

## CF-000-31, CCNE: Plática sobre las 10 preguntas más comunes de la nutrición infantil

Client-centered nutrition education uses methods like group discussions and hands-on activities to engage participants in learning. This outline starts with a **Snapshot of the Session**, and then includes two parts:

**Part 1: Planning the Nutrition Education Session** - The first section prompts the nutrition educator to think about the learning objectives, materials, and preparation necessary to carry out the session.

**Part 2: Session Outline** - The second section outlines the key parts of the session. The nutrition educator uses this outline to lead the session.

---

### **Snapshot of Group Session:**

**CCNE Lesson title:** Plática sobre las preguntas más comunes de la nutrición infantil

**Developed by:** State Agency staff

**Date Developed:** 07/2012

**Approved by:** Texas State WIC Office

**NE Code:** CF-000-31

**Class Description:** This class uses facilitated discussion to encourage participants to learn about and share common child nutrition concerns. Participants will select at least three out of ten topics to discuss from a bulletin board or poster. Each topic includes suggestions for discussion questions, visual aids, and optional corresponding activities.

**Target Audience:** Parents/caregivers of children

**Type of Learning Activities:** Discussion, optional hands-on activities

## Part 1: Planning the Nutrition Education Session

**Lesson:** CF-000-31, CCNE: Plática sobre las preguntas más comunes de la nutrición infantil

Item	Notes for Planning the Session
<p><b>Learning Objective(s)</b> – <i>What will the clients gain from the class?</i></p>	<p>By the end of the session, participants will:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Give and receive support on common issues relating to child nutrition.</li> <li>• Identify one key message from each of the main child nutrition topics discussed.</li> <li>• State one new healthy habit you will try with your child.</li> </ul>
<p><b>Key Content Points</b> – <i>What key information do the learners need to know to achieve the learning objective(s)? Aim for three main points.</i></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Each child may experience their own unique feeding challenges.</li> <li>2. Caregivers often share many of the same questions or concerns about child nutrition and feeding their children.</li> <li>3. Through sharing, caregivers can discover tips and resources to help them raise a healthy eater.</li> </ol>
<p><b>Materials</b> – <i>List what you will need for the session (i.e. visual aids, handouts, supplies). Attach supplemental materials.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Top Ten child nutrition topics (attached)</li> <li>• Dry erase board or flip chart and markers</li> <li>• Visual aids and optional activities in a box/container, if desired. (Suggested items are listed in attached Supplemental Information Guide)</li> <li>• Handouts available for participants, if desired. Suggested materials:             <ul style="list-style-type: none"> <li>• “Common Childhood Problems – Constipation” Stock #13-100 (Spanish #13-100A)</li> <li>• “Common Childhood Problems – Diarrhea” Stock #13-125 (Spanish #13-125A)</li> <li>• “Common Infant and Childhood Problems – Food Allergies” Stock #13-127 (Spanish #13-127A)</li> <li>• “Help! My Child is a Picky Eater – Tips to Help Your Child Become a Healthy Eater” Stock #13-18 (Spanish #13-18A)</li> <li>• “Smart Moms Resist the Food Fights and in the End Everyone Wins” Stock #13-06-13783 (Spanish #13-06-13783A)</li> <li>• “Help Your Child Have a Healthy Weight” Stock #13-75 (Spanish #13-75A)</li> <li>• “Keeping Their Spirits Up Helps Keep Their Weight Down” Stock #13-06-13781 (Spanish #13-06-13781A)</li> <li>• “Top 10 Ways to Grow Happy Kids” Stock #13-06-13782 (Spanish #13-06-13782A)</li> </ul> </li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• “Tips for Feeding 1-2 Year Olds” Stock #13-196 (Spanish #13-196A)</li> <li>• “Tips for Feeding 2-5 Year Olds” Stock #13-198 (Spanish #13-196A)</li> <li>• “10 Ways to get Your Child to Eat More Fruits and Vegetables” Stock #13-68 (Spanish #13-68A)</li> <li>• “Common Childhood Problems – Tooth Decay” Stock #13-126 (Spanish #13-126A)</li> </ul> <p>*Note: printed materials may change over time, but feel free to utilize the most current resources available</p>
<p><b>Resources</b> – Review current WIC resources or other reliable resources like WIC Works.</p>	<p>Texas WIC Child Nutrition Module, Texas WIC brochures, and <a href="http://www.choosemyplate.gov">www.choosemyplate.gov</a>.</p>
<p><b>Class Flow &amp; Set Up</b> – Consider the flow of the session &amp; room set-up. Note any extra preparation that may be needed.</p>	<p>Arrange classroom with chairs in a circle or semi-circle, if possible, to allow for discussion.</p> <p>Cut out the Top Ten child nutrition topics and affix to a poster or bulletin board. Hang or place in an area where all participants can view it easily.</p> <p>This lesson allows flexibility in discussion, tools and resources. Select the materials and resources that best fit your needs and that will enhance the classroom learning experience.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gather <b>handouts, visual aids or optional activities</b> before class begins. Suggested materials are listed in the Supplemental Information Guide. It is up to the facilitator to decide if they want to use none, some or all of the suggested materials.</li> <li>• During the class, facilitate a short discussion on topics selected by participants, using open-ended questions. Several <u>general</u> questions are available to spark conversation with any of the topics; additional <u>specific</u> questions are available for each individual topic.</li> <li>• For each question, hints on answers are included in the <b>Guía de información adicional</b> to help the facilitator either provide background information or redirect misinformation.</li> </ul> <p>The questions and answers in this lesson are intended as a guide, not a script. Remember it is important to allow participants to discuss what is meaningful to them.</p>

## Part 2: Session Outline

**Lesson:** CF-000-31, CCNE: Plática de las preguntas más comunes sobre la nutrición infantil

Item	Notes for Conducting the Session
<p><b>Introduction:</b> <i>Create a respectful and accepting learning environment by welcoming participants, introducing yourself, reviewing agenda, exploring ground rules, making announcements, etc.</i></p>	<p>“Bienvenidos y gracias por estar aquí hoy. Mi nombre es _____. En la clase de hoy vamos a platicar sobre las preguntas e inquietudes comunes de la nutrición infantil.</p> <p>El estilo de esta clase es de plática. Siéntanse con la libertad de hacer preguntas y compartir ideas. Por favor, hagan comentarios positivos porque estamos aquí para aprender y obtener información el uno del otro”.</p>
<p><b>Icebreaker:</b> <i>Anchor the topic to the participants’ lives. Use a question or activity likely to bring out positive but brief comments; Can be done as a group or partners.</i></p>	<p>“Por favor, digan su nombre, cuántos hijos tienen y las edades de ellos”.</p> <p>o</p> <p>“¿Les preocupa algo sobre la alimentación de sus hijos o les interesa algún tema sobre la nutrición infantil?”</p>
<p><b>Activities:</b> <i>For each learning activity, list instructions and include three to five open-ended discussion questions. Keep in mind that activities should enable participants to meet the learning objectives.</i></p>	<p>“A menudo los padres tienen preguntas sobre cómo criar a un niño sano. En el pizarrón están algunas de las inquietudes más comunes que dicen tener los padres”.</p> <p><i>Dirija la atención al pizarrón o póster con las 10 inquietudes principales de la nutrición infantil. Lea los temas en voz alta.</i></p> <p>“Tomen un momento para mirar los diferentes temas. ¡Ustedes son los que van a decidir lo que platicamos hoy! Por favor, escojan 3 temas que les interesen. Si hay tiempo, platicaremos sobre otros temas”.</p> <p><i>La clase selecciona por lo menos 3 temas. Quizás sea útil darles a los participantes papelitos para “votar” por las 3 opciones más populares. El instructor apunta los 3 temas en un pizarrón acrílico o rotafolio como referencia durante la clase.</i></p> <p>“Muy bien, gracias por escoger los temas. Comencemos con _____”.</p> <p><i>El instructor cubre cada tema, usando preguntas abiertas para animar a la gente a conversar.</i></p> <p><b><u>Preguntas generales (para usar con cualquier tema):</u></b></p> <p>¿Qué es lo que específicamente les interesa aprender acerca de</p>

Item	Notes for Conducting the Session
	<p><i>[insert topic]? Quizás sea mejor limitar los temas y concentrarse en las áreas específicas de preocupación de los participantes.</i></p> <p>¿Qué preguntas tienen sobre <i>[insert topic]</i>?</p> <p>¿Qué han oído o qué experiencia tienen sobre <i>[insert topic]</i>?</p> <p><b><u>Preguntas específicas (de cada tema):</u></b></p> <p><b>1) ESTREÑIMIENTO Y DIARREA</b></p> <p>¿Cómo saben si su hijo está estreñado?</p> <p>¿Qué puede ser la causa del estreñimiento?</p> <p>¿Qué pueden hacer para prevenir o tratar el estreñimiento en su hijo?</p> <p>¿Cómo saben si su hijo tiene diarrea?</p> <p>¿Qué puede ser la causa de la diarrea?</p> <p>¿Qué pueden hacer para prevenir o tratar la diarrea en su hijo?</p> <p><b>2) ALERGIAS E INTOLERANCIAS A LOS ALIMENTOS</b></p> <p>¿Ha tenido su hijo señales de alergias a algún alimento? ¿Qué pasó?</p> <p>¿Cuáles son algunos alimentos que suelen producirles alergias en los niños?</p> <p>¿Qué deben hacer si su hijo muestra señales de alergia a algún alimento?</p> <p>¿Qué saben sobre las intolerancias a los alimentos?</p> <p><b>3) COMIDAS PLACENTERAS Y LOS CAPRICHOS PARA COMER</b></p> <p>¿Cuál es su trabajo como padres cuando se trata de alimentar a su hijo?</p> <p>¿Cuáles son algunas cosas que pueden hacer para que las comidas sean placenteras y sin estrés?</p> <p>¿Alguien tiene un hijo caprichoso con la comida? ¿Cuáles son algunas cosas que han probado para que coma nuevos alimentos?</p> <p><b>4) ACTIVIDAD FÍSICA</b></p> <p>Además de tener un peso sano, ¿qué otros beneficios tiene la actividad física para los niños?</p>

Item	Notes for Conducting the Session
	<p>¿Qué actividades le gusta hacer a su hijo o cuáles creen que le podrían gustar?</p> <p>¿Qué cosas pueden hacer juntos en familia para estar activos?</p> <p>¿Qué ideas tienen para hacer que los niños miren menos televisión?</p> <p><b>5) CONTROL DE PESO EN LOS NIÑOS</b></p> <p>¿Por qué es importante para los niños tener un peso sano?</p> <p>¿Cuáles creen que son algunas causas del sobrepeso y la obesidad?</p> <p>¿Cuáles son algunas cosas que ustedes y sus familias pueden hacer para tener un peso sano?</p> <p><b>6) HABILIDADES DE ALIMENTACIÓN</b> (dejar el biberón, beber de una taza, alimentarse solo)</p> <p>¿Qué nueva habilidad para alimentarse tiene su hijo ahora que no tenía cuando era bebé?</p> <p>¿Cuáles son algunas señales de que su hijo está listo para probar un nuevo alimento, una nueva textura o para dejar de tomar el biberón?</p> <p>¿Cómo pueden ayudar a su hijo a alimentarse solo?</p> <p>¿Cuáles son algunos ejemplos de alimentos con los que deben tener cuidado porque pueden hacer que se atragante?</p> <p><b>7) CÓMO LOGRAR QUE LOS NIÑOS COMAN FRUTAS Y VERDURAS</b></p> <p>¿Por qué no es una buena idea obligar a los niños a comer frutas y verduras?</p> <p>¿Qué cosas han probado para hacer que su hijo coma frutas y verduras?</p> <p>¿Qué cosas pueden hacer para poner un buen ejemplo para su hijo durante las comidas?</p> <p><b>8) BOCADILLOS Y BEBIDAS SALUDABLES</b></p> <p>¿Por qué es importante que su hijo coma bocadillos?</p> <p>¿Cuáles son algunas ideas de bocadillos saludables que a su hijo le gustan?</p>

Item	Notes for Conducting the Session
	<p>¿Qué efecto tiene en el cuerpo tomar muchos refrescos azucarados?</p> <p>¿Por qué es importante no ofrecer demasiada leche o jugo a su hijo?</p> <p><b>9) LAS CARIES</b></p> <p>¿Qué son las caries?</p> <p>¿Cuáles son las causas de las caries?</p> <p>¿Cuáles son algunas maneras de prevenir las caries?</p> <p><b>10) CÓMO PREPARAR UNA COMIDA SALUDABLE PARA NIÑOS</b></p> <p>¿Han oído acerca de MiPlato? ¿Puede alguien describir el plato?</p> <p>Los niños a veces no toman suficientes nutrientes, como hierro, calcio, fibra y vitaminas A, C y D. ¿Cuáles son algunos alimentos que contienen estos nutrientes?</p> <p>¿Cómo pueden ayudar a su hijo a saber reconocer las señales de que su cuerpo tiene hambre o está lleno?</p>
<p><b>Review and Evaluations:</b>  <i>Invite participants to summarize the key points and share how they will use what they learned in the future. List a question/activity to prompt this. List any community or other resources for clients.</i></p>	<p>¿Qué fue lo más útil que aprendieron en esta clase?</p> <p>¿Qué aprendieron hoy que van a probar en casa?</p> <p><b>Client New Lesson Evaluation Surveys:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Please collect surveys only during the evaluation period.</li> <li>• Evaluation period: <b>August 2012 – October 2012</b></li> </ul> <p>During the evaluation period, please collect at least 30 new lesson evaluations from clients.</p>
<p><b>Personal Review of Session (afterward):</b> <i>Take a few moments to evaluate the class. What will you change?</i></p>	<p><b>What went well?</b></p> <p><b>What did not go as well?</b></p> <p><b>What will you do the same way the next time you give this class?</b></p> <p>After teaching this lesson a few times, please complete the <i>Staff Online Lesson Evaluation Survey</i> at <a href="http://www.surveymonkey.com/s/CSBZ28K">http://www.surveymonkey.com/s/CSBZ28K</a>.</p> <p>The staff evaluation survey for this lesson will be available for 6 months after the release of the lesson.</p>

Item	Notes for Conducting the Session
<p><b>Supplemental Information –</b>  <i>Describe any attachments and include any other needed information.</i></p>	<p>The following items are attached to this lesson:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 10 preguntas más comunes de la nutrición infantil: se pueden recortar y pegar en la superficie deseada (tablero o póster) para la lección.</li> <li>• Guía de información adicional: ofrece ideas para respuestas a las preguntas e información adicional que puede ser útil al dar esta clase.</li> </ul>

## **Guía de información adicional**

*Remember, this is a supplemental guide intended to provide the facilitator with background information and to help redirect misinformation. This guide is not intended to be a script.*

### **Estreñimiento y diarrea**

**Resources:** “Common Childhood Problems – Constipation” Stock #13-100 (Spanish #13-100A), “Common Childhood Problems – Diarrhea” Stock #13-125 (Spanish #13-125A)

**Optional Teaching Aids:** Food models or pictures to demonstrate foods / beverages that help prevent or treat constipation or diarrhea.

#### **Questions:**

##### **¿Cómo saben si su hijo está estreñado?**

El estreñimiento es pasar heces firmes y duras. Pongan atención a los hábitos usuales de su hijo para reconocer cuándo puede estar estreñado. *Las evacuaciones infrecuentes o irregulares no indican por sí solas estreñimiento.* A menudo el estreñimiento ocurre junto con otros síntomas como dificultad para pasar las heces, heces con sangre y dolor abdominal.

##### **¿Qué puede ser la causa del estreñimiento?**

Las evacuaciones de los niños sanos varían dependiendo de su edad y de lo que comen. La causa del El estreñimiento en los niños usualmente son malos hábitos de hacer del baño, no consumir suficientes líquidos o fibra, falta de actividad física, estrés o una combinación de estos. Además, un problema médico o un medicamento puede causar el estreñimiento.

##### **¿Qué pueden hacer para prevenir o tratar el estreñimiento en su hijo?**

Consumir suficientes líquidos y fibra, hacer actividad física con frecuencia y tener hábitos para hacer del baño a horas regulares ayudan a prevenir y tratar el estreñimiento. Para consumir suficiente fibra, los niños preescolares deben beber de 6 a 8 tazas de líquido cada día y deben comer una variedad de frutas, verduras y granos integrales cada día. A medida que los niños vayan consumiendo más fibra, denles más líquidos. Anímenlos a que hagan por lo menos 60 minutos de actividad física moderada cada día. Además, los padres deben establecer horarios regulares para que el niño vaya al baño.

**[Nota para el instructor:** Los padres deben evitar darles a sus hijos medicamentos para el estreñimiento a menos que el doctor los recete. Si además del estreñimiento el niño vomita, tiene dolor de estómago, heces con sangre o no está creciendo adecuadamente, o si no mejora con las sugerencias mencionadas, podría haber un problema más grave y debe llevar al niño al doctor]

##### **¿Cómo saben si su hijo tiene diarrea?**

Si el niño tiene diarrea, sus heces serán más frecuentes, más líquidas o más abundantes en comparación con sus heces normales. Lo que es normal para un niño sano varía para cada niño. Los niños más pequeños que tienen diarrea grave pueden

deshidratarse rápidamente y si no reciben tratamiento enseguida, puede ocasionar la muerte.

### ¿Qué puede ser la causa de la diarrea?

La causa de la diarrea puede ser enfermedad o intoxicación por alimentos. Por lo general esto dura poco tiempo. La diarrea que dura mucho tiempo o que se repite puede ser causada por una enfermedad, infección o alergia. Además, algunos niños pequeños que toman demasiado jugo de frutas pueden tener diarrea porque su cuerpo no puede absorber los tipos de azúcar que hay en algunos jugos.

### ¿Qué pueden hacer para prevenir o tratar la diarrea en su hijo?

Para prevenir la diarrea, sigan buenas prácticas de manejo de alimentos:

- Lávense las manos y las de sus hijos con agua y jabón antes de preparar y comer los alimentos, antes de alimentar a sus hijos, después de ir al baño y después de cambiar pañales, estornudar o toser tapándose la boca con las manos.
- Laven todas las frutas y verduras frescas.
- Guarden los alimentos que pueden echarse a perder dentro del refrigerador inmediatamente después de usarlos.
- Cocinen las carnes hasta que estén bien hechas.
- No les den a sus hijos leche cruda o jugo sin pasteurizar.
- Limiten el jugo a no más de 4 onzas al día.
- Eviten darles alimentos que hayan sido contaminados por saliva o alimentos de su boca, tenedor o cuchara.

Cómo tratar la diarrea. Su hijo necesitará fluidos y electrolitos adicionales para prevenir la deshidratación y suficientes alimentos sólidos para estar bien nutrido. Pueden comprar en la tienda soluciones de electrolitos como Pedialyte para evitar la deshidratación. Su hijo debe continuar comiendo los alimentos que come normalmente, como carne, pescado, frijoles, productos lácteos, verduras cocinadas y plátano.

Los refrescos deportivos, refrescos gaseosos, jugo de frutas, bebidas de frutas azucaradas o té con azúcar pueden empeorar la diarrea debido a su contenido de azúcar. Si estas son las únicas bebidas que su hijo quiere tomar, trate de diluirlas primero con agua (por ej., media taza de jugo de fruta mezclada con media taza de agua).

Si los síntomas empeoran o no mejoran, un médico debe ver a su hijo.

**Optional Activity:** Display a variety of food models/photos. Have participants select which foods are good for preventing or treating constipation or diarrhea.

**Resources:** “Common Infant and Childhood Problems – Food Allergies” Stock #13-127 (Spanish #13-127A)

**Optional Teaching Aids:** Selection of food packages with food labels containing common allergens.

**Questions:**

**¿Ha tenido su hijo señales de alergias a algún alimento? ¿Qué pasó?**

Señales y síntomas comunes de las alergias a los alimentos comparados con las intolerancias a los alimentos

<b><i>Alergia a los alimentos</i></b>	<b><i>Intolerancia a los alimentos</i></b>
Salpullido o urticaria	Gases, calambres o hinchazón
Problemas para respirar	Diarrea
Comezón en la piel	Náusea
Falta de aire	Acidez
Dolor en el pecho	Dolor de estómago
Anafilaxia	Vómito

**¿Cuáles son algunos alimentos que suelen producirles alergias en los niños?**

La causa de la mayoría de las alergias a los alimentos en Estados Unidos son ocho alimentos o grupos de alimentos. Estos son: leche, huevos, cacahuates, nueces de árbol (anacardos, almendras, macanas, nueces), soya, trigo, pescado y mariscos.

**¿Qué deben hacer si su hijo muestra señales de alergia a algún alimento?**

Si su hijo tiene señales de una alergia a los alimentos, llévelo al doctor. Los doctores pueden hacer pruebas especiales para identificar las alergias a los alimentos. Una vez que se hayan identificado los alimentos sospechosos, el doctor probablemente les diga que deben evitar esos alimentos durante las próximas una a dos semanas. Luego esos alimentos a veces se van agregando poco a poco a la dieta del niño para ver si todavía le causan reacciones alérgicas.

La única manera de tratar una alergia a los alimentos es eliminar ese alimento de la dieta de su hijo. Es importante aprender a leer las etiquetas para identificar cualquier forma de los alimentos que causan alergias. Además, asegúrense de seguir dándole a su hijo una dieta balanceada. La mayoría de los niños dejará de tener alergia a alimentos como la leche, los huevos, la soya y el trigo, pero las alergias a los cacahuates o las nueces de árbol a menudo continúan durante toda la vida.

**¿Qué saben sobre las intolerancias a los alimentos?**

Las intolerancias a los alimentos no están relacionadas con el sistema inmunológico (como las alergias a los alimentos), aunque muchas de las intolerancias a los alimentos sí afectan el *tubo digestivo* (estómago, intestinos). Las intolerancias a los alimentos pueden ser el resultado de trastornos digestivos, como la intolerancia a la lactosa. Las intolerancias a los alimentos constituyen la mayoría de las reacciones adversas a los alimentos y la gente a veces cree que tiene una alergia a los alimentos cuando en realidad tiene intolerancia a los alimentos. Una intolerancia común a los alimentos es la intolerancia a la lactosa, o sea, el cuerpo no puede descomponer la lactosa de los productos lácteos.

**Optional Activity:** As a group, practice reading food labels to identify common food allergens.

## COMIDAS PLACENTERAS Y LOS CAPRICHOS PARA COMER

**Resources:** “Help! My Child is a Picky Eater – Tips to Help Your Child Become a Healthy Eater” Stock #13-18 (Spanish #13-18A), “Smart Moms Resist the Food Fights and in the End Everyone Wins” Stock #13-06-13783 (Spanish #13-06-13783A), Satter, Ellyn. (2005). *Your Child’s Weight: Helping Without Harming Birth Through Adolescence*. Madison, WI: Kelcy Press.

**Optional Teaching Aids:** Note cards and pens for optional activity.

### Questions:

#### **¿Cuál es su trabajo como padres cuando se trata de alimentar a su hijo?**

Ustedes son responsables de dar a su hijo alimentos saludables a horas programadas en un entorno placentero. Su *hijo* es responsable de decidir si va a comer y cuánto comer de la comida que ustedes le dan (Satter, 2005). Es normal que los padres se preocupen de lo que come su hijo, pero tengan presente que una parte básica de la alimentación es confiar en que los niños saben cuánto comer y el papel de los padres es ofrecerles alimentos saludables en un entorno placentero a las horas programadas para la comida y los bocadillos.

#### **¿Cuáles son algunas cosas que pueden hacer para que las comidas sean placenteras y sin estrés?**

- Pongan un buen ejemplo ustedes mismos comiendo y disfrutando de una variedad de alimentos.
- Denles comidas y bocadillos saludables siguiendo un horario programado. Los niños no deben comer ni beber entre las horas de las comidas y bocadillos.
- Ofrezcan una variedad de alimentos, incluso alimentos nuevos. Cambiar el menú y las recetas ayuda a que los niños se familiaricen con todo tipo de alimentos.
- Coman juntos en familia y no preparen una comida diferente para sus hijos preescolares. Ofrezcan los mismos alimentos para toda la familia. Es útil incluir siempre por lo menos un alimento que sus hijos vayan a comer, como un panecillo integral o una fruta o verdura que le guste.
- Ofrezcanles alimentos de manera neutral, sin exigirles ni sobornarlos. Hagan que las horas de la comida sean agradables, sin discutir, pelearse ni regañar. Asegúrense de que el televisor esté apagado; concéntrense en la comida y en los demás.
- No obliguen a sus hijos a comer todo lo que tienen en su plato. Asimismo, eviten elogiarlos cuando dejen el plato limpio. En

cambio, háganles saber que está bien comer solo lo que deseen en ese momento.

- No usen los alimentos como premio o castigo. Si les dicen a sus hijos que no pueden comer postre hasta que se coman todas las verduras, es posible que vean las verduras como un castigo y el postre como algo súper especial.
- No limiten las cantidades de alimento que comen sus hijos. Es parte de la naturaleza humana querer lo que no podemos tener, así que limitar la comida sólo hace que la queramos más. Asimismo, restringir la comida puede interferir con la habilidad natural de los niños de entender sus procesos internos de hambre, apetito y saciedad. Si un niño no sabe cuando está lleno o cuando siente hambre, puede perder la habilidad de regular su propio peso (Satter, 2005).

### **¿Alguien tiene un hijo caprichoso con la comida? ¿Cuáles son algunas cosas que han probado para que coma nuevos alimentos?**

Es normal que los niños rechacen alimentos que nunca han probado. Puede tomar hasta 12 intentos antes de que un niño acepte un nuevo alimento. Estos son algunos consejos específicos:

- Denle sólo un nuevo alimento en cada comida. Asegúrense de servir algo que a su hijo le guste junto con el nuevo alimento. Si lo único que su hijo hace es mirar el nuevo alimento o tocarlo u olerlo, está bien; eso es parte de aprender a aceptarlo.
- Algunos niños prefieren los alimentos sencillos, sin agregarle sabor y separados, así que tenga eso presente con los nuevos alimentos. En cambio, otros niños prefieren los nuevos alimentos mezclados con algo que ya conocen.
- Algunos niños prefieren las verduras cocinadas y otros las prefieren crudas. Ofrézcanles el mismo alimento de diferentes formas.
- Sirvan los nuevos alimentos en porciones muy pequeñas, como en bocaditos.
- Animen a sus hijos de manera positiva y neutral a probar alimentos. No los obliguen a comer ni los sermoneen.
- Pongan un buen ejemplo probando ustedes nuevos alimentos.
- Hagan de los alimentos algo divertido, interesante y fácil de comer.
- Manténganse positivos. Ser padre de un niño caprichoso con la comida es frustrante, pero ser caprichoso con la comida es una conducta normal para muchos niños preescolares. Siempre que sus hijos estén creciendo normalmente y tengan suficiente energía, lo más probable es que estén recibiendo los nutrientes que necesitan. Si los padres están preocupados porque la conducta del niño con la comida está durando demasiado tiempo o come una variedad muy pequeña de alimentos, deben hablar con el doctor del niño.

**Optional Activity:** Do any of the statements below remind you of your preschooler?

Write the following statements on index cards and pass the cards out randomly to the class participants. Have participants read the statements out loud. Ask them to share any other behaviors they have experienced.

“Michael no quiere comer nada verde, y es solo por el color”.

“Ebony solo come sándwiches de crema de cacahuate”.

“Los plátanos eran el alimento favorito de Matt, ¡pero ahora ni los toca!”

“Maria no se queda quieta en la mesa. ¡Parece que no puede prestar atención el tiempo suficiente para comerse la comida!”

“Emily se come cualquier alimento, siempre y cuando sea blanco”.

## ACTIVIDAD FÍSICA

**Resources:** National Association for Sport and Physical Education. (2011). *Active start: A statement of physical activity guidelines for children from birth to age 5*. 2<sup>nd</sup> edition. Retrieved from <http://www.aahperd.org/naspe/standards/nationalGuidelines/ActiveStart.cfm>,

National Association for Sport and Physical Education. (2002). *Kids in action: Fitness for children birth to age 5*. Retrieved from <http://www.aahperd.org/naspe/publications/teachingTools/upload/brochure.pdf>

**Optional Teaching Aids:** “Zobey Jungle Jive” DVD (Stock #DV0568)

### Questions:

**Además de tener un peso sano, ¿qué otros beneficios tiene la actividad física para los niños?**

Cuando se trata de la salud, la actividad física es tan importante como los alimentos saludables. La actividad física ayuda a los niños a aumentar su fortaleza y coordinación, confiar más en sí mismos, mantener un peso sano y estar menos estresados. Al igual que los hábitos alimenticios sanos, mantenerse activo a lo largo de la vida puede reducir el riesgo de enfermedades del corazón, presión arterial alta y diabetes.

**¿Qué actividades le gusta hacer a su hijo o cuáles creen que le podrían gustar?**

Bailar al ritmo de la música, montar en bicicleta o en un scooter, caminar, correr, jugar a la pelota, nadar, jugar a las escondidas, saltar a la cuerda, etc.

**¿Qué cosas pueden hacer juntos en familia para estar activos?**

- Planear caminatas en familia, caminatas al aire libre y viajes para acampar.
- Enseñar a los niños a nadar y montar en bicicleta desde pequeños y hacer estas actividades con frecuencia.

- Convertir las tareas, como recoger las hojas y trabajar en el jardín, en actividades divertidas.
- Inventar carreras y saltos de obstáculos en el parque para divertirse.
- Pensar en maneras de ser activos adentro: Bailar al ritmo de la música, jugar con balones o pelotas suaves, hacer yoga y estiramientos, bailar con los videos musicales de niños, etc.
- Explorar qué tipos de programas recreativos están disponibles, como clases para nadar, programas comunitarios y programas en los parques de la ciudad.

### **¿Qué ideas tienen para hacer que los niños miren menos televisión?**

La mayoría de los niños tienen un deseo muy fuerte de estar activos. Pero, desgraciadamente, ver la televisión y jugar con videojuegos han reemplazado las horas de correr, saltar y jugar a juegos activos. Pueden limitar la cantidad de tiempo que sus hijos pasan delante del televisor ayudándoles a escoger programas específicos para cada día. Luego, es hora de apagar el televisor y hacer que sus hijos se muevan. Pongan un buen ejemplo siendo activos ustedes mismos. Recuerden que divertirse siempre debe ser parte del plan.

**Optional Activity:** Play a few minutes of the “Zobey Jungle Jive” DVD to introduce parents to the concept of an interactive video for children (and parents) that uses dance segments to encourage parents and their children to dance for exercise.

## **CONTROL DE PESO EN LOS NIÑOS**

**Resources:** “Help Your Child Have a Healthy Weight” Stock #13-75 (Spanish #13-75A), “Keeping Their Spirits Up Helps Keep Their Weight Down” Stock #13-06-13781 (Spanish #13-06-13781A), “Top 10 Ways to Grow Happy Kids” Stock #13-06-13782 (Spanish #13-06-13782A)

**Optional Teaching Aids:** Note cards and pens for optional activity.

## Questions:

### **¿Por qué es importante para los niños tener un peso sano?**

Vivir una larga vida sin enfermedades del corazón, cáncer o diabetes, ser feliz, tener confianza en sí mismo, seguir hábitos alimenticios saludables, tener bastante energía para jugar, sentirse fuerte, estar lleno de energía, tener éxito en la escuela, vivir menos estresados, tener buena memoria, tener huesos fuertes, dormir mejor, respirar fácilmente, sonreír al mirarse en el espejo, experimentar la vida al máximo, sentirse bien consigo mismo, mantenerse joven, tener un corazón fuerte, quererse a sí mismo, sentirse sano, aprender a cuidar de su cuerpo, aprender a que se siente muy bien jugar con ganas, emprender aventuras, tener la mejor vida posible

### **¿Cuáles creen que son algunas causas del sobrepeso y la obesidad?**

Muchos factores contribuyen a la obesidad infantil: porciones más grandes; acceso fácil a comidas rápidas, bocadillos procesados altos en grasa y bebidas azucaradas; menos tiempo jugando afuera; y más tiempo frente a la computadora y al televisor. La genética también juega un papel. Si los dos padres tienen sobrepeso, hay más posibilidades de que el niño tenga sobrepeso.

### **¿Cuáles son algunas cosas que ustedes y sus familias pueden hacer para tener un peso sano?**

- Comer las comidas en familia.
- Cocinar más comidas en casa.
- Comer suficientes frutas y verduras.
- Desayunar cada mañana.
- Ofrecer porciones de tamaños apropiados.
- Hacer actividad física con regularidad.
- Limitar las bebidas endulzadas con azúcar.
- Limitar las visitas a los restaurantes.
- Reducir el tiempo mirando la televisión y delante de la computadora.

### **[NOTA PARA EL INSTRUCTOR]**

En muchas familias de niños con sobrepeso u obesidad, los padres restringen el acceso a ciertos alimentos y tratan de controlar el tamaño de las porciones del niño. Sus intenciones pueden ser buenas, pero esto casi nunca funciona. En cambio, los padres tienen que aprender a dividir la responsabilidad: los padres son responsables de ofrecer alimentos nutritivos y apetitosos a horas programadas y de manera agradable. Una vez que han cumplido con su parte, los padres tienen que confiar en que los niños escogerán entre lo que está disponible y comerán la cantidad que quieran (Satter, 2005).

Pero lo más importante es que los padres tienen que ayudar a sus hijos a sentirse bien consigo mismos sin importar el tamaño de su cuerpo. Los padres no deben regañar a sus hijos por tener sobrepeso o comer demasiado, en cambio, tienen que ayudarles a desarrollar intereses y habilidades que les hagan sentirse orgullosos. Los elogios y el amor incondicional ayudarán a los niños a sentirse bien consigo mismos. En algunos casos, puede ser útil enviar a la familia a otro profesional médico como un psicólogo o un trabajador social. La mayoría de los instructores de nutrición no están

capacitados para tratar todos los problemas psicológicos fuertes que pueden hacer empeorar la situación.

**Optional Activity:** Pass out note cards and pens to participants and ask each to write down one reason they help their child have a healthy weight. Encourage participants to display their wish in a place that they can see often.

## HABILIDADES DE ALIMENTACIÓN

**Resources:** “Tips for Feeding 1-2 Year Olds” Stock #13-196 (Spanish #13-196A), “Tips for Feeding 2-5 Year Olds” Stock #13-198 (Spanish #13-196A)

**Optional Teaching Aids:** Child size utensils and cups.

**Questions:**

**¿Qué nueva habilidad para alimentarse tiene su hijo ahora que no tenía cuando era bebé?**

- Toma de una taza
- Usa utensilios
- Recoge pedazos de comida y se los mete en la boca
- Come alimentos de diferentes texturas

**¿Cuáles son algunas señales de que su hijo está listo para probar un nuevo alimento, una nueva textura o para dejar de tomar el biberón?**

- Se sienta sin ayuda
- Controla bien la cabeza
- Abre la boca para introducir la comida
- Mastica la comida con la mandíbula
- Se mete una cuchara en la boca y la chupa
- Mantiene la comida en la boca y traga
- Agarra alimentos suaves y pequeños
- Agarra el biberón, o trata de ayudar a sostener la taza

**¿Cómo pueden ayudar a su hijo a alimentarse solo?**

- Es de esperar que haya mugreros y derrames, así que no se molesten cuando ocurran. Una idea es cubrir el piso debajo de la silla del niño con papel, vinilo u otro plástico y tener a la mano una toallita mojada.
- Ofrezcan tazas a la hora de los bocadillos y las comidas. Entre más a menudo practiquen los niños usando una taza, más cómodos se sentirán con su nueva habilidad.
- Sirvan pedacitos de comida suaves para que puedan agarrarlos fácilmente. Corten la carne, las verduras, el pan y el queso en pedacitos o tiras pequeñas que un niño pueda agarrar y manejar fácilmente.
- Denles utensilios para niños. Usen una cuchara y un tenedor con un mango corto, recto, ancho y sólido para que el niño lo pueda usar. La cuchara debe ser ancha y el tenedor debe tener dientes con puntas redondeadas.

## **¿Cuáles son algunos ejemplos de alimentos con los que deben tener cuidado porque pueden hacer que se atragante?**

Los alimentos más propensos a causar atragantamiento son:

- redondos, firmes, suaves o resbaladizos, como uvas, cacahuates, caramelos, salchichas, pedazos grandes de fruta con piel, chícharos y dulces redondos.
- pequeños como nueces y semillas.
- secos o duros como zanahorias crudas, pedazos de pretzels, papitas y palomitas de maíz.
- pegajosos o duros como crema de cacahuete, pasas, carne dura y dulces de caramelo.

Los niños pequeños todavía están desarrollando sus habilidades para masticar y tragar, así que corren más riesgo de atragantarse mientras comen. Además, sus vías respiratorias son más estrechas, lo cual aumenta el riesgo de atragantamiento.

Los padres no deben dejar que sus hijos coman a la carrera a ninguna edad. Los niños siempre deben estar sentados en las comidas, ya sea en un asiento elevado o en una silla alta.

### **Los padres deben seguir estos consejos importantes para prevenir el atragantamiento:**

- Cocinen los alimentos duros, como las zanahorias, hasta que estén blandos.
- Corten los alimentos en pedazos pequeños o rebanadas delgadas que se pueden masticar fácilmente.
- Corten los alimentos redondos, como las salchichas o zanahorias, en tiras cortas en lugar de pedazos redondos.
- Corten las uvas en cuartos.
- Quiten todos los huesos del pollo, la carne y el pescado.
- Quiten los huesos y las semillas de la fruta, como naranjas, uvas, sandía o ciruelas.
- Sirvan hamburguesas en lugar de salchichas.
- Muelan o piquen las nueces.
- No le den crema de cacahuete a los niños menores de 2 años; para los niños mayores, pongan una capa delgada sobre el pan o mézclenla con alimentos como el yogur o la jalea para que puedan tragarla más fácilmente.
- Nunca deben dejar que los niños de ninguna edad coman a la carrera. Los niños siempre deben estar sentados en las comidas, ya sea en una silla alta o en un asiento elevado.

**Optional Activity:** Pass around examples of child size utensils and cups.

**Resources:** “10 Ways to get Your Child to Eat More Fruits and Vegetables” Stock #13-68 (Spanish #13-68A)

**Optional Teaching Aids:** Pass out note cards and pens for participants to write down child-friendly fruit and vegetable recipes.

**Questions:**

**¿Por qué no es una buena idea obligar a los niños a comer frutas y verduras?**

- Esto puede hacer que no les gusten las verduras, que la hora de la comida no sea placentera y que tengan una relación poco saludable con la comida.
- En lugar de rogar, sobornar y exigir que el niño coma las verduras, sigan dándole verduras junto con otros alimentos, y dejen que él decida cuánto va a comer y si va a comer o no.
- Ofrezca nuevos alimentos con los alimentos favoritos del niño. Los niños a veces tienen que ver un alimento de 12 a 15 veces antes de que lo prueben.
- No obligue a su hijo a comer todo lo que tiene en el plato. Asimismo, evite elogiar a su hijo cuando deja el plato limpio. En cambio, háganle saber que está bien comer la cantidad que quiera.

**¿Qué cosas han probado para hacer que su hijo coma frutas y verduras?**

- Sopas
- Sofritos
- Cazuelas
- Pinchos
- Escondan verduras en los platillos favoritos del niño rayándolas para que queden muy finas.
- Dejen que su hijo moje las frutas y verduras en aderezos bajos en grasa, como el *hummus* o la salsa estilo *ranch*.
- Dejen que su hijo ayude a hacer una ensalada o a escoger las frutas y verduras en el supermercado.

**¿Qué cosas pueden hacer para poner un buen ejemplo para su hijo durante las comidas?**

- Ponga un buen ejemplo usted mismo comiendo y disfrutando de una variedad de alimentos. Los padres son un modelo poderoso: los niños los observan y comen lo que ven que sus padres comen.
- Ofrezcan una variedad de alimentos, incluso alimentos nuevos. Cambiar el menú y las recetas ayuda a que los niños se familiaricen con todo tipo de alimentos.

**Optional Activity:** Ask participants to write down one child-friendly fruit or vegetable recipe and share recipes with the class. What can children do to help with these recipes?

**Resources:** "Tips for Feeding 1-2 Year Olds" Stock #13-196 (Spanish #13-196A), "Tips for Feeding 2-5 Year Olds" Stock #13-198 (Spanish #13-198A)

**Optional Teaching Aids:** Pass out note cards and pens for participant to write down snack ideas. Sugar packets or cubes for optional activity.

**Questions:**

**¿Por qué es importante que su hijo coma bocadillos?**

- Los niños tienen el estómago pequeño. Por lo general, necesitan comer porciones pequeñas con más frecuencia para que no sientan demasiada hambre. Los padres deben darles a los niños 1 o 2 bocadillos además de 3 comidas al día. La clave es ofrecerles bocadillos *saludables* para que los niños aprendan la diferencia entre alimentos nutritivos y golosinas ocasionales.
- Piensen en darles bocadillos como una "mini comida". Traten de darles bocadillos de entre 2 a 3 grupos alimenticios, como galletas saladas con queso o fruta y yogur.
- Ofrezcanles comidas y bocadillos a las mismas horas cada día.

**¿Cuáles son algunas ideas de bocadillos saludables que a su hijo le gustan?**

**¿Cómo pueden preparar el bocadillo favorito de su hijo como una "mini comida" incluyendo 2 o más grupos alimenticios?**

- Panes rápidos o panecillos..... Hacerlos con zanahorias, calabacín, calabaza, plátanos o bayas.
- Tortillas de maíz..... Untar con frijoles, echar queso rallado y cocinar a la parrilla; echar crema agria, yogur o salsa bajos en grasa.
- Pan de pita integral..... Poner carne cortada, queso, lechuga y tomate dentro del pan de pita.
- Panecillos ingleses..... Cubrir con salsa de espaguetis, queso rallado y carnes; Cocinen a la parrilla o en el horno y cortar en cuartos.
- Parfait de yogur..... Poner yogur, fruta y cereales.
- Cubitos congelados de fruta.... Congelar puré de manzana o jugo de fruta en cubitos.
- Licuada de frutas..... Licuar fruta fresca o congelada (plátanos, bayas o durazno) con yogur, leche o jugo, y hielo.
- Verduras blandas, cortadas..... Servir con un aderezo de *hummus*, crema de cacahuete o aderezo para ensaladas bajo en grasas.
- Plátano..... Mojar en yogur o untar con crema de cacahuete y cubrir con cereal.

Manzanas cortadas\* o galletas saladas.....Servir con queso o untar con crema de cacahuete

Tostada o bagels integrales.... Untar con queso crema o crema de cacahuete y poner encima plátanos cortados, piña machacada o zanahorias ralladas.

### **¿Qué efecto tiene en el cuerpo tomar muchos refrescos azucarados?**

Los refrescos que tienen mucho azúcar pueden causar aumento de peso y contribuir a la obesidad porque tienen muchas calorías adicionales. Refrescos gaseosos, bebidas de frutas, ponche, refrescos deportivos, bebidas energéticas y aguas con sabores tienen mucho azúcar y muchas calorías. Esto significa que los niños pueden sentirse llenos después de tomar estas bebidas y perder el interés por probar nuevos alimentos. Además, las bebidas con azúcar pueden ocasionar caries.

El agua y la leche son las mejores opciones para quitarle la sed a un niño pequeño.

El agua le da al cuerpo del niño el líquido que necesita sin el azúcar, la cafeína, las calorías o el costo adicionales. La leche tiene vitamina D, calcio y otros nutrientes para ayudar a mantener a los niños sanos y fuertes. Los niños pequeños de menos de 2 años necesitan las calorías y grasas adicionales de la leche entera para promover el desarrollo del cerebro, pero empezando a los 2 años los padres pueden cambiar a la leche sin grasa o 1%.

### **¿Por qué es importante no ofrecer demasiada leche o jugo a su hijo?**

Los niños preescolares necesitan 2 tazas del grupo de productos lácteos cada día. Cuando toman demasiada leche, se llenan muy rápido y no quieren otros alimentos importantes. La clave para los niños preescolares es consumir suficiente leche pero no demasiada.

Los padres deben buscar las etiquetas en el jugo de frutas que dicen 100%, porque muchas bebidas con azúcar *se miran* como jugo de frutas, pero a menudo no tienen nada o sólo un poco de fruta o nutrientes. Además, tengan presente que el jugo es una fuente concentrada de azúcar y calorías, así que demasiado jugo puede ocasionar aumento de peso así como diarrea y caries. **Los niños pequeños no deben tomar más de 6 onzas de jugo al día.** Además, los padres deben ofrecer *frutas enteras* más a menudo porque tienen más fibra que el jugo de frutas.

### **Optional Activity: Re-Think Your Drink**

Show participants how much sugar is in popular beverages by using sugar packets or sugar cubes as visual examples.

#### **1 teaspoon= 1 sugar packet or 1 sugar cube**

1. 12 ounce can of soda= 10 sugar packets or 10 sugar cubes
2. 20 ounce Gatorade= 9 sugar packets or 9 sugar cubes
3. 16 ounce Rockstar energy drink= 17 sugar packets or 17 sugar cubes
4. 20 ounce Vitamin Water= 8 sugar packets or 8 sugar cubes
5. Sunny Delight Drink= 15 sugar packets or 15 sugar cubes
6. 8 ounces of Welch's Grape juice= 10 sugar packets or 10 sugar cubes

7. 8 ounces of Fat Free Milk= 3 sugar packets or 3 sugar cubes
8. Water= 0 sugars!

## LAS CARIES

**Resources:** “Common Childhood Problems – Tooth Decay” Stock #13-126 (Spanish #13-126A)

**Optional Teaching Aids:** Images of teeth with decay and images of healthy teeth and gums. Food photos or packages of foods needed for optional activity.

### Questions:

#### ¿Qué son las caries?

Las caries ocurren cuando un diente empieza a descomponerse, pierde fuerza y quizás cambie de color. Los microbios, alimentos y bebidas azucaradas y la falta de cuidado dental pueden causar caries. Las caries no se curan por sí solas y hay que ver a un dentista para repararlas.

#### ¿Cuáles son las causas de las caries?

- Mal cuidado dental
- Alimentos y refrescos azucarados
- Texturas pegajosas y duras de masticar
- Sorber jugo y leche a lo largo del día
- Alimentos ácidos, como limones amarillos y verdes, dulces ácidos y refrescos gaseosos.
- Acostar al bebé con un biberón
- Tazas para sorber después de los 15 meses

#### ¿Cuáles son algunas maneras de prevenir las caries?

- Visitas al dentista periódicas
- Dieta saludable: alimentos ricos en calcio y en fibra, agua con fluoruro; y menos alimentos con azúcar, pegajosos o duros de masticar.
- Buen cuidado bucal diario: cepillarse los dientes 2 veces al día, usar hilo dental, cepillarse los dientes después de las comidas y no compartir cepillos de dientes, comida ni utensilios.

**Optional Activity:** Have participants choose a food photo or food object/ packaging. Then ask the participants to go around the room and show the food they selected and tell if they think the food can help lead to a healthy smile. Allow participants to share their thoughts about the food. Photos of the following foods can include:

1. **Paleta:** contiene mucho azúcar que puede cubrir los dientes y si no se limpian, puede hacer que se formen caries.
2. **Jugo:** contiene mucho azúcar que puede cubrir los dientes y si no se limpian, puede hacer que formen caries.

3. **Papitas:** los carbohidratos a base de almidones se pueden quedar entre los dientes y formar caries.
4. **Pan: los carbohidratos a base de almidones** se pueden quedar entre los dientes y formar caries.
5. **Pasas:** los alimentos pegajosos pueden pegarse a los dientes y formar caries.
6. **Barras de granola:** los alimentos pegajosos pueden pegarse a los dientes y formar caries.
7. **Zanahorias:** los alimentos crujientes no se pegan a los dientes y ayudan a eliminar microbios. También estimulan el flujo de saliva y esto, además de un buen cuidado bucal en casa, es la mejor defensa natural para combatir las caries y enfermedades de las encías.
8. **Yogur:** contiene calcio lo cual ayuda a tener dientes más fuertes.
9. **Queso:** contiene calcio lo cual ayuda a tener dientes más fuertes.
10. **Agua, o cualquier producto que contenga fluoruro:** ayuda a mantener los dientes fuertes y sanos y previene las caries.

**Es importante recordar que cualquier alimento puede formar parte de una dieta sana y balanceada. Sin embargo, los alimentos y las bebidas azucarados, pegajosos o duros de masticar se deben ofrecer con menos frecuencia que los bocadillos ricos en calcio o fibra**

## CÓMO PREPARAR UNA COMIDA SALUDABLE PARA NIÑOS

**Resources:** ChooseMyPlate.gov

**Optional Teaching Aids:** MyPlate diagram

**Questions:**

**¿Han oído acerca de MiPlato? ¿Puede alguien describir el plato?**

- MiPlato nos alienta a comer una dieta balanceada de los 5 grupos de alimentos, concentrándonos en comer más verduras, frutas y granos integrales, y escogiendo productos lácteos y proteínas más bajos en grasa.



- Las verduras y las frutas deben llenar la mitad del plato.
- Ofrezcan más **alimentos ricos en nutrientes** como frutas y verduras que tienen muchas vitaminas, minerales y fibra, y limiten los **alimentos de**

**calorías vacías**, como los dulces que están llenos de azúcar, las grasas sólidas y el sodio adicional.

- **Tamaño de las porciones:** las porciones pequeñas son perfectas para el estómago pequeño de un niño. Por ejemplo, muchos niños preescolares sólo toman 1/2 taza de leche con la comida o el bocadillo, o 1/4 de taza de verduras para la cena. Pero al final del día, estas porciones deben reflejar el total de las cantidades diarias mostradas en la tabla a continuación.
- **Cantidades diarias de cada grupo de alimentos.** Por lo general, los niños pequeños necesitan la misma variedad de alimentos que los niños mayores y los adultos, pero como el tamaño de su cuerpo es más pequeño, necesitan cantidades más pequeñas. La tabla a continuación muestra las cantidades diarias de cada grupo de alimentos que los niños necesitan. **Estas cantidades no son el tamaño sugerido de las porciones; son las cantidades totales para el día.**

### Cantidades diarias de cada grupo de alimentos

Grupo de alimentos	1–2 años	2–5 años	Cantidades equivalentes
<b>Granos</b>	2–3 onzas de granos al día	3–5 onzas de granos al día	1 onza de granos es igual a: <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 rebanada de pan o tortilla</li> <li>• ½ taza de arroz</li> <li>• 1 taza de cereal seco</li> <li>• 5 galletas saladas</li> </ul>
<b>Verduras</b>	1 taza de verduras al día	1–2 tazas de verduras al día	1 taza es igual a: <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 taza de verduras picadas cocidas o crudas</li> <li>• 1 taza de jugo de verduras</li> </ul>
<b>Frutas</b>	1 taza de fruta al día	1–1 ½ tazas de fruta al día	1 taza es igual a: <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 fruta entera cruda</li> <li>• 1 taza de jugo 100% de fruta</li> </ul>
<b>Leche</b>	2 tazas de leche al día	2 tazas de leche al día	1 taza es igual a: <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1½ oz. de queso</li> <li>• 1 taza de yogur</li> <li>• 1 taza de leche</li> </ul>
<b>Proteínas</b>	2 onzas de proteínas al día	3–5 onzas de proteínas al día	1 onza es igual a: <ul style="list-style-type: none"> <li>• ½ pierna de pollo</li> <li>• ½ hamburguesa</li> <li>• 1 huevo</li> <li>• 1 oz. de pescado</li> <li>• ¼ taza de frijoles cocidos</li> <li>• 2 cucharadas de crema de cacahuate</li> </ul>

**Los niños a veces no toman suficientes nutrientes, como hierro, calcio, fibra y vitaminas A, C y D. ¿Cuáles son algunos alimentos que contienen estos nutrientes?**

- Hierro: carne de res, pollo, pavo, pescado, frijoles, tofu, cereales enriquecidos con hierro, granos enriquecidos, espinacas, crema de cacahuate y fruta seca (peligro de atragantamiento para los niños menores de 2 años)
- Vitamina A: camote, zanahorias, espinacas, col de hoja rizada, jugo de verduras, melón, chabacanos, papaya, mango
- Vitamina C: chile morrón rojo y verde, jugo de naranja y toronja, naranjas, kiwi, toronjas, fresas, coles de Bruselas, brócoli, jugo de tomate, melón, repollo, papas
- Vitamina D: salmón, atún, leche, yogur, jugo de naranja enriquecido con vitamina D.
- Calcio: leche, leche de soya enriquecida con calcio, yogur, queso, tofu, verduras de hojas verde oscuro, jugo de naranja enriquecido con calcio, cereales listos para comer enriquecidos con calcio
- Fibra: frutas, verduras, frijoles, cereal de salvado, avena, pan integral, pasta integral, arroz integral

**¿Cómo pueden ayudar a su hijo a saber reconocer las señales de que su cuerpo tiene hambre o está lleno?**

- Dejen que sus hijos decidan cuándo han comido suficiente. Los niños saben reconocer muy bien cuando tienen hambre o se sienten llenos.
- Dejen que los niños se sirvan solos. Los padres pueden enseñarles a sus hijos a comer pequeñas cantidades al principio y decirles que pueden comer más si todavía sienten hambre.
- Ofrezcan porciones más pequeñas de los nuevos alimentos y dejen que los niños pidan más si todavía sienten hambre.
- No obliguen a los niños a comer o a probar alimentos nuevos. Esto puede hacer que se sientan estresados acerca de dejar el plato limpio o que coman cuando no sientan hambre.
- No ofrezcan alimentos como premio ni los castiguen por no comer.
- Ofrezca comidas y bocadillos a horas programadas. Los niños que comen entre comidas todo el día podrían perder la habilidad de sentir cuando tienen hambre y cuando están llenos.

**Optional Activity:** Fill out the MyPlate icon and build a balanced meal for your family.

# Estreñimiento y diarrea



# Alergias e intolerancias a los alimentos



# Comidas placenteras y los caprichos para comer



## Actividad física



# Control de peso en los niños



# Habilidades de alimentación



# Cómo lograr que los niños coman frutas y verduras



# Bocadillos y bebidas saludables



# Cómo preparar una comida saludable para niños



## Las caries

