verduras en coloridos arreglos.
  - Desea incorporar nuevas cocinas en su programa, por lo que involucra a las familias con una encuesta sobre los tipos de alimentos que comen en casa.
  - Ninguna de las anteriores.

## Referencias y recursos

extensión. (2015). Comportamientos alimentarios típicos en niños pequeños. Kansas City: Fundación de extensión. <https://childcare.extension.org/type-eating-behaviors-in-young-children/>

extensión. (2015). Adaptación de dietas especiales en el cuidado infantil. Kansas City: Fundación de extensión. <https://childcare.extension.org/accommodating-special-diets-in-child-care/>

extensión. (2015). Hacer que las comidas en el cuidado infantil sean agradables, fáciles y atractivas. Kansas City: Fundación de extensión. <https://childcare.extension.org/make-mealtimes-in-child-care-pleasant-easy-and-appealing/>

Salud Florida. Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños. <http://www.floridahealth.gov/programs-and-services/childrens-health/child-care-food-program/index.html>

Servicio de Alimentación y Nutrición. Departamento de Agricultura de EE.UU. (2019). Alimentación de infantes en el programa de alimentación de cuidado de niños y adultos. Obtenido de <https://www.fns.usda.gov/tn/feeding-infants-child-and-adult-care-food-program>

Servicio de Alimentación y Nutrición. Departamento de Agricultura de EE.UU. (2019). Herramientas del capacitador de CACFP: Alimentación de los bebés. Obtenido de <https://www.fns.usda.gov/tn/feeding-infants-cacfp-trainers-tools>

O'Connell, K. (2016). Jags de comida. línea de salud. <http://www.healthline.com/health/food-jags#Overview1>

Administración de Drogas y Alimentos de los Estados Unidos. (2021). *Alergias alimentarias: lo que necesita saber*. <https://www.fda.gov/food/buy-store-serve-safe-food/food-allergies-what-you-need-know>

