

Cómo desarrollar hábitos de alimentación saludables con MiPirámide para niños en edad preescolar

MiPirámide para niños en edad preescolar (*MyPyramid for Preschoolers*) es la guía de alimentación para niños pequeños del Departamento de Agricultura de EE.UU. (U.S. Department of Agriculture, USDA). Esta guía ofrece muchos consejos y sugerencias destinados a los padres y los adultos a cargo del cuidado de los niños, para que puedan asegurarse de que los pequeños en edad preescolar se mantengan activos y saludables. MiPirámide para niños en edad preescolar (*MyPyramid for Preschoolers*) está disponible en www.mypyramid.gov/preschoolers.

Hay muchos factores que influyen en los hábitos de alimentación de un niño. MiPirámide para niños en edad preescolar (*MyPyramid for Preschoolers*) hace hincapié en que los adultos que forman parte de la vida de los niños, especialmente los padres, tienen la mayor influencia. Para criar a un niño con hábitos de alimentación saludables, los adultos deben ser buenos modelos a seguir y dar el ejemplo con hábitos de alimentación positivos, como

- Ofrecer alimentos variados.
- Comenzar con porciones pequeñas.
- Ayudarlos a saber cuándo han comido lo suficiente.
- Seguir un cronograma de comidas y bocadillos.
- Hacer frente a un niño quisquilloso.
- Ayudarles a probar nuevos alimentos.
- Hacer que la comida sea divertida.



Ofrecer alimentos variados

Como adulto a cargo del cuidado de los niños, usted es responsable de ayudar a que los niños aprendan acerca de los alimentos. Si proporciona alimentos saludables variados, es más probable que los niños obtengan los nutrientes que necesitan de todos los grupos de alimentos, que estén más dispuestos a probar nuevos alimentos y que le tomen el gusto a una amplia variedad de alimentos. Logre esto mezclando los alimentos. Agregue nuevas opciones al menú del centro de cuidado infantil. Una manera sencilla de agregar frutas es cubrir con frutas los cereales del desayuno.



Comenzar con porciones pequeñas

Use recipientes y platos más pequeños para los niños. No les insista a los niños con que terminen todo lo que tienen en el plato. Dejarán de comer cuando estén llenos. Deje que los niños se sirvan solos. Esto les enseñará cuáles son los tamaños de las porciones adecuados, y les ayudará a aprender nuevas habilidades y a sentirse más independientes.

Ayudar a los niños a saber cuándo han comido lo suficiente

Los niños que se dejan guiar por sus señales de saciedad dejan de comer cuando están llenos y es menos probable que coman de más. Ayude a los niños a que se dejen guiar por lo que sus cuerpos les dicen a medida que crecen. Evite elogiar un plato limpio. Los niños deben dejar de comer cuando se sientan satisfechos. No use los alimentos como recompensa. Pero trate de no restringir alimentos específicos. En cambio, en algunas ocasiones, use las galletitas, las cupcakes y otros dulces como alimentos.

Seguir un cronograma de comidas y bocadillos

Tener horarios programados para las comidas y los bocadillos ayuda a los pequeños en edad preescolar a seguir un orden para comer. Planifique tres comidas y de uno a dos bocadillos por día. No les ofrezca extras a los niños de su centro, como caramelos o galletitas, para compensar por la comida que no comieron. Establezca horarios razonables para el comienzo y la finalización de una comida. Si ve que un niño ya no está interesado en la comida, permítale que se levante de la mesa. Si bien estos cronogramas son útiles, también es importante escuchar al niño. Ofrecer un bocadillo saludable ayuda a que los niños no tengan tanta hambre.

Probar nuevos alimentos

Es normal que los niños pequeños rechacen los alimentos que nunca han probado. Ofrézcales nuevos alimentos varias veces. Es posible que sea necesario realizar varios intentos hasta que un niño acepte un nuevo alimento. Comience dándoles un poquito primero y sea paciente. Sea un buen modelo a seguir y pruebe usted también nuevos alimentos. Describa su sabor, su textura y su olor. Los niños seguirán su ejemplo.

Hacer que la comida sea divertida para niños quisquillosos

Es normal que los niños pequeños sean quisquillosos para comer, y esto suele ser algo temporal. Haga frente a esta situación de manera positiva. Nombre un alimento que el niño haya ayudado a crear. Se sentirán importantes si hace alarde de que está sirviendo la “Ensalada de Damián” o las “Batatas de Pedro” para la cena. ¿Quién dice que la comida tiene que ser aburrida?

Haga que la comida sea divertida cortándola en formas con los moldes de galletitas. Deje que los niños armen torres con las galletas integrales, que escriban palabras con los palitos de pretzel o que hagan caritas divertidas en un plato usando diferentes tipos de frutas.

Realce el sabor de las verduras con aderezos o salsas de bajo contenido de grasa. Pruebe el humus (paté de garbanzos) o la mezcla de frijoles como salsa para las verduras.



Receta para probar

Excelente salsa para usar con brócoli o coliflor.

Salsa de Queso C-07A¹

Margarina/mantequilla	¼ taza
Harina común enriquecida	½ taza
Sal	½ cdta.
Leche deshidratada instantánea descremada, reconstituida	1 cuarto de galón
Queso americano procesado reducido en grasas, en tiras	3 tazas



Derretir la margarina o la mantequilla en una cacerola. Agregar la harina y la sal. Revolver hasta que la preparación esté suave. Añadir de a poco la leche y revolver constantemente. Cocinar, revolviendo con frecuencia, hasta que la salsa esté suave y comience a espesarse, durante 12 a 15 minutos. Incorporar el queso y seguir revolviendo hasta que la salsa esté suave y espesa. Dividir en porciones con un cucharón de 1 oz (2 cdas.).

Cantidad de porciones: 16

Tamaño de la porción: 2 cdas. (cucharón de 1 oz) brindan ¾ oz de queso.

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

Mealtime Memo PARA EL CUIDADO INFANTILE

Menús para el desayuno

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Duraznos en cubitos Avena cocida Leche	Jugo de uva Muffin de Arándano Azul A-03 ¹ Leche	Trozos de piña Panqueque A-12 ¹ Leche	Puré de manzana Panecillo usando Master Mix A-09B ¹ Leche	Fresas frescas Cereales integrales sin endulzar Leche

Menús para el almuerzo

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Papa al horno con cobertura de Salsa de Queso C-07A ¹ , jamón en cubitos y brócoli cocido al vapor Panecillo de trigo integral Leche	Sándwich Gratinado F-03 ¹ Calabaza moscada con canela Ensalada de Frutas Waldorf E-14 ¹ Leche	Guiso de Carne y Verduras D-16 ¹ Rodajas de pera fresca Muffin de Maíz A-02 ¹ Leche	Quesadilla de frijoles negros y maíz con queso cheddar Yogur de bajo contenido de grasa sin saborizar Gajos de naranja Leche	Nuggets de Pollo D-09B ¹ Albaricoques en cubitos Ejotes Panecillo de trigo integral Leche

Menús para meriendas

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Huevo duro Galletas Graham Agua ²	Queso cheddar Galletas de trigo Agua ²	Salsa de Yogur de Frutas G-04 ¹ Rodajas de manzana Agua ²	Escones de Piña A-01 ¹ Leche Agua ²	Mantequilla de cacahuete ³ Galletas integrales Agua ²

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

²Se sugiere agua como bebida para todas las meriendas aunque se ofrezcan otras bebidas, para alentar a los niños a beber agua.

³La mantequilla de cacahuete se puede reemplazar con mantequilla de girasol.

Referencia

USDA (12 de marzo de 2009). *MyPyramid for preschoolers*. Obtenido el 26 de mayo de 2009, del sitio web: www.mypyramid.gov/preschoolers

Suscríbese 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!



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).