



Recrea
Familia

OBJETIVO

Orientar a las familias con niñas y niños menores de 3 años, para una **alimentación saludable**, mediante información y actividades sustentadas en el Programa de Educación Inicial: Un buen comienzo.

Colección: Educación Inicial

- Ficha 1. ¡A dormir!
- Ficha 2. ¡Adiós al pañal!
- **Ficha 3. ¡Comer es divertido!**
- Ficha 4. ¡Soy activo!



Recrea
Familia

Ficha 3

Educación Inicial

Niñas y niños de 0 a 3 años

¡Comer es divertido!

CONTENIDO



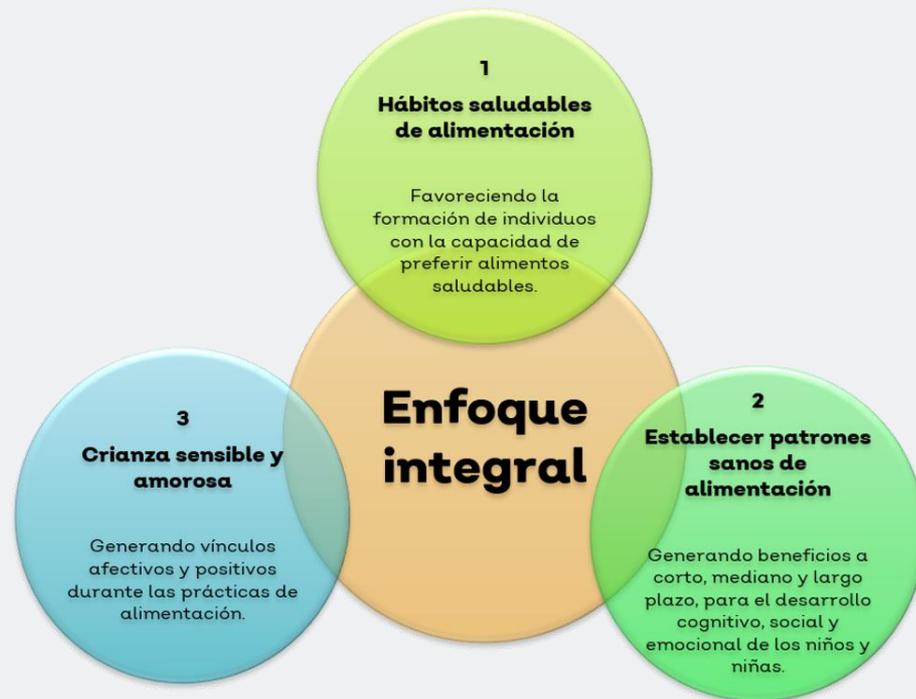
- Tema 1. ¿En qué beneficia la alimentación perceptiva?
- Tema 2. Lactancia Materna
- Tema 3. ¿Cómo sé que mi bebé está listo para iniciar con comida complementaria?
- Tema 4. Señales de hambre y saciedad
- Tema 5. Recomendaciones
- Tema 6. ¿En qué beneficia a mi hija o hijo jugar durante las comidas?
- Tema 7. Juegos para la hora de comer

Tema 1. ¿En que beneficia la alimentación perceptiva?

Cuando los bebés, las niñas y los niños son alimentados perceptivamente se generan ambientes cálidos en los que se fortalece:

- La interacción entre ellos y sus padres.
- Se propicia la autorregulación de las sensaciones (hambre y saciedad) y emociones.
- Se favorece el desarrollo del lenguaje y la cognición mediante la exploración del medio ambiente.

Esto genera una experiencia armoniosa de aprendizaje integral, marcada por la respuesta sensible y cariñosa que los adultos brindan mientras atienden las necesidades de las niñas y los niños..



Tema 2. Lactancia Materna

La lactancia materna exclusiva debe mantenerse durante los primeros seis meses de vida del bebé, por lo que **no** deben proporcionarse alimentos, ni líquidos adicionales como agua, té o atoles con o sin azúcar, la leche materna tiene todo lo que el bebé necesita y sus beneficios son los siguientes:

- ✓ Promueve la maduración del sistema inmune y protege al bebé contra infecciones.
- ✓ Previene el desarrollo de obesidad, diabetes, hipertensión y algunos tipos de cáncer.
- ✓ Contiene sustancias que permiten que el bebé esté tranquilo y duerma.
- ✓ Se ajusta a las necesidades del bebé de acuerdo con su crecimiento, edad o durante los procesos de enfermedad. Por ejemplo, si tiene diarrea o fiebre se incrementa el contenido de agua de la leche para hidratarlo.
- ✓ Crea vínculo entre mamá y bebé, propiciando una relación amorosa plena que lo lleva a ser un niño seguro con alta autoestima; asociándose con mayor escolaridad y mejor trabajo en la vida adulta



“Al amantar a su bebé, procure tenerlo en brazos, pegado a su pecho, oyendo su corazón, escuchando su voz y sintiendo su olor continuamente”

Tema 3. ¿Cómo sé que mi bebé está listo para iniciar con comida complementaria?



El paso de la lactancia materna a la ablactación, es un proceso gradual, que requiere de ciertas características propias del bebé; los principales signos son:

-  El bebé puede sentarse solo sin apoyo y tiene buen control de cabeza y cuello.
-  Mastica y succiona con o sin alimentos.
-  Utiliza la lengua para mover los alimentos o tragarlos y deja de empujarlos hacia afuera de la boca.
-  Lleva cualquier objeto a la boca para explorarlo.
-  Intenta tomar alimentos con su mano durante la comida en familia.

Consulte a su pediatra, quién le indicará el inicio de comidas complementarias o los alimentos acordes para la edad de su hija o hijo.

Tema 4. Señales de hambre y saciedad

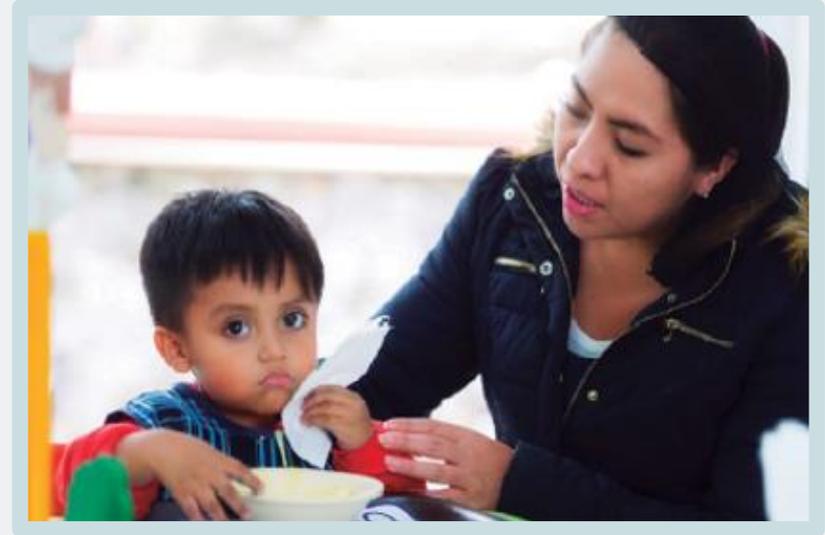
Las señales de hambre y saciedad por parte de la niña o niño es una respuesta innata, ellos nacen sabiéndolo hacer; sin embargo, la capacidad de la madre o padre para reconocer o identificar dichas señales es un proceso que tiene que ser adquirido.

Por esta razón, en la siguiente tabla se brinda información que les facilitará identificar las distintas señales de hambre y saciedad que los niños emiten de acuerdo con su edad.

Edad	Señales de hambre	Señales de saciedad
Nacimiento hasta 5 meses	<ul style="list-style-type: none">• Despierta y se sacude• Chupa el puño• Lloro o hace berrinche• Abre la boca cuando se le alimenta para indicar que quiere más	<ul style="list-style-type: none">• Aprieta los labios• Voltea la cabeza• Disminuye o detiene la succión• Escupe el pezón o el chupón• Se queda dormido cuando está lleno
De 4 a 6 meses	<ul style="list-style-type: none">• Lloro o hace berrinche• Sonríe cuando mira al cuidador, hace sonidos guturales mientras se alimenta para indicar que quiere más• Acerca la cabeza a la cuchara o intenta llevar la comida a la boca	<ul style="list-style-type: none">• Disminuye la velocidad de succión o deja de succionar• Escupe el pezón• Voltea la cabeza• Puede distraerse o prestar más atención a su entorno
De 5 a 9 meses	<ul style="list-style-type: none">• Quiere alcanzar la comida• Señala la comida	<ul style="list-style-type: none">• Come más lento• Empuja la comida hacia afuera
De 8 a 11 meses	<ul style="list-style-type: none">• Quiere alcanzar la comida• Señala la comida• Se emociona cuando ve la comida	<ul style="list-style-type: none">• Cierra la boca o escupe la comida
De 10 a 12 meses	<ul style="list-style-type: none">• Expresa deseo por comida específica con palabras o sonidos	<ul style="list-style-type: none">• Dice “no más” con la cabeza
De 1 año en adelante	<ul style="list-style-type: none">• Combina frases con gestos como “quiero eso” y señala• Dirige al adulto hacia el refrigerador y señala la comida o bebida que quiere• Dice “tengo hambre”	<ul style="list-style-type: none">• Utiliza palabras o frases como “acabé” y “me quiero bajar”• Juega con la comida o la lanza

Tema 5. Recomendaciones

- 🥄 No forzar a su hijo o hija para que coma y termine los alimentos que le son servidos. Hacerlo, limita el apego seguro y puede bloquear la regulación natural con la que los niños nacen para identificar la saciedad.
- 🥄 Responder a las señales de hambre. De no hacerlo ponemos en riesgo la salud y nutrición.
- 🥄 Se deben utilizar recipientes adecuados en tamaño y capacidad, de acuerdo a la edad del niño o niña.
- 🥄 No introducir alimentos sólidos o complementarios cuando no tienen la madurez neurológica suficiente. Ya que se incrementa el riesgo de obesidad.
- 🥄 Cuidar los ritmos de actividad física y sueño, de lo contrario causamos confusión en la regulación de sensaciones y emociones con el hambre, provocando el desarrollo de obesidad.
- 🥄 Mantener contacto físico amoroso durante la alimentación, evitando regañarlo o ridiculizarlo por no comer; de hacerlo, se incrementa la ansiedad y el estrés tóxico.



Tema 6. ¿En qué beneficia a mi hija o hijo jugar durante las comidas?



- 🥄 El juego ayuda a poner en práctica habilidades: físicas, cognitivas y psicosociales.
- 🥄 Amplia sus conocimientos y experiencias.
- 🥄 Desarrollan su curiosidad y confianza.
- 🥄 Les proporciona alegría, diversión y felicidad.
- 🥄 La hora de comer se vuelve significativa, ya que se involucra con lo que come y cómo lo come.
- 🥄 Al explorar con la comida tocándola y probándola, los niños avanzan en su desarrollo mientras se someten a retos constantes.
- 🥄 Los vincula con la familia y los enseña a seguir reglas mientras interactúa con ellos en la mesa.

Tema 7. Juegos para la hora de comer



Las actividades sugeridas son solo un apoyo, siendo el principal elemento “el Sostén Afectivo” que le brinda a su hijo o hija durante la alimentación.



Técnicas para calmar a la hora de comer

En menores de 18 meses, es indispensable que se encuentren tranquilos para que puedan alimentarse; el contacto físico es esencial cuándo están inquietos o llorando ya que reduce la ansiedad, promueve la autorregulación de sensaciones y emociones y evita que sobrealimentemos a nuestro hijo o hija por razones distintas a la sensación de hambre.

¿Cómo calmarlo?

- Abrazándolo
- Arrullándolo
- Balanceándolo amorosamente
- Es necesario hablarle con calma
- Cantarle en tono suave
- Cambiar de espacio físico
- “Apapacharlo”

¡Que sí! ¡que no!



Aprovecha la etapa de desarrollo de tu hijo o hija.

- Si está en la **etapa sensoriomotora (0-2 años)**, donde predomina la exploración con los sentidos, permítele tocar la comida, que te ayude a prepararla y se vincule con ella de manera relajada y divertida.

- Si está en la **etapa preoperacional (2-7 años)**, donde empieza el juego simbólico, la imaginación y juegos de reglas, déjalo ser un personaje y asumir un rol.

- Permítele usar los sentidos para experimentar con la comida.
- Crea platillos novedosos que contengan caras divertidas o historias.
- Asegúrate de que el juego se realice con la misma comida y no con otros instrumentos tecnológicos (como Celular, Tablet, etc.) o juguetes, ya que se desvía la atención de lo que queremos reforzar.
- No te enfoques en la comida. Acuérdate que si le prestamos demasiada importancia, el niño identifica que es algo que te preocupa y la comida deja de ser placentera.



**“Apaguen la TV...
jueguen, platiquen y disfrútense”.**

¡Nuevos Alimentos!



Recrea
Familia

“La combinación de juegos, diversión, risas y nuevos alimentos puede ser un éxito”

“Nombra el alimento”

Comerse a “Beto” el brócoli es mucho más divertido que comer solo un triste brócoli.

- ✓ Invéntate nombres divertidos para los alimentos y anima a tu hijo o hija a hacer lo mismo.
- ✓ Intenta crear una historia acerca de los “personajes-alimentos” que inventas.

“Director del comedor”

Si a tu hijo o hija no le gusta cocinar, hazlo el director del comedor.

Así puede:

- ✓ Doblar las servilletas con formas de animales u otras formas
- ✓ Poner la mesa
- ✓ Llamar a todos a la mesa
- ✓ Anunciar los "especiales" del día
- ✓ Elogiar al “chef”
- ✓ Ayudar a guardar las sobras
- ✓ Limpiar la mesa



Si son 2 o más niños o niñas,
puede distribuir los roles por día

+ 2
años

¡Mini Chef!

Deja que tus hijos creen el menú de la cena de vez en cuando.

- ✓ Entre ingredientes que tengan en casa, que sea tu hijo o hija quién elija los ingredientes que desean.
- ✓ Permite que ayuden a preparar la comida para la familia.

¡Coman con entusiasmo lo que hayan preparado!

Gelatina

Ingredientes:

- 1 lata de Leche Condensada
- 1 paquete de gelatina en polvo
- 1/2 taza de agua
- 8 g de 1 sobre de gelatina sin sabor

Preparación:

Colocar el agua con la gelatina sin sabor 50 segundos en el microondas.

Luego, en un recipiente debes mezclar la Leche Condensada, el polvo de gelatina de sabor y la gelatina disuelta en agua.

Una vez tengas lista tu mezcla, verter en pequeños recipientes y llevar al refrigerados por aproximadamente 1 hr o hasta que estén totalmente firmes.

Podrías también agregar zumo de alguna fruta para darle más sabor.



Recrea
Familia

Permita que su hija o hijo:

- ✓ Ayude a mezclar los alimentos
- ✓ Lave y desinfecte frutas y verduras
- ✓ Pele verduras
- ✓ Realice recetas fáciles en compañía de mamá o papá

¡Lo más importante es tener paciencia y que su hija o hijo no observe que mamá o papá se desespera!.

¡Soy Grande!

Un niño quiere aprender a ser mayor y portarse como ellos, así que con decirle simplemente ¡hoy vamos a aprender a usar el tenedor como los mayores! Ya con eso se sienten mucho más importantes.

Si además, le reforzamos con un aplauso o una sonrisa, (evitemos premiar con dulces, calcamonías o juguetes) o le dices ¡qué bien, como mamá o papá!.



LIGAS DE RECETAS



16 recetas que los niños pueden hacer

<https://www.vix.com/es/imj/gourmet/7820/16-recetas-que-los-ninos-pueden-hacer>



Recetas rápidas para preparar en 10 minutos a los niños

<https://www.guiainfantil.com/recetas/cocinar-con-ninos/recetas-rapidas-para-preparar-en-10-minutos-a-los-ninos/>



18 ideas creativas de tallado de alimentos para niños

<https://youtu.be/zRHX3ww76u0>



5 recetas de pan cakes rápidos y saludables para bebés y toddlers

<https://youtu.be/EVrJ>



Recrea
Familia

Ficha 3

Educación Inicial

Niñas y niños de 0 a 3 años

¡Comer es divertido!

