

Aprenda 5 conceptos en 5 minutos: Cómo promover la alimentación saludable en casa Desarrollo profesional exprés para visitantes del hogar

[Música]

Narradora: Desarrollo profesional exprés para visitantes del hogar. Aprenda cinco conceptos en cinco minutos. ¿Cómo promover la alimentación saludable en casa? Como visitador del hogar, usted tiene la oportunidad de observar y posiblemente estar presente durante la comida en familia. Este video presenta cinco conceptos clave para guiarlo en su apoyo a las familias en optimizar la hora de comer.

Concepto clave número uno: Respetar los valores y creencias de las familias acerca de los alimentos. La alimentación puede ser un tema delicado. Ponga atención a las opiniones de los padres, sus sentimientos y perspectivas acerca de la alimentación. Si los escucha, los padres estarán más abiertos a recibir sugerencias.

Concepto clave número dos: Fomente la alimentación receptiva. La alimentación receptiva quiere decir que los adultos toman en cuenta las señales de las niñas y niños acerca de sus gustos; ellos le dirán cuánto y qué alimentos desean comer. Los padres proveen, los niños deciden. Los padres se encargan de ofrecer comidas y meriendas saludables a los niños; los niños deciden si van a comer, qué van a comer y cuánto de los alimentos saludables quieren comer.

Este método es receptivo, puesto que estimula a los niños a prestar atención a las señales de su cuerpo, de hambre o llenura, desarrollar autocontrol sobre cuánto comerán, adquirir habilidades como llevarse los alimentos a la boca con sus manos o usar utensilios, participar activamente a la hora de comer y merendar y comunicar eficazmente su necesidad de alimento. Todas estas habilidades ayudan a los niños y niñas a elegir opciones sanas por sí mismos a medida que crecen.

Concepto clave número tres: Evite obligar a los niños a no dejar nada en el plato. Obligar a los niños a comer, por lo general, resulta en que coman menos. Controlar qué y cuánto come un niño puede influir en sus preferencias alimenticias, en su habilidad de darse cuenta de sus propias señales de hambre y saciedad y en la cantidad de alimentos que consume. Los alimentos no deben usarse como recompensa o castigo. Usar los alimentos como recompensa o castigo enseña a los niños a pasar por alto sus propias señales de hambre y llenura. Los alimentos son una necesidad básica y no debería contraponerse con la disciplina.

Concepto clave número cuatro: Cree un ámbito social positivo a la hora de comer. Hay muchas formas de pasarlo bien y vincularse emocionalmente durante las comidas. Anime a las familias a que compartan lo que hicieron durante el día y sus experiencias con familiares y amigos. Los padres pueden incluir a los niños en la preparación de las comidas, por ejemplo, lavar las frutas y verduras, revolver, vaciar, mezclar e incluso medir. Los niños también pueden ayudar a poner la mesa o recogerla. Esas actividades generan confianza en sí mismo, autoestima y los vínculos familiares.

Madre: [Hablando en inglés] Puedes sentarte en esa mesa o aquí.

Narradora: Los padres pueden servir de ejemplo positivo en la alimentación saludable. Animar a los niños que son selectivos para las comidas a que prueben alimentos nuevos que piensan que no les van a gustar puede ser frustrante. Los estudios dicen que es posible que un niño necesite probar un alimento unas 10 a 15 veces antes de aceptarlo. También se sabe que cuando los niños observan a otros comer algo que generalmente ellos rechazan, estarán más dispuestos a probar esos alimentos.

Concepto clave número cinco: Las comidas en familia son momentos para aprender nuevas habilidades. Los padres pueden fomentar habilidades de pensamiento al nombrar las formas de los objetos en la mesa, por ejemplo, el plato que es un círculo, pueden ayudar a los niños a contar pedazos de alimentos en su plato o contar tazas o servilletas en la mesa.

Madre: [Hablando en inglés] Sofía, ¿me puedes dar una galleta? Gracias.

Niña: ¿Me puede dar una galleta, por favor?

Narradora: Los padres también pueden estimular habilidades lingüísticas al nombrar los colores de los distintos alimentos. Introduzca palabras nuevas que describan los alimentos, así como delicioso, jugoso o crujiente.

[Hablando en inglés]

Niña: [Inaudible]

Maestra: A mí también me gusta el brócoli. Es uno de mis vegetales preferidos.

Narradora: Las comidas también estimulan las habilidades sociales y emocionales. Los niños aprenden a participar en conversaciones y a sentir la conexión con la familia durante la hora de comer.

Y estos son los cinco conceptos en cinco minutos. Para aprender más acerca de la alimentación receptiva, consulte Desarrollo profesional exprés para los visitantes del hogar a fin de acceder otros recursos. Sírvase consultar el portal del Centro Nacional de Salud y Bienestar en la Primera Infancia en el ECLKC, donde encontrará más recursos para su trabajo con las familias.

[Música]