



# Mealtime Memo

## for Child Care

### Conversaciones a la Hora de Comer con los Niños Preescolares

La comunicación positiva y efectiva es la base para el desarrollo saludable y las relaciones mutuamente gratificante de niño-a-niño y las relaciones entre adultos-y-niños. Cuando usted les presta atención a los niños y fomenta la comunicación, esto les ayuda a crear una imagen positiva de sí mismos y del mundo en el que viven. La hora de comer no es una excepción para conversaciones buenas; cuando los niños pequeños participan en conversaciones positivas y efectivas durante la hora de la comida, ellos pueden aprender acerca de los alimentos, desarrollar habilidades sociales y aprender a reconocer las señales de su misma hambre. Aquí hay un vistazo acerca de cómo se comunican los niños preescolares, así como algunos de los beneficios y las estrategias para entablar en conversaciones con ellos a la hora de la comida.



#### Niños Preescolares y la Comunicación

Los niños preescolares empiezan a hablar en oraciones que son gramaticalmente correctas a pesar de que la secuencia pueda ser incorrecta. A ellos les gusta hablar de experiencias pasadas y pueden pretender tener amigos o experiencias imaginarias. Los niños preescolares a veces se hablan a sí mismos al jugar y trabajar en las tareas.

#### Beneficios de las Conversaciones a la Hora de la Comida

El hablar acerca de las características de los alimentos en las comidas, tales como los sabores, el tacto, y los olores, pueden crear atracción, aumentar el entusiasmo, y magnificar la curiosidad acerca de los alimentos entre los niños pequeños. Por ejemplo, las preguntas tales como “¿Qué ocurre con los tomates pequeños cuando los mordemos?” o “¿Cómo huele el pollo al horno?” pueden ayudar a los niños a usar sus sentidos para explorar los alimentos. Además, las conversaciones durante las comidas promueven habilidades sociales entre los niños



pequeños. Más específicamente, conversaciones agradables en la mesa ayudan a ampliar el vocabulario, fomentan la escucha activa, y asisten a los niños a sentirse más cómodos en su ambiente.

Por el contrario, las conversaciones durante las comidas pueden ser peligrosas si los niños sienten la necesidad de comer para ganar su aprobación. Por ejemplo, animar a un niño a comer un alimento nuevo diciendo: “Voy a ser muy feliz si usted se come la piña,” puede llevar a algunos niños a comer para ganar su aprobación. Estas afirmaciones pueden conducir a pensamientos que no son saludables sobre los alimentos y la autoimagen/ autoestima. Por lo tanto use frases que ayuden a los niños :

- Señale las cualidades sensoriales de los alimentos. Por ejemplo, “Esta es la fruta kiwi; es dulce como una fresa” Esta frase podría animar indirectamente a los niños a probar alimentos nuevos.
- Reconozca cuando ellos están llenos. Por ejemplo, ¿”Ya ha tenido suficiente tu pancita”? Esta frase puede ayudar a prevenir a los niños pequeños a comer en exceso porque les anima a escuchar a su cuerpo.
- Ayúdeles a que ellos piensen que están tomando las decisiones. Por ejemplo, ¿”Cuál es tu favorito”? Esta frase también desplaza el enfoque hacia el sabor de los alimentos en lugar de quién tiene la razón.

En conclusión, hay muchos beneficios al participar en conversaciones a la hora de la comida. Mas que todo, cuando se hacen conversaciones interactivas y positivas, las comidas pueden ser un lugar donde se formen hábitos alimenticios saludables y se desarrollen habilidades.

## Referencias

Choose MyPlate. (n.d.). *Phrases that help and hinder*. Retrieved from:

<http://www.choosemyplate.gov/preschoolers/healthy-habits/HelpAndHinderPhrases.pdf>

Wisconsin Department of Public Instruction and USDA Team Nutrition. (n.d.). *CACFP menu planning guide*.

Retrieved from: <http://dpi.wi.gov/fns/cacfpwellness.html>

Este proyecto ha sido financiado parcialmente con fondos federales del Departamento de Agricultura de EE. UU., Servicio de Alimentos y Nutrición a través un acuerdo con el Institute of Child Nutrition en The University of Mississippi. El contenido de esta publicación no refleja necesariamente las opiniones ni las políticas del Departamento de Agricultura de EE.UU., y la mención de nombres registrados, productos comerciales u organizaciones no implica su aprobación por parte del Gobierno de EE. UU.

The University of Mississippi es un empleador que cumple con EEO/AA/Título VI/Título IX/Sección 504/ADA/ADEA.

En acuerdo con la Ley Federal y la política del Departamento de Agricultura de EE.UU., esta institución tiene prohibido discriminar en base de raza, color, origen nacional, sexo, edad o discapacidad.

Para interponer una queja de discriminación, escriba a USDA, Director, Office of Civil Rights; Room, 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, DC 20250-9410 o llame al (202) 720-5964 (voz y TDD). USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades.

© 2016, Institute of Child Nutrition, The University of Mississippi, School of Applied Sciences

Excepto por las condiciones expresadas a continuación, usted puede usar el texto y la información contenidas en este documento libremente para uso sin fines de lucro o fines educativos, sin costo para el participante de la capacitación a condición que los siguientes créditos sean incluidos. Este material no debe ser incorporado en otros sitios web o en libros de texto y no puede ser vendido.

Las fotografías e imágenes en este documento pueden ser propiedad de terceros y usadas por The University of Mississippi bajo un convenio de uso. La Univesidad no puede, por tanto, otorgar permiso para usar estas imágenes.

