

Comidas memorables: qué se necesita para lograrlo

Cuando el objetivo es ayudar a los niños a comer bien hoy y a que aprendan hábitos de alimentación que duren toda la vida, la hora de comer adquiere un nuevo sentido. Ya no estamos concentrados en que pase la hora de la comida, en apurarnos para poder hacer nuestra próxima actividad o en tomarnos ese descanso tan necesario mientras los niños comen. Dejamos nuestras distracciones de lado y nos concentramos en lo que es mejor para los niños. Lo bueno es que cumplir con nuestro objetivo y hacer que la hora de comer sea placentera van de la mano. Los adultos marcan las expectativas y las pautas a la hora de comer. Con unos simples consejos, la hora de comer puede ser el momento sobresaliente del día, tanto para nosotros como para los niños a nuestro cuidado.

Crear el ambiente propicio para la hora de comer

El primer paso para lograr que la hora de comer sea un momento fabuloso es pensar en lo que hace que una comida sea excelente: un buen plato, una conversación amena, y un ambiente relajado y placentero. El próximo paso es pensar en aquello que podría empañar esa imagen perfecta. Como estamos trabajando con niños, podemos comenzar a anticipar los desafíos que podrían hacer que la hora de comer no sea perfecta. Sabemos que la comida debe ser agradable y debe estar lista a horario. Sabemos que los niños se distraen fácilmente. Quizás quieran levantarse y bajarse de la mesa, y algunas formas de juego activo o hablar en voz alta pueden no ser apropiados mientras están sentados a la mesa. También sabemos que los niños recién están aprendiendo a comer, y es de esperar que derramen algo. Una vez que tenemos en claro estos desafíos, podemos tomar medidas para minimizar la manera en que afectan la hora de comer.



Mealtime Memo PARA EL CUIDADO INFANTIL

Definir el marco para que la hora de comer sea un momento fabuloso

Los niños necesitan saber con qué se van a encontrar a la hora de comer.

Los niños que asisten al centro de cuidado infantil provienen de diversos hogares y orígenes. Como estamos planeando una comida excelente, debemos ayudar a los niños a comprender con qué se van a encontrar a la hora de comer en nuestro centro.

Los niños aprenden a comer entre los 3 y los 6 años.

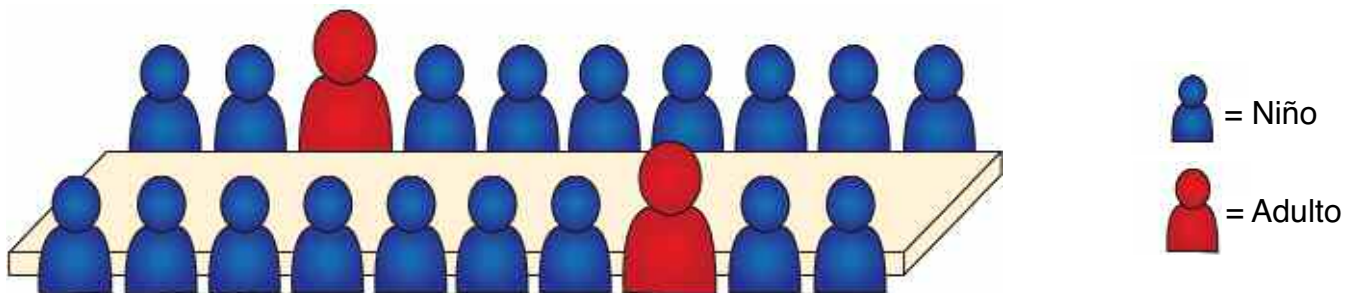
Las habilidades y las costumbres para comer de los niños pequeños se desarrollan a lo largo de un período prolongado. Para los niños pequeños es útil practicar el uso de las cucharas de servir, las cucharas y las pinzas, así como las habilidades para servir, en el centro de cuidado infantil, antes de que necesiten esas habilidades en la mesa.

Para los niños es útil hacer una transición que les permita pasar del juego activo a la hora de comer.

Muchas veces, los niños necesitan hacer un cambio para dejar el juego y poder concentrarse en comer. Una rutina previa a la comida es la transición perfecta para pasar del juego activo a la hora de comer. Realizar actividades tranquilas y relajantes facilita esta transición. Las actividades de transición antes de la hora de comer pueden incluir: hacer juegos en ronda, leer un cuento, escuchar música, cantar, hacer arreglos florales para la mesa (con flores artificiales o frescas), poner la mesa o ayudar a preparar la comida, y lavarse la manos.

Los adultos pueden prever dónde deberán sentarse los niños a la hora de comer.

Muchas veces, permitimos a los niños elegir sus lugares en la mesa y luego nos damos cuenta de que algunos niños necesitan más asistencia o supervisión que otros. La hora de comer es más placentera y relajante si nos anticipamos a lo que necesitarán los niños antes de comer y les pedimos que se sienten en lugares específicos alrededor de la mesa. A medida que conozca a los niños, se dará cuenta de quiénes necesitarán más asistencia para servirse o comer, quiénes se sentirán más cómodos teniéndolo cerca y qué niños requerirán de su atención para encauzar su comportamiento durante la hora de la comida. Cuando hay más de un adulto comiendo con un grupo grande de niños, es conveniente que los adultos se ubiquen en diferentes puntas de la mesa para que sea más fácil conversar y supervisar a los niños.



Mealtime Memo **PARA EL CUIDADO INFANTIL**

La manera de servir la comida influye en lo que los niños quieren comer.

Los distintos centros de cuidado infantil tienen diferentes estilos para servir la comida. En algunos centros, la comida que se ofrece a los niños se sirve en platos preparados con anterioridad. Otros centros sirven la comida al estilo cafetería, donde los niños forman fila para servirse, como en una cafetería. Un tercer estilo para ofrecer la comida es servirla al estilo familiar. La comida al estilo familiar se sirve en recipientes, y los niños se pasan los recipientes entre sí y se sirven ellos mismos.

Los niños comen mejor cuando la hora de comer es un momento relajado y ellos sienten que tienen el control de lo que comen. En realidad, los adultos controlan la elección de los alimentos, detrás de escena, planificando menús saludables. Los niños sienten que tienen el control de lo que comen cuando pueden elegir libremente lo que quieren comer y cuánto quieren comer, entre los alimentos saludables que se les ofrecen. Esto puede lograrse con cualquiera de los estilos mencionados para servir la comida.

Servir la comida al estilo familiar se considera la mejor práctica en los centros de cuidado infantil, porque ofrece a los niños el mayor control sobre lo que comen. Los niños pueden elegir lo que quieren comer, no aceptar alguna comida o servirse un poco para probar. Además, pueden cambiar de opinión durante la comida y pedir si quieren servirse más de algo. La manera de servir la comida en platos preparados con anterioridad y el estilo cafetería pueden modificarse para poder ofrecer algunas de estas ventajas, si se permite a los niños pedir porciones más grandes o más pequeñas, no aceptar las comidas que no quieren comer, y pedir repetir alguna comida si cambian de opinión o quieren servirse más.

Conversar a la hora de comer es la clave para que la comida resulte un éxito.

Una conversación amena hace que la hora de comer sea un momento placentero y relajado. Los adultos con experiencia pueden iniciar la conversación y luego dejar que los niños hablen más que ellos. Nuestro trabajo consiste en lograr que los niños sean comunicativos, y usar nuestras preguntas y nuestro entusiasmo para mantener la conversación.

Si bien nuestro objetivo es atraer la atención de los niños hacia los alimentos que se ofrecen y alentarlos a que los prueben, no queremos presionarlos ni sobornarlos para que coman o para que prueben determinados alimentos. Una manera sencilla de empezar la hora de la comida es repasar lo que se ofrece de comer y mencionar lo que aparenta estar particularmente sabroso ese día. Por ejemplo, “Miren, hoy tenemos guisantes y papas para acompañar el pollo con bisquets. Qué sabrosos se ven los guisantes, ¿verdad? Están tan brillantes y verdes. Ah, y también tenemos puré de papas. ¿Qué les gusta más, la papa o la batata o camote? ¿A sus familias les gusta prepararlos de alguna otra manera?”. Las conversaciones sobre el origen de los alimentos, los colores, las texturas y los sabores, y sobre alimentos similares, ayudan a los niños a concentrarse en los alimentos que se les ofrecen en la mesa.

Si un niño no está comiendo algún alimento, puede ser útil atraer su atención hacia el alimento con un comentario positivo. Por ejemplo: “Jimmy, ¿no quieres algún guisante? Se ven realmente sabrosos hoy” o “Veo que Mary realmente está disfrutando los guisantes”. Evite comentarios negativos sobre la cantidad de alimentos o qué alimentos está comiendo un niño. La mayoría de los niños toman esto como una presión para comer algo que no querían o para comer más de lo que querían de algún alimento.

Mealtime Memo **PARA EL CUIDADO INFANTIL**

Una vez que hayamos atraído la atención de los niños hacia los alimentos que se ofrecen, la conversación debe pasar a otros temas de interés. La mayor parte de las conversaciones a la hora de comer debe concentrarse en los intereses de los niños.

Cómo iniciar una conversación:

¿Qué hicieron este fin de semana?

¿Cuál es su color favorito?

¿Qué actividad de la mañana les gustó más?

Si pudieran ser un animal, ¿cuál serían y por qué?

¿Qué animal piensan que puede saltar más alto?

¿Qué animal tiene las patas más grandes?

Controlar las distracciones durante la hora de la comida y de la merienda ayuda a los niños a comer bien.

Mantener a los niños interesados en la conversación a la hora de comer, y concentrados en la comida y en comer contribuye en gran medida a hacer que la hora de comer sea placentera. Los adultos deben evitar entablar conversaciones con otros adultos porque los niños perderán interés en la hora de comer y en comer. La aparición de padres para retirar a sus hijos, los planes para la próxima actividad y la necesidad de ser el primero en levantarse de la mesa para buscar el libro o juguete favorito son distracciones que acortan la hora de comer e impiden que los niños coman bien.

Minimice los ruidos y las distracciones, como actividades en otras salas, tener televisores o radios encendidos, o pasar la aspiradora.

Prepare a los niños para el final de la comida a fin de asegurarse de que coman hasta quedar satisfechos.

Algunos niños comen rápido y otros comen despacio. Los niños que comen rápido pueden disfrutar de la conversación a la hora de comer después de haber comido lo que quieren. Los niños que comen despacio, en ocasiones, necesitan un recordatorio de que la hora de la comida está por finalizar. Los adultos pueden recordarles a los niños que “ya estamos por terminar el almuerzo, así que coman lo que quieran para aguantar hasta la hora de la merienda. Tenemos 5 minutos más”. Es posible que algunos niños necesiten un segundo recordatorio para asegurarse de que saben que la hora de la comida está por finalizar.

Mealtime Memo PARA EL CUIDADO INFANTIL

Asegúrese de que los niños permanezcan en la mesa hasta que todos hayan terminado. Si se les permite levantarse de la mesa, los niños perderán parte de la conversación. Si hay niños que se levantan de la mesa, los demás pueden interpretar que la hora de la comida finalizó. Además, si algunos niños se levantan de la mesa para hacer otras actividades, un adulto debe levantarse de la mesa para acompañarlos y, por ende, quedan menos adultos para participar de la hora de comer.

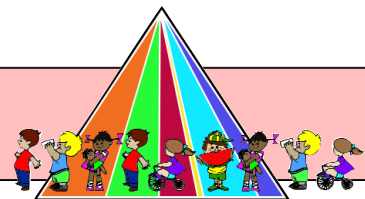
Hemos visto que crear el ambiente propicio para la hora de comer define el marco para que sea un momento fabuloso. Unos simples consejos contribuyen en gran medida a que los niños coman bien hoy y aprendan hábitos de alimentación que duren toda la vida.



Consejos para que la hora de comer sea un momento feliz

- Los niños comprenden con qué se van a encontrar a la hora de comer.
- Los niños están aprendiendo a comer.
- Se planea una transición para pasar del juego activo a la hora de comer.
- Los adultos prevén dónde deberán sentarse los niños.
- La manera de servir la comida influye.
- Conversar a la hora de comer es la clave para que la comida resulte un éxito.

Suscríbase a “*Mealtime Memo para el cuidado infantil*” por Internet en www.nfsmi.org y ¡reciba el enlace para descargar el boletín informativo por correo electrónico todos los meses!



Mealtime Memo PARA EL CUIDADO INFANTIL

Receta para probar

Chile de Verduras D-26¹

Aceite vegetal	2 cdas.	Frijoles en lata, escurridos	1 cuarto de galón
Cebollas frescas, picadas	1 $\frac{3}{4}$ tazas		2 $\frac{3}{4}$ tazas
O	O	Trigo bulgur N° 3	1 $\frac{3}{4}$ tazas 2 cdas.
Cebollas deshidratadas	$\frac{1}{2}$ taza	Agua	2 tazas
Pimientos verdes frescos, picados	$\frac{3}{4}$ taza 2 cdas.	Yogur de bajo contenido de grasa sin saborizar	2 tazas
O		Queso cheddar reducido en grasas, en tiras	1 cuarto de galón
Pimientos verdes congelados	1 taza		2 $\frac{1}{4}$ tazas
Chile en polvo	$\frac{1}{4}$ taza 2 cdas.		
Comino	2 cdas.		
Ajo granulado	2 cdtas.		
Cebolla en polvo	1 cdta.		
Salsa roja picante (opcional)	2 cdtas.		
Azúcar negro, en paquete	$\frac{1}{4}$ taza		
Tomate pisado en lata	1 cuarto de galón		
	2 tazas		
Tomate en cubitos con jugo en lata, escurrido	1 taza 1 cda.		



Calentar aceite en una olla grande. Agregar las cebollas picadas y saltear durante 3 minutos, hasta que queden translúcidas. Agregar los pimientos verdes picados y saltear durante 2 minutos, hasta que estén tiernos. Agregar el chile en polvo, el comino, el ajo granulado, la cebolla en polvo, la salsa roja picante (opcional), el azúcar negro y los tomates. Dejar hervir a fuego lento durante 15 minutos, sin tapa. Agregar los frijoles, el trigo bulgur y el agua. Dejar hervir a fuego lento durante 15 minutos, sin tapa. Agregar el yogur y revolver para unir los ingredientes. Punto crítico de control (*Critical Control Point, CCP*): Elevar la temperatura a 135 °F durante 15 segundos como mínimo. Rociar $\frac{1}{4}$ taza de queso cheddar sobre cada porción.

Cantidad de porciones: 25

Tamaño de la porción: $\frac{3}{4}$ taza (cucharón de 6 oz) brinda el equivalente a 2 oz de carne magra cocida, $\frac{3}{4}$ taza de verduras y el equivalente a $\frac{1}{4}$ rebanada de pan

¹ Recetas del USDA para niños (*USDA Recipes for Child Care*). Disponibles en Internet, en www.nfsmi.org.

Referencia

National Food Service Management Institute (Instituto Nacional de la Administración del Servicio de Alimentos). (2004). *More than mud pies: A nutrition curriculum guide for preschool children (4th ed)* (Más que tortitas de barro: guía curricular de nutrición para niños en edad preescolar, cuarta edición). University, MS: Autor.

Satter, E. (1999). *The secrets of feeding a healthy family* (Los secretos de alimentar a una familia saludable). Madison, WI: Kelcy Press.

U.S. Department of Agriculture, Food Nutrition Service, & National Food Service Management Institute (Servicio de Alimentos y Nutrición del Departamento de Agricultura de los EE.UU. e Instituto Nacional de la Administración del Servicio de Alimentos). (2005). *USDA Recipes for Child Care* (Recetas del USDA para niños). Obtenidas el 11 de enero de 2008, de <http://www.nfsmi.org>

El presente proyecto se ha financiado, al menos en parte, con fondos federales provenientes del U.S. Department of Agriculture, Food and Nutrition Service (Departamento de Agricultura, Servicio de Alimentos y Nutrición de los EE.UU.) a través de un acuerdo de otorgamiento de subsidios con The University of Mississippi. El contenido de esta publicación no refleja necesariamente las opiniones o políticas del Departamento de Agricultura de EE.UU., y la mención de marcas, productos comerciales u organizaciones no implica la aprobación por parte del Gobierno de los Estados Unidos. The University of Mississippi es un Empleador que se rige según las normas de Oportunidad de Empleo y Acción Afirmativa y la Sección 504, Título IX, Título VI de la Ley sobre personas con discapacidades y la Ley sobre discriminación por edad (EEO/AA/Title VI/Title IX/Section 504/ADA/ADEA).