

Herramienta de alimentación receptiva para visitantes del hogar

La alimentación receptiva reparte la responsabilidad de las comidas y refrigerios entre el adulto y el niño. Los adultos brindan un entorno de alimentación seguro y enriquecedor que responde a las señales de hambre y saciedad del niño. Los adultos ofrecen comidas y refrigerios saludables en porciones adecuadas para la edad del niño. El niño decide si quiere comer, qué alimentos y en qué cantidad. Cada niño es único y tiene su propia manera de ayudar a los adultos a comprender sus señales de hambre y saciedad.

Los visitantes del hogar y otras personas que trabajan con familias pueden usar este recurso para compartir información sobre la alimentación receptiva, ayudar a las familias a establecer un entorno alimentario positivo y buscar comportamientos alimentarios receptivos.

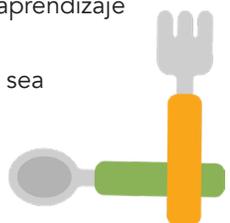


Consideraciones culturales

Los alimentos, las comidas y las prácticas de alimentación para bebés y niños pequeños pueden ser temas emocionales que están arraigados en la cultura, los valores, la historia y las experiencias de una familia. Es posible que cada miembro de una familia tenga diferentes perspectivas sobre la alimentación infantil. Por lo general, las familias sienten ansiedad al decidir cómo alimentar a sus hijos o qué cantidad de alimento deben darles. Puede que usen el momento de la comida para mostrar amor, dar consuelo o controlar el comportamiento. Tomarse el tiempo para comprender la cultura y las tradiciones familiares relacionadas con la comida puede ayudar a construir relaciones duraderas y de confianza. Durante las visitas y conversaciones con las familias, puede ayudarlos a establecer un entorno social positivo a la hora de comer y hacer que las comidas sean una oportunidad para que los niños aprendan nuevas habilidades.

Consejos para hablar con la familia sobre la alimentación receptiva

- Respete las necesidades y metas de la familia para la nutrición y las experiencias de alimentación de sus hijos.
- Guíelos con la mejor información posible y ayúdelos a tomar la decisión más adecuada para la familia, que podría ser diferente a lo que otras familias consideran lo mejor.
- Deje que la familia dirija la conversación.
- Ayúdelos a aprender a leer las señales de hambre y saciedad del hijo y a conocer más sobre los alimentos y los tamaños de las porciones adecuadas para la edad del niño.
- Explore y reconozca sus propias opiniones sobre los alimentos y los horarios de las comidas y cómo podrían afectar a las conversaciones con las familias.
 - ¿Tiene una imagen mental del peso ideal o saludable para un bebé o un niño pequeño? ¿De dónde cree que viene esta imagen? ¿Cree que las familias con las que trabaja tienen una imagen similar?
 - ¿Qué opina acerca de la lactancia? ¿Siente que tiene el conocimiento para hablar con las familias sobre la lactancia?
 - ¿Cómo eran las comidas cuando usted era pequeño? ¿Tenía rutinas de comidas familiares?
 - ¿Se esperaba que comiera toda la comida del plato? ¿Cómo cree que afectó esto su relación con la comida?
 - ¿De qué forma ha utilizado la comida como herramienta de aprendizaje en los planes de clase?
 - En su entorno familiar, ¿cómo hace que la hora de la comida sea agradable, y cómo introduce nuevos alimentos?
 - ¿Qué palabras usa para describir los alimentos que sirve?



Puntos de conversación con las familias

Utilice estos disparadores y puntos de conversación para guiar su conversación sobre la alimentación receptiva con las familias. Si está trabajando con padres primerizos o familias que esperan un bebé, es posible que desee compartir información para una [Alimentación saludable desde las etapas iniciales para las familias que esperan un bebé](#).

Bebés (de 0 a 12 meses)

¿Cómo le comunica su bebé que tiene hambre o que está satisfecho?

Puntos de conversación: Es genial que pueda reconocer cómo su bebé se está comunicando con usted. Si bien cada bebé es diferente, a menudo dan señales tempranas de que tienen hambre o están satisfechos, tales como girar la cabeza, llevarse las manos a la boca y estirarse. ¿Alguna vez ha notado alguna de estas señales? Reconocer estas señales puede hacer que alimentar a los bebés sea menos estresante y puede enseñar a los bebés que su familia los entiende.

¿Puede nombrar algunas formas en las que interactúa con su bebé mientras lo alimenta?

Puntos de conversación: Alimentar a su bebé es una excelente manera de vincularse y conectarse. Aprenden mucho de lo que usted hace, incluso si aún no pueden copiar sus palabras. Puede hacer caras graciosas, introducir nuevas palabras nombrando la comida que está comiendo, mostrar que le gustan los alimentos que está comiendo al sonreír, o introducir nuevos colores y texturas.

¿Cree que su bebé tiene un peso saludable? ¿Por qué?

Puntos de conversación: Los bebés vienen en diferentes formas y tamaños. Cada bebé es diferente, y usted conoce a su bebé más que nadie. Al escuchar y estar atento a los signos de hambre y saciedad de su bebé, puede apoyar un peso saludable. Si cree que su bebé no tiene un peso saludable, es recomendable hablar con su médico acerca de lo que su bebé está comiendo y en qué cantidad. El pediatra puede ayudarlo a observar el patrón de crecimiento de su bebé y ver lo que necesita.

¿Tiene preguntas sobre si está comiendo lo suficiente o demasiado?

Puntos de conversación: Todos los padres se preguntan en algún momento si su bebé está comiendo lo suficiente o si está comiendo demasiado. La cantidad que come su bebé podría ser diferente cada día, pero comprender cómo le dice que tiene hambre o que está satisfecho puede ayudarlo a sentirse seguro de que está comiendo lo suficiente.

¿Cómo alimenta a su bebé?

Puntos de conversación: Alimentar a su bebé puede ser un momento importante para establecer un vínculo entre ambos. Trate de encontrar un lugar tranquilo y silencioso para alimentarlos. Podría parecer demasiado pronto, pero al interactuar con usted y al escucharlo ya están aprendiendo el lenguaje.

¿Cómo sabrá cuándo su bebé este listo para probar los alimentos sólidos?

Puntos de conversación: No todos los bebés están listos para probar los alimentos sólidos a la misma edad. Algunas señales de que pueden estar listos para probarlos son cuando pueden sentarse solos o, con ayuda, controlar la cabeza y el cuello, y pueden mover los alimentos sólidos de la parte delantera a la parte trasera de la lengua para tragar. Si se atragantan o escupen la comida, es posible que aún no estén listos.

¿Cómo se alimenta su bebé?

Puntos de conversación: Me alegra mucho saber que están practicando la motricidad fina durante las comidas. Dejar que agarren la cuchara puede permitirles mostrar si todavía tienen hambre. Probablemente les encante explorar la comida, pero si juegan con la comida y no se alimentan solos, es posible que estén satisfechos.



Niños pequeños y preescolares

Describe una comida en su casa ¿Dónde se sienta? ¿Comen juntos? ¿Cómo habla con su hijo?

Puntos de conversación: Parece que está empezando a construir algunas rutinas a la hora de comer. ¡Es una gran idea! Las rutinas ayudan a los niños a saber qué esperar cuando es la hora de las comidas y los refrigerios, y cómo las comidas pueden ser un momento divertido en el que pasen tiempo juntos. Puede establecer rutinas como comer a horas similares todos los días, comer en familia con la mayor frecuencia posible y darle a su hijo tareas para ayudar a prepararse o limpiar. Puede usar la hora de las comidas para hablar sobre los colores, las formas y las texturas. Haga que la hora de comer sea divertida. Cuénteles a su hijo historias sobre el pasado o sobre su infancia o invente una historia graciosa. Le encantará escuchar su voz y reír con usted. ¿Cuáles son algunas de las cosas que tal vez quieran agregar a sus comidas juntos?

¿Cómo le comunica su hijo que tiene hambre o que está satisfecho?

Puntos de conversación: Me alegro mucho de que pueda reconocer estas señales. A medida que su lenguaje se desarrolla, los niños pueden decirle claramente cuándo tienen hambre o están satisfechos. Pero es importante dejar que ellos decidan cuándo quieren más o cuándo han terminado de comer. Permitirles que escuchen a su cuerpo en cuanto al hambre y la saciedad establece un buen hábito para toda la vida. Podría preguntar a la hora de comer: "¿Cómo se siente tu barriga? ¿Tiene suficiente comida o te gustaría más?"



¿Cómo anima a su hijo a probar nuevos alimentos?

Puntos de conversación: La alimentación selectiva es muy normal a esta edad. Su hijo está tratando de encontrar un equilibrio entre la independencia y su necesidad de que usted le guíe. Esto puede ser frustrante, especialmente porque es posible que tenga que ofrecer un nuevo alimento de 10 a 15 veces antes de que lo prueben. Podría ser útil servir un nuevo alimento cuando coman juntos en familia para que puedan ver a otros comiéndolo también, u ofrecer un nuevo alimento junto con un alimento que le resulte familiar. O podemos intentar elegir una actividad para nuestra próxima visita que utilice este nuevo alimento. Por ejemplo, podríamos planear una actividad en la que encontremos cosas verdes, y podría servir una nueva verdura verde en sus comidas de esa semana.

¿Cómo lo ayuda su hijo con la hora de comer?

Puntos de conversación: Puede parecer un poco pronto para pedirle a su hijo colaboración con la hora de comer, pero esto lo ayuda a sentirse parte de sus hábitos familiares. También puede ser una alternativa a usar el televisor o el teléfono como entretenimiento mientras prepara la comida. Deje que su hijo le ayude a preparar las comidas. Esto puede ser tan simple como poner la mesa, mezclar o agregar ingredientes. Es más probable que prueben nuevos alimentos que ayudaron a preparar.

¿Su hijo come alimentos variados? ¿Qué es lo que más le gusta?

Puntos de conversación: Todos los niños tienen comidas favoritas; las comidas nuevas son simplemente comidas favoritas que aún no han probado. Es importante presentarles una amplia variedad de frutas, verduras, proteínas como frijoles o carne, y lácteos como quesos y leche. Esto les da tiempo para aprender cómo sabe cada alimento y desarrollar hábitos más saludables. Cuando se introducen muchos alimentos diferentes en esta etapa, los niños podrían ser más saludables y menos exigentes a medida que crecen. ¿Hay algunos alimentos nuevos que podría dejarlos probar?

Promover conductas alimentarias receptivas en el hogar

Cuando visite a las familias, promueva estos comportamientos de alimentación receptivos. Puede compartir con las familias lo que usted haya notado para hacerles saber lo que están haciendo bien y dónde vio oportunidades para aplicar nuevas estrategias para una alimentación receptiva y prácticas saludables a la hora de comer.

Pregúntese si la familia:

- Ofrece un entorno de alimentación agradable con pocas distracciones.
- Se asegura de que el niño esté sentado cómodamente, idealmente frente a otros miembros de la familia.
- Evita el uso de pantallas durante las comidas.
- Habla sobre la comida y animar al niño verbalmente durante las comidas.
- Sirve comida saludable, sabrosa y apropiada para el nivel de desarrollo.
- Ofrece alimentos en un horario predecible.
- Está alerta a las señales de hambre y la saciedad del niño.
- Responde a las necesidades de alimentación del niño con rapidez, apoyándolo emocionalmente y de forma apropiada para el nivel de desarrollo.
- Experimenta con diferentes combinaciones de alimentos, sabores y texturas.
- Permite que el niño decida si come o termina la comida que se le sirve.
- Evita todas las situaciones de esfuerzos para obligar a un niño a comer, tales como alimentarlo a la fuerza, sostenerlo de la cabeza y amenazarlo o sacudirlo.

Los comportamientos específicos que se deben observar incluyen:

Desde el nacimiento hasta los 6 meses

Comportamiento del adulto

- Da el pecho o alimenta al niño con biberón cuando este se lo pide.
- Observa y nota las señales de hambre y saciedad del bebé.
- Se prepara para alimentar al bebé cuando este indica que tiene hambre.
- Responde a las señales del bebé alimentándolo o dejando de alimentarlo.

Comportamiento del niño

- Señala el hambre y la saciedad verbalmente, con expresiones faciales y acciones.
- Utiliza señales de hambre como estas: Mueve las manos o se lleva cosas a la boca, muestra el reflejo de búsqueda, hace ruidos o movimientos de succión, aprieta el puño sobre el pecho y la barriga.
- Utiliza señales de saciedad: Mueve el patrón intermitente de succión (es decir, se detiene y comienza), se desengancha con frecuencia mientras amamanta, ralentiza el ritmo de la alimentación, se siente somnoliento o se queda dormido, se inquieta o se distrae fácilmente, cierra la boca o se aleja cuando se le ofrece el pecho o el biberón, extiende o relaja los dedos, etc.



De 6 a 12 meses

Comportamiento del adulto

- Responde a las señales de hambre o saciedad del niño.
- Ofrece nuevos alimentos, con mayor variedad, textura y sabores.
- Introduce una variedad de frutas y verduras.
- Responde positivamente a los intentos del niño de alimentarse por sí mismo (si se trata de una meta familiar).



Comportamiento del niño

- Señala el hambre y la saciedad verbalmente, con expresiones faciales y acciones.
- Se sienta y tiene un buen control de la cabeza.
- Utiliza señales de hambre: Se inclina hacia los alimentos y abre la boca; se emociona al ver comida; se centra en la comida y la sigue con los ojos, etc.
- Utiliza señales de que está satisfecho: Escupe o empuja la comida, se inquieta o se distrae fácilmente, cierra la boca cuando se le ofrece la comida, se aleja de la comida, juega con la comida, etc.
- Mastica y traga alimentos semisólidos.
- Se alimenta por sí solo con las manos (si se trata de una meta familiar).

De 1 a 3 años

Comportamiento adulto

- Ofrece de tres a cuatro opciones de comidas saludables cada día.
- Ofrece de dos a tres refrigerios saludables cada día.
- Ofrece alimentos que el niño puede agarrar, masticar y tragar de manera segura.
- Responde a las señales de hambre y saciedad del niño.
- Respeta las señales de saciedad del niño (p. ej., permite que el niño deje de comer cuando el niño indica "ya terminé").
- Alimenta al niño lenta y pacientemente.
- Responde positivamente a los intentos del niño de alimentarse por sí mismo. Por ejemplo: el adulto ayuda al niño con las habilidades para comer y permite que agarre alimentos con los dedos y se alimente por sí mismo.
- Hace que las comidas del niño formen parte de las comidas familiares tanto como sea posible.
- Evita prácticas como hacer que el niño se coma toda la comida de su plato o sobornar a los niños para que terminen una comida saludable a cambio de postre.
- Prevé las horas de comida y tiene la comida lista antes de que el niño esté hambriento, cansado o llorando.

Comportamiento del niño

- Come muchos alimentos diferentes por sí solo.
- Utiliza utensilios aptos para niños.
- Usa palabras para pedir comida.
- Puede comenzar a mostrar notables preferencias por ciertos alimentos.
- Puede usar la hora de la comida para mostrar independencia en la elección de alimentos, la autoalimentación, etc.



Centro Nacional de

Salud, Salud del Comportamiento y Seguridad

888-227-5125
health@ecetta.info