

Alimentando Sonrisas



Estrategias
conductuales para
fomentar hábitos
alimentarios
saludables desde
la infancia

Marina Liliana González Torres
Alicia Estefanía Martínez Martínez
Lidia Alejandra González Orozco
Kalina Isela Martínez Martínez



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA
DE AGUASCALIENTES

*Alimentando sonrisas. Estrategias conductuales
para fomentar hábitos alimentarios saludables
desde la infancia*

Primera edición, 2024 (versión electrónica)

Universidad Autónoma de Aguascalientes
Av. Universidad 940, Ciudad Universitaria
Aguascalientes, Ags., 20100
libros.uaa.mx
editorial.uaa.mx

© Marina Liliana González Torres
Alicia Estefanía Martínez Martínez
Lidia Alejandra González Orozco
Kalina Isela Martínez Martínez

ISBN 978-607-8972-43-2

Hecho en México / *Made in Mexico*



Índice



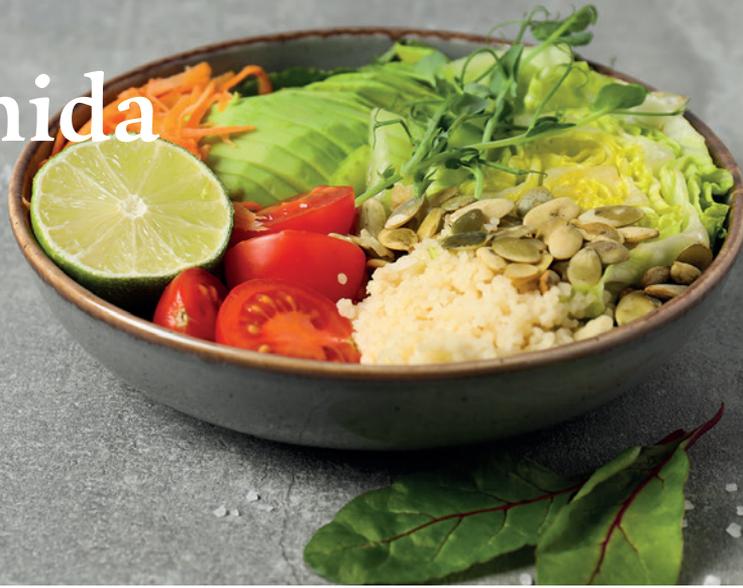
Bienvenida	7
Introducción	11
<i>Fundamentos teóricos y antecedentes</i>	14
<i>Objetivo</i>	17
Testimonios del taller	19
Descubriendo tus estrategias a la hora de la comida	21
<i>Escala de Conductas Parentales de Alimentación para cuidadores mexicanos</i>	21
<i>Inventario de alimentos y bebidas de la semana</i>	23
Capítulo 1.	
Aprendiendo a variar y balancear las comidas	25
<i>Guía nutricional para familias mexicanas</i>	26
<i>Preparación de alimentos y bebidas saludables</i>	31
<i>Colaciones</i>	32
<i>Repasando los conocimientos adquiridos</i>	35

Capítulo 2.	
Primeros pasos en la interacción: observación y modelado	37
<i>Observación de la conducta del peque, la propia y la importancia del modelado</i>	38
Capítulo 3.	
Educando al niño en la nutrición	43
<i>¿Por qué es importante hablarles a los niños y las niñas sobre las propiedades nutricionales de los alimentos?</i>	44
Capítulo 4.	
Responder positivamente a la aceptación y al rechazo de alimentos	51
<i>Estrategias para responder a la aceptación del niño</i>	54
<i>El reto de las preferencias alimentarias</i>	56
Capítulo 5.	
Manteniendo un ambiente positivo en el momento de la alimentación	61
<i>¿Por qué evitar las conductas de control coercitivo?</i>	62
<i>¿Cómo promover la autonomía y los hábitos saludables?</i>	65
<i>Educación a la mesa: más allá de comer el platillo</i>	68
Capítulo 6.	
Bienestar y autocuidado del cuidador	73
<i>Estrategias para el autocuidado en el cuidador</i>	75

Herramientas y materiales	79
<i>Anexo 1. Lista de compras de súper saludable</i>	81
<i>Anexo 2. Análisis de los productos del carrito de compras o de la alacena (incluyendo refrigerador y congelador) de acuerdo con el tipo y cantidad de sellos de advertencia por la Secretaría de Salud</i>	82
<i>Anexo 3. Planeador semanal de conductas parentales positivas y grupos de alimentos</i>	84
<i>Anexo 4. Adjetivos sobre propiedades organolépticas (sabor, textura, temperatura, olor) para describir alimentos o bebidas</i>	87
<i>Anexo 5. Conductas parentales por evitar a la hora de la comida y conductas con las que pueden sustituirse para mantener un clima positivo y favorable en la formación de hábitos alimentarios saludables</i>	88
<i>Anexo 6. Evaluando tus estrategias a la hora de la comida al finalizar el libro</i>	90
<i>Escala de Conductas Parentales en la alimentación para cuidadores de niños mexicanos (ECOPAL)</i>	92

<i>Inventario de alimentos y bebidas de la semana</i>	105
<i>Retroalimentación</i>	116
<i>Contacto</i>	116
<i>Despedida</i>	119
<i>Bibliografía</i>	120
<i>Autores</i>	123

Bienvenida



¡Te damos la más cordial bienvenida a este camino hacia el fomento de la alimentación saludable desde la infancia! Estamos encantados de que confíes en nosotros para acompañarte en esta labor tan importante, que realizas todos los días en la crianza o educación durante la infancia, la etapa en la que se construyen los cimientos de la vida como adulto. Aquí encontrarás una guía a manera de taller virtual, en la que aprenderás a favorecer el desarrollo de hábitos alimentarios saludables desde una edad temprana a través de la interacción positiva a la hora de la comida. Sabemos que puede ser un desafío animar a los niños y las niñas a comer alimentos nutritivos, por eso queremos compartir contigo varias herramientas y estrategias, basadas en la investigación científica, que podrán servirte a la hora del desayuno, la comida o la cena para enseñar a los más pequeños a probar e ingerir una variedad de alimentos de gran valor nutricional. Esta guía incluye ejercicios prácticos diseñados para las y los cuidadores de niñas o niños de entre uno y cinco años puede servir como material de apoyo para profe-

sionales que dan acompañamiento o asesorías sobre crianza responsable y respetuosa o sobre nutrición.

En cada capítulo exploraremos diversas estrategias conductuales que son útiles para fomentar una alimentación saludable en los niños. Desde el autoconocimiento de mamá, papá o algún otro rol que tengas como cuidador o cuidadora. Además de la consciencia de las conductas que empleas cuando alimentas a tu peque, los retos que presenta la infancia en el tema de la alimentación; pero sobre todo conocerás nuevas estrategias para promover una alimentación variada, balanceada, equilibrada y suficiente de acuerdo con las recomendaciones nutricionales, podrás enseñar a los más pequeños o pequeñas de la casa a crear hábitos alimentarios saludables, además de fomentar su autonomía y aprender a elegir alimentos nutritivos, a la vez que fortalecerás tu relación con ella o él, mejorando la interacción y manteniendo un ambiente positivo durante las comidas principales. Te proporcionaremos herramientas prácticas para superar los desafíos comunes que se presentan en el cuidado infantil en torno a la alimentación. Hemos incluido en cada capítulo videos con explicaciones de las estrategias que puedes usar, al final de cada capítulo encontrarás un código QR para acceder. También encontrarás ejercicios que podrás realizar desde el primer día y herramientas para evaluar tu progreso y el de tu peque.

Nuestro equipo de expertos ha trabajado duro para que esta publicación sea una guía fácil de seguir, con información valiosa para aplicar en tu día a día. Además, hemos incluido material adicional que será de utilidad para involucrar a tu peque cuando consideres adecuado, como un recetario para que ambos o ambas preparen deliciosos y nutritivos platillos, el cual ha sido supervisado y aprobado por nuestra experta en nutrición pediátrica.

Para poder obtener el mejor resultado de las estrategias se recomienda leer un capítulo por semana y realizar los ejercicios esto permitirá incorporar las estrategias en la vida cotidiana. Puedes comenzar con la introducción y la evaluación inicial en la primera semana, luego trabajar un capítulo y concluir con la evaluación final en la semana ocho, en dos meses mejorarías la interacción con tu niño o niña a la hora de la comida, y contribuirías a un estilo de vida saludable. También puedes seguir el ritmo que mejor te acomode, lo importante es perseverar.

¡Considérate parte de la comunidad Psicomebien! Podrás seguirnos en nuestras redes sociales para encontrar más consejos o contactarnos a través de los datos que te dejamos al final de la guía, estamos para resolver cualquier duda o conocer tus experiencias y resultados. Así mismo, si decides contestar los cuestionarios y materiales digitales, podremos darte resultados a través del correo que registres para ingresar a esos recursos. Te garantizamos que los datos que nos compartas serán confidenciales y utilizados únicamente para responder tus inquietudes, retroalimentar lo que nos compartas y darte un seguimiento personalizado en caso de que así lo solicites.

Estamos emocionados por la oportunidad de ayudarte a ser un cuidador más informado y capacitado, esperamos que encuentres esta guía útil, no solo informativa sino efectiva para lograr la aceptación de alimentos saludables, favorecer los hábitos alimentarios saludables a la vez que mantienes una interacción respetuosa y positiva con el niño o niña. ¡Gracias por unirte!

En el siguiente código encontrarás el video donde te damos la bienvenida a la comunidad como lo hicimos en nuestro taller virtual en el 2023.



Bienvenida





Introducción



En México existe un gran problema relacionado con la falta de calidad en la alimentación de la infancia, con un impacto relevante en su desarrollo psicomotor, afectivo y social de los menores, así como a riesgos significativos en la salud. Este problema tiene dos caras, aparentemente opuestas, pero ambas son el resultado de una ingesta inadecuada de alimentos nutritivos. Por un lado, se trata de la desnutrición y por el otro de la obesidad infantil (ONU, 2019). Ambos problemas deben ser atendidos y si tú eres responsable de alimentar a un menor de edad o conoces a alguien cercano que lo haga, esta guía podrá ayudarte a fomentar hábitos alimentarios saludables desde la infancia.

México ocupa el primer lugar a nivel mundial en obesidad infantil de acuerdo con el informe de la UNICEF (2019). La Encuesta más reciente de Salud y Nutrición en el país reveló que cerca de uno de cada diez niños menores de cinco años tiene sobrepeso u obesidad y que también uno de cada diez presenta desnutrición crónica en las mismas edades (Cuevas-Nasú *et al.*, 2022).

Mientras que en niños y niñas escolares de entre cinco y once años, la prevalencia de sobrepeso y obesidad fue de cuatro de cada diez niños (Shamah-Levy *et al.*, 2023). Son cifras alarmantes que además han ido en aumento en los últimos años.

La desnutrición se refiere a la falta de nutrientes esenciales en el cuerpo, mientras que la obesidad es el resultado de un exceso de ingesta de alimentos, sobre todo de alimentos altos en calorías y una falta de actividad física. Si bien las causas tanto del sobre peso como del bajo peso infantil son multifactoriales, es decir que confluyen simultáneamente varios factores entre los que se incluye la alta ingesta de alimentos “chatarra”, es decir, con alto valor energético pero poco valor nutricional, y la baja actividad física o el sedentarismo como parte de nuestro estilo de vida actual.

Por fortuna, tanto la alimentación como la actividad física son factores modificables por eso es importante prevenir este tipo de problemas en la infancia.

En esta guía hablaremos más de la alimentación, ya que es el objetivo, pero cabe recomendar al lector o lectora que no pierda de vista la importancia de promover un estilo de vida menos sedentario que incluya actividad física diaria en forma de juego, puede ser también con alguna disciplina deportiva. El estilo de vida sedentario en los niños en parte se atribuye al incremento del uso de dispositivos electrónicos y la exposición cada vez más prolongada a las pantallas, mientras que existe una reducción a la exposición de actividades lúdicas que implican movimiento o socialización con pares u otros adultos. Aunque no tocaremos este tema a lo largo de la guía, puedes incluir cambios en las actividades cotidianas que realizan tus pequeños. Por ejemplo, motivarlos a realizar juegos que impliquen actividad física, pasear juntos caminando o en bicicleta, optar por ir al parque en lugar del cine.

Informes recientes de la Encuesta Nacional en Salud y Nutrición en México señala que los niños y las niñas de temprana edad comienzan a consumir bebidas endulzadas como refrescos o jugos de manera regular, convirtiéndose así en la bebida cotidiana. Además, de que incorporan en la dieta familiar los platillos de comida rápida y antojitos mexicanos, más allá de una comida de fin de semana o de celebración, volviéndose un hábito la ingesta de este tipo de alimentos y desarrollando preferencia.

Ciertamente la cultura juega un papel importante en los estilos de alimentación. Basta con acudir a cualquier restaurante y ver el menú para niños o niñas en donde típicamente encontramos nuggets, hamburguesas o papas fritas como principales opciones. Pero ¡calma! a lo largo de los capítulos se tratarán algunas estrategias para que puedas hacer cambios saludables en la alimentación de toda tu familia, disfrutando además de los placeres que nos representa comer ciertos platillos, como parte de nuestra cultura.

Resulta relevante aclarar que los problemas relacionados con la alimentación son un problema de salud y no se trata de apariencia física, ya que todos los cuerpos pueden tener formas y tamaños distintos sin que esto deba tener ninguna implicación en el desarrollo sano del niño o niña. Así mismo, insistir en formar hábitos alimentarios saludables y hacerlos parte de un estilo de vida, no tiene por qué significar sacrificio y renuncia a lo que disfrutas.

Esta guía es el producto de una investigación que inicio en el 2022 con el diseño, luego la aplicación y finalmente la evaluación de un taller virtual dirigido a cuidadores de niños o niñas menores de cinco años para dar a conocer y poner en práctica una serie de estrategias conductuales encaminadas a favorecer la aceptación de alimentos saludables. Se impartieron más de diez ediciones del taller durante el año 2023, con la participación en total de cerca de cien madres de familias.

Los contenidos y materiales utilizados en los talleres son incluidos en esta guía y se han incluido las experiencias recopiladas durante estos talleres en diferentes capítulos. Por lo anterior, esta guía pretende ser una guía en la interacción entre la madre, padre o el cuidador y el niño o niña de entre uno y cinco años de edad, en el momento de la alimentación. Se busca que el adulto responsable la alimentación de algún menor pueda contar con herramientas y recursos para fomentar una alimentación saludable y mejorar los hábitos nutricionales de los pequeños, por lo que quisiéramos que el lector lo vea como una especie de manual teórico-práctico, pero con la característica de ser flexible para adaptarlo a su situación particular, y pueda tener contacto con el equipo de investigación para retroalimentar y compartir experiencias.

A continuación, se presentan brevemente los aspectos teóricos y la evidencia sobre las cuales se fundamenta la información y estrategias que se proporcionan en esta guía.

Fundamentos teóricos y antecedentes

En todas las variantes culturales y contextos sociales, la salud, el crecimiento y el desarrollo de las personas están determinados en gran parte por la alimentación. La dieta diaria de cada persona debe contener una cantidad adecuada de diversos macronutrientes y micronutrientes para satisfacer la mayoría de las necesidades fisiológicas, incluso para que el cuerpo pueda desempeñar las actividades más básicas como respirar o dormir. Estas necesidades nutricionales están influenciadas por diversos factores como el género, la edad, el estado fisiológico (el embarazo, la lactancia y el crecimiento), la composición corporal, la actividad física y las características individuales específicas. Por lo tanto, es importante fomentar hábitos alimentarios saludables desde la infancia para lograr una buena nutrición y salud a lo largo de la vida (Olmos, González y Guerrero, 2005).

Si bien los hábitos alimentarios pueden cambiar a lo largo de la vida, se sabe que el fundamento de comer saludablemente se consolida en la infancia (*e. g.* Ainuki y Akamatsu, 2013). Los hábitos alimentarios se aprenden desde el contexto familiar afectando de manera directa la dieta, y con ello la salud de los niños y las niñas. Además, la educación alimentaria en la infancia puede ayudar a adquirir hábitos y conductas positivas adecuadas en relación con la alimentación, siempre que los adultos vayan corrigiendo o modificando aquellas menos saludables (Calañas-Contiente, 2005). Por lo tanto, es importante fomentar hábitos alimentarios saludables desde la infancia para lograr una buena nutrición y salud a lo largo de la vida (Olmos, González y Guerrero, 2005).

Los hábitos alimentarios se pueden definir como los comportamientos y patrones relacionados con la alimentación y la nutrición que una persona adopta de manera regular y consistente en su vida diaria (Calañas-Contiente, 2005). Estos hábitos incluyen los alimentos que elige consumir, cuánto se come de ellos, con qué frecuencia se consume cada

tipo de alimento, cuándo se come y cómo se preparan los alimentos. Los hábitos alimentarios pueden estar influenciados por una variedad de factores, como la cultura, la disponibilidad de alimentos, las preferencias personales, la educación nutricional y los hábitos familiares.

Aunque existen algunas pautas alimentarias como el plato del bien comer que promueve una alimentación variada, balanceada y suficiente, la cual establece la inclusión de cinco grupos de alimentos en cada una de las tres comidas principales del día: 1) frutas y verduras; 2) cereales y tubérculos, 3) leguminosas, 4) alimentos de origen animal, 5) aceites y grasas saludables (Secretaría de Salud, 2023), hace falta su difusión.

Resulta necesario incluir en las guías alimentarias estrategias conductuales para tratar la resistencia o el rechazo a los alimentos recomendados en su ingesta cotidiana, que enfrentan muchas veces los adultos que alimentan a los pequeños (*e.g.* Castrillón y Giraldo, 2014), sin dejar de lado que hay otras dificultades como la economía, la accesibilidad y disponibilidad de alimentos, entre otros.

Conocer, analizar y modificar las prácticas que los padres, madres o cuidadores realizan con respecto de la alimentación infantil es el primer paso para prevenir problemas asociados a la alimentación, como la obesidad, la desnutrición o incluso los trastornos de la conducta alimentaria como la anorexia, la bulimia entre otros (*e.g.* Martínez-Munguía y Navarro-Contreras, 2014).

Las prácticas parentales alimentarias se refieren a todas aquellas acciones que los adultos realizan cuando alimentan a los pequeños para influir en su conducta alimentaria (Vaughn *et al.*, 2016). Algunos estudios han demostrado que ciertas prácticas pueden ser beneficiosas para fomentar hábitos alimentarios saludables en los pequeños, al promover la autonomía, estimular la autorregulación y el autocontrol. Estas prácticas incluyen la educación nutricional, permitir que los niños participen en la selección de alimentos para su dieta, estimular, modelar, razonar, negociar, entre otros (González-Torres, Esqueda y Vacío, 2018). Cada una de estas prácticas serán explicadas de manera sencilla a lo largo de los capítulos en esta guía, con acciones específicas o conductas que la madre, el padre, o el cuidador puede realizar a la hora de la comida de los niños y las niñas. En este punto es importante mencionar nos referiremos a lo

largo de la guía como la “hora de la comida” a cualquier momento de la alimentación principal puede ser el desayuno, la comida o la cena.

La línea de investigación en la que hemos trabajado en la Universidad Autónoma de Aguascalientes desde el 2016, nos ha permitido conocer más sobre las conductas frecuentemente usadas por los adultos responsables de alimentar a infantes. Un estudio basado en la observación de cómo interactuaban el cuidador y el menor durante el momento de la alimentación en su hogar, nos permitió comprender mejor aquellas conductas de la madre o el padre que eran seguidas por la aceptación o rechazo de alimentos (González-Torres *et al.*, 2018).

Aunado a lo anterior, en ese mismo estudio nos encontramos con que las conductas que más se recomiendan en la literatura científica fueron menos frecuentemente utilizadas que otras conductas relacionadas con prácticas como presionar para comer, restringir o prohibir ciertos alimentos, condicionar la ingesta de alimentos saludables para acceder a otra actividad o a otra comida del agrado del niño. La evidencia ha demostrado que estas prácticas pueden tener efectos indeseables en el fomento de hábitos saludables.

Por lo anterior, el siguiente paso en la línea de investigación fue realizar un taller conductual en modalidad virtual dirigido a cuidadores para darles a conocer y poner en práctica las conductas recomendadas para favorecer la aceptación de alimentos saludables, así como la formación de hábitos alimentarios y la autonomía en los niños y niñas. Este taller fue aplicado y evaluado en más de diez grupos de mamás y en esta guía se incluye todo el contenido, material y recursos empleado en dichos talleres con la finalidad de ampliar la difusión de esta información y estrategias. Puedes revisar la sección de testimonios donde compartimos comentarios y experiencias de algunas participantes de los talleres virtuales que aplicaron las estrategias que aquí encontrarás.

El hecho de que te encuentres leyendo esta guía es evidencia de tu interés en favorecer la alimentación saludable en tus hijos o en los infantes que están bajo tu responsabilidad. No obstante, sabemos que tener la intención no garantiza obtener los mejores resultados. Por eso hemos creado esta guía, en el formato de taller teórico-práctico, para que puedas lograr el objetivo deseado.

Objetivo

El propósito de esta guía es difundir, fomentar y poner en práctica una serie de estrategias conductuales destinadas a promover hábitos alimentarios saludables en niños y niñas desde una edad temprana. Esto se logrará mediante la familiarización y aceptación de alimentos recomendados para el consumo diario y el fomento del aprendizaje sobre la selección de una alimentación saludable desde la infancia manteniendo una interacción respetuosa y positiva entre el cuidador y el niño o niña.

Para evaluar el logro de este objetivo es importante que antes de comenzar con los capítulos que abordan las estrategias respondas en la sección titulada **Descubriendo tus estrategias a la hora de la comida** una serie de preguntas que te permitirán evaluarte y reflexionar sobre las conductas que realizas ahora con tu peque cuando lo alimentas, y será el punto de partida para evaluar tu progreso. Podrás al final compararlo nuevamente con tus respuestas una vez que concluyas los seis capítulos con las estrategias y una vez que las hayas puesto en práctica.

¡Mucho éxito!

En el siguiente código QR se enlaza a un video breve sobre un estudio observacional realizado entre 2017 y 2018 como antecedente de la línea de investigación que dio origen al taller virtual que se impartió en 2023.



Antecedentes del taller



Testimonios del taller



Compartimos algunos de los testimonios de las mamás y papás que asistieron a los talleres virtuales, los cuales han dado como resultado esta guía.

Agradezco ampliamente las dudas aclaradas y el tiempo que dedican para la elaboración de contenido y por apoyarnos en este camino de la alimentación de nuestros peques, confieso que al ver y practicar el contenido que imparten en los módulos me hizo darme cuenta de que el verdadero problema siempre fue mi manera de reaccionar ante las diferentes situaciones y actitudes de mi niña, la clave es no frustrarse para no frustrar, me quedo bastante satisfecha y súper feliz con los resultados obtenidos. Es completamente recomendable, muchísimas felicidades a ustedes como especialistas por su atención y trato tan amable, superaron mis expectativas y duplicaron todo lo que espere obtener del taller. Gracias.

Catalina (32 años)

El taller se me hizo que tiene buen objetivo que es crear conciencia en padres de familia y en los niños sobre los buenos hábitos alimenticios, que seamos más despiertos y activos a la hora de planear, organizar, cocinar y degustar los alimentos. Que mentalmente vayamos con una buena actitud y que lo aprovechemos para convivir en familia. Que hay que respetar los gustos de los niños, crear ambientes agradables, siempre con actitud propositiva, poner el ejemplo y que hay muchas opciones dentro de un grupo de alimentos que podemos tomar. El taller da buenas herramientas, hay que intentarlas y adaptarlas. Lo recomiendo.

Salomón (38 años)

Muchas gracias por crear este taller para los padres que estamos preocupados por la alimentación de nuestros niños. Considérenme por favor si hacen algún otro taller. Estaré pendiente de las fechas. Gracias.

R. A. (33 años)

Me gustó mucho el taller porque me otorgó las estrategias que necesitaba para motivar la alimentación saludable en mi niña y que ella disfrutara del proceso.

V. O. (29 años)



Descubriendo tus estrategias a la hora de la comida

Antes de pasar a los siguientes capítulos te invitamos a que reflexiones sobre tus conductas como cuidador o cuidadora cuando alimentas a tu peque a partir de tus respuestas en la Escala de Conductas Parentales de Alimentación elaborado por el equipo de investigación. Además, te proporcionamos una herramienta para que evalúes la diversidad y tipo de alimentos que ofreces y que acepta tu niño o niña, llamada Inventario de alimentos y bebidas.

Escala de Conductas Parentales de Alimentación (ECOPAL) para cuidadores mexicanos

Como parte del trabajo de investigación se realizó la construcción y validación de un instrumento para evaluar la frecuencia con que se realizan ciertas conductas parentales en el momento de la alimentación de los niños. Este instrumento es llamado Escala de Conductas

Parentales de Alimentación (ECOPAL), consta de cuarenta ítems que se describen en diez prácticas parentales de alimentación:

1. la disposición de alimentos no recomendados,
2. educación nutricional,
3. presión para comer,
4. elogio por comer saludablemente,
5. monitoreo de la ingesta,
6. oferta estructurada de frutas y verduras,
7. condicionamiento del consumo,
8. restricción manifiesta,
9. elecciones guiadas y
10. restricción encubierta.

Para su validación además de ser revisada por jueces expertos, se aplicó a una muestra de 1 185 adultos mexicanos (noventa por ciento fueron madres) responsables de al menos una comida principal de algún niño o niña (4.8 ± 3 años de edad). Esta escala presentó propiedades psicométricas para evaluar la frecuencia de los comportamientos alimentarios de los cuidadores infantiles en el contexto de diez prácticas alimentarias diferentes en las áreas urbanas de México (González-Torres *et al.*, 2023).

Con el objetivo de que conozcas cuáles son tus prácticas más frecuentes al alimentar a tu niño o niña te pedimos que contestes con sinceridad a la Escala de Conductas Parentales de Alimentación (ECOPAL) y que de esa manera puedas valorar los cambios en tus propias conductas. Puede realizarlo de forma digital o por escrito: para responder la Escala de manera digital solo requieres escanear el código QR que aparece más abajo, accede al enlace del cuestionario, lee con atención cada pregunta y responde de acuerdo con lo más cercano a tu realidad cotidiana. Envía tus respuestas a nuestro equipo de investigación, quienes te harán llegar los resultados y la retroalimentación, si así lo indicas en el mismo cuestionario. Para llenar el cuestionario digital deberás incluir una dirección de correo electrónico, el cual no será utilizado para otro fin. Además, podrás solicitar al correo que viene en la sección de contacto que se elimine esta información.

Si prefieres responder por escrito puedes imprimir la **Escala de Conductas Parentales de Alimentación** que se encuentra al final de la guía.

El consentimiento firmado acerca del uso de tus respuestas, lo podrás encontrar en el cuestionario digital que también incluye el manejo de la privacidad de tus datos. En el que se advierte que tus respuestas podrán ser utilizadas para retroalimentarte, y en caso de que lo autorices serán incluidas en los datos grupales de las investigaciones que se realizan en la Universidad Autónoma de Aguascalientes, sin hacer referencia a ningún dato personal.

Escala de Conductas Parentales de Alimentación (ECOPAL)



Inventario de alimentos y bebidas de la semana

Para que revises la variedad de alimentos que ofreces y el grado de aceptación de tu niño o niña, hemos incluido un inventario de alimentos y bebidas simplificado a partir del que se utiliza para la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición. Además, incluimos una escala de respuestas para que evalúes el nivel de aceptación de cada alimento o bebida e identifiques los cambios observados al implementar las estrategias recomendadas en esta guía. Al igual que en el cuestionario anterior, te ofrecemos dos opciones: el formato digital que aparece en el siguiente código QR o puedes ingresar al enlace o responder por escrito usando la versión que aparece en la sección final de esta guía con el título *Inventario de alimentos y bebidas*.

Inventario de alimentos y bebidas



Si has terminado de contestar los cuestionarios puedes comenzar a revisar la información, las recomendaciones, los ejercicios que te recomendamos en cada capítulo. Te sugerimos revisar en orden los capítulos como fueron utilizados en los talleres virtuales, puedes libremente incorporar las herramientas y estrategias según decidas.

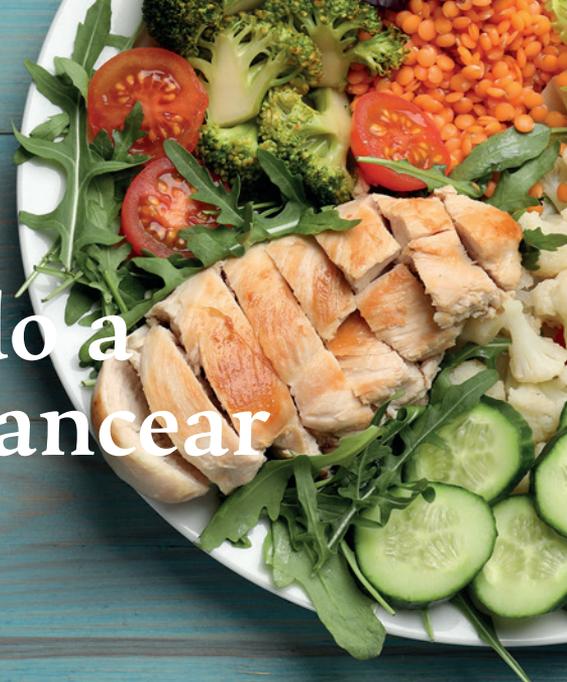
Al final de la guía incluimos los **contactos** del equipo de investigación para resolver dudas sobre el contenido, expresar sugerencias o comentarios o compartir tu experiencia personal. De esta manera nos enriquecemos todos.

De antemano, gracias por escoger esta guía y confiar en los hallazgos de la investigación que compartimos para acompañarte en esta tarea tan relevante como lo es la crianza o educación de los niños.

En el siguiente código QR se incluye un video breve de la introducción a los contenidos. Te invitamos a seguir este contenido como un programa semanal que promueva cambios favorables en la interacción entre el niño o niña y su cuidador a la hora de la comida, tal como se hizo durante los talleres virtuales.



Introducción



Capítulo 1. Aprendiendo a variar y balancear las comidas

En este capítulo comienza el camino en el que te llevaremos de la mano por todos los conocimientos y estrategias no solo reconocidos por la ciencia, sino que, además, incluimos las experiencias de otras madres de familia o cuidadores han compartido con nosotros. El primer paso es aprender sobre las recomendaciones nutricionales, con este fin, el capítulo fue asesorado por una nutrióloga pediatra.

Objetivo

Conocer y aplicar las recomendaciones nutricionales con la finalidad de ofrecer una alimentación variada, balanceada, suficiente y recomendable para el consumo cotidiano de los niños y las niñas, incluyendo prácticas en la elaboración de menús de las comidas principales y colaciones, de acuerdo con las recomendaciones que proporciona la Secretaría de Salud de México.

Guía nutricional para familias mexicanas

La Encuesta Nacional de Salud y Nutrición realizada en 2022 en México reveló que solo dos de cada diez niños consumen frutas y verduras diariamente. Mientras que ocho de cada diez niños consumen sodas o jugos de manera cotidiana.

La Secretaría de Salud ha publicado una serie de pautas para orientar la alimentación balanceada, variada y suficiente para toda la familia. Estas pautas se encuentran en la Norma Oficial Mexicana (NOM-043-SS2). Para actualizar la información y con el objetivo de hacer asequible el platillo que consume la familia, además de un impacto favorable en el medio ambiente, se publicó en mayo de 2023 el nuevo plato del bien comer, que puedes ver en la Figura 1. Esta guía alimentaria promueve el consumo de alimentos locales, de temporada y no procesados, una opción más sostenible y accesible para todas las familias.

En la figura 1, la recomendación es que en cada comida principal (desayuno, comida o cena), se incluya todos los grupos de alimentos, en mayor cantidad (aproximadamente la mitad del plato) del grupo verde: verduras y frutas; seguido por el grupo amarillo: cereales integrales o tubérculos; luego del grupo rojo leguminosas y en menor cantidad carnes no procesadas o productos de origen animal, finalmente, incluir un poco de grasas saludables. La bebida recomendable para ingerir de forma cotidiana es el agua purificada simple, aunque en el desayuno puede considerarse por supuesto, la leche entera en el caso de los niños, la cual está considerada dentro del grupo de productos de origen animal.

Aunado a esto, la guía nutricional incluye la recomendación de evitar alimentos procesados con alto contenido energético (calorías) por su alto contenido en grasas, sodio y/o azúcares, con un menor valor nutricional por ser procesado, ya que ha perdido varios de los nutrientes y fibras. Este tipo de alimentos están identificados en el etiquetado del empaque con uno más octágonos como forma de alerta sobre el producto que contiene ingredientes críticos para la salud. El etiquetado frontal de alimentos ha sido una medida impuesta por la Secretaría de Salud de acuerdo con la Norma Oficial 51 (NOM-051). Además, la NOM 051 especifica las particularidades de esta información, indicando que el sistema de etiqueta frontal debe informar al consumidor de manera directa y precisa so-

Figura 1. Plato del bien comer.



Nota: Plato del bien comer, publicado por la Secretaría de Salud el 19 de mayo de 2023. Disponible en <https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/863926/platobc_ok_oct23.pdf>.

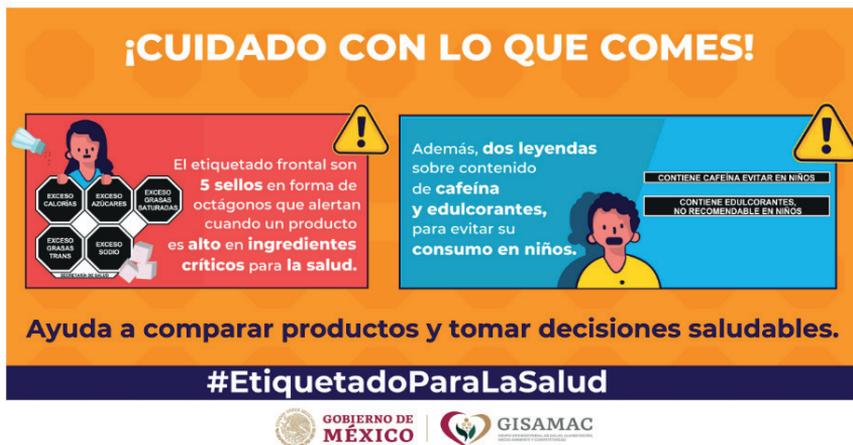
bre los ingredientes que pueden representar un riesgo para la salud si se consumen en cantidades excesivas.

El etiquetado consiste en 5 sellos de advertencia en forma de octógono, los cuales de manera clara, simple y visible señalan si un producto

contiene cantidades excesivas de nutrientes e ingredientes críticos; como calorías, grasas saturadas, grasas trans, azúcares y sodio (figuras 2 y 2a). Además, algunos productos incluyen advertencias en rectángulos pequeños con otro tipo de ingredientes que pueden ser perjudiciales para la salud de los niños, como la cafeína o edulcorantes artificiales.

Reconocer los productos que tienen este etiquetado contribuye a realizar una compra informada, considerando que estos alimentos no son

Figura 2. Etiquetado frontal de alimentos y bebidas de acuerdo con la Secretaría de Salud del Gobierno de México.



Nota: Imagen tomada del siguiente enlace de la página del gobierno de México <https://www.gob.mx/promosalud/acciones-y-programas/etiquetado-de-alimentos>

Figura 2a. Sellos simplificados cuando no caben todos en el empaque.



Nota: Entre más sellos es menos recomendable consumir con frecuencia o en exceso.

recomendables para su inges­ti3n diaria, es decir, pueden ser consumidos de manera esporádica, sin incluirlos en la dieta cotidiana de la familia.

Un buen ejemplo de una bebida no recomendable para su ingesta diaria es el refresco, también llamada soda. Una soda de cualquier marca incluye el etiquetado de exceso de calorías y exceso de azúcares, además de la leyenda de advertencia sobre edulcorantes y si se trata de sabor Cola, incluirá la etiqueta de advertencia sobre la cafeína. Tomar un poco de alguna bebida endulzada gaseosa o no gaseosa en una fiesta de cumpleaños no representa un problema para la salud ni para la formación de hábitos saludables. Pero, incluir esta bebida como la principal fuente de acompañamiento de alguna comida del día durante todos los días de la semana, sí representa un riesgo para la salud porque puede convertirse en un hábito alimentario al acompañar los alimentos con sodas o jugos, tal como, se puede ver en una cantidad importante de adultos que crecieron con los comerciales de la Coca Cola® como protagonista central en las comidas principales, y cuyas familias de hecho muy probablemente lo hacían.

En general, la Secretaría de Salud en México señala como alimentos y bebidas *No recomendables para su ingesta cotidiana*, al igual que con la advertencia de los sellos en el etiquetado, aquellos que son procesados y ultra procesados, con alto contenido de grasas saturadas o grasas trans y de sodio o azúcar.

Los alimentos no recomendables han sido agrupados, para ser más fácilmente identificables, aún aquellos que no tienen empaques, en las siguientes categorías: carnes procesadas, por ejemplo embutidos o enlatados como salchichas, jamón, tocino, atún, entre otras; comida rápida como hamburguesa, *hot-dog*, pollo frito, pizza y similares; antojitos mexicanos debido sobre todo a su preparación frita tales como sopes, enchiladas, tacos dorados, y semejantes; botanas, dulces y postres, por ejemplo, papas fritas, caramelos macizos, pasteles, gelatinas de leche, pastelillos industrializados; cereales dulces, como los cereales de caja con azúcar añadida, galletas y similares.

En este mismo sentido las bebidas que no han sido recomendadas para su inges­ti3n diaria, sino solo de manera esporádica son: bebidas no lácteas endulzadas, tales como refrescos, jugos industrializados o incluso jugos naturales, ya que contienen un alto contenido de azúcares; bebidas lácteas endulzadas: leches saborizadas, queso tipo *petit suite* como

el Danonino[®], o bebidas lácteas fermentadas como el yogurt endulzado o Yakult[®].

Mientras que, los alimentos y bebidas Recomendables para su consumo cotidiano por la Secretaría de Salud son todos los grupos incluidos en el plato del bien comer que no contengan etiquetas, generalmente alimentos menos o nada procesados: verduras, como espinacas, brócoli, chayote, calabaza, espárragos, col rizada, tomates, champiñones, berenjena, pimientos, zanahorias, entre muchas otras; frutas, por mencionar solo algunas, naranjas, mandarinas, melón, piña, fresas, plátano, mango, manzana, papaya, sandía, durazno, pera, melocotón, toronja y otras más;

Sabías que...

Comer saludable no debe ser costoso. En México existen varias estrategias que puedes utilizar para ahorrar unos pesos para mantener una alimentación nutritiva y equilibrada, tales como:

1. Planificar tus comidas para la semana puede reducir el desperdicio de alimentos y evitar compras innecesarias.
2. Hacer una lista de compras detallada te ayudará a mantenerte enfocado en los alimentos saludables que necesitas y a evitar tentaciones no planificadas.
3. Comparar precios entre diferentes marcas y opciones de alimentos saludables. A veces, las alternativas más económicas son igual de nutritivas.
4. Mantenerte atento a las ofertas y descuentos en frutas, verduras, granos enteros y productos lácteos bajos en grasa.
5. Optar por alimentos locales, de temporada y a granel, como frutas y verduras de temporada, alimentos a granel como arroz, legumbres y nueces, que suelen ser más económicos y frescos.
6. Reducir el desperdicio de alimentos con creatividad en la cocina, planifica tus comidas para aprovechar al máximo los ingredientes. Por ejemplo, si hiciste caldo de pollo en una comida y te sobro carne, puedes deshebrarla y prepararla en forma de tinga o en unas ricas enchiladas verdes.

cereales integrales, tales como el arroz integral, avena, quinoa, trigo, cebada, centeno, maíz, o tubérculos, como papa, camote, yuca y el ñame; leguminosas, como frijol, garbanzo, lentejas, habas, soya, alubias; carnes no procesadas o productos de origen animal, por ejemplo, pollo, pavo, pescado, ternera magra, cerdo magro, huevos, queso y leche; grasas saludables como el aceite de oliva, aceite de aguacate, aguacate o frutos secos. Como bebida recomendable principalmente el agua purificada y simple. Estos alimentos y bebidas pueden ser incluidos en los platillos principales diarios, aunque se recomienda limitar la ingesta de carnes rojas, ya que pueden aumentar el riesgo de algunas enfermedades crónicas cuando se consumen en exceso.

Preparación de alimentos y bebidas saludables

La forma en que se preparan los alimentos puede contribuir a una alimentación saludable, si se evita añadir grasas, azúcares o sodio en grandes cantidades.

Las formas de elaboración de platillos que tienden a preservar mejor los nutrientes naturales de los alimentos están relacionadas con la reducción en la cantidad de grasas añadidas que minimizan la formación de compuestos dañinos durante la cocción dando como resultados platillos saludables los cuales sugerimos mantener cotidianamente.

Estas formas pueden ser:

- La **cocción al vapor** es una técnica que utiliza vapor de agua para cocinar los alimentos. Esto ayuda a preservar los nutrientes, ya que los alimentos no entran en contacto directo con el agua hirviendo.
- **Hervir los alimentos** es una forma sencilla y saludable de cocinar. Es importante no sobre cocinar los alimentos para evitar la pérdida excesiva de nutrientes solubles en agua.
- **Cocinar alimentos en el horno** ya sea asados o al grill, puede ser una opción saludable, especialmente si evita el exceso de aceites o grasas añadidas.
- **Saltear alimentos** en una sartén, con poco aceite a fuego alto durante un corto tiempo es una técnica que preserva los nutrientes y

los sabores naturales de los alimentos. Intenta probar esta técnica con verduras y verás que resaltan su sabor.

- Cocinar alimentos **a la parrilla** es otra opción saludable, ya que permite que la grasa se escurra mientras se cocina, lo que puede reducir la cantidad total de grasas consumidas. Algunos alimentos, como frutas, verduras y frutos secos, son más saludables cuando se consumen **crudos**, ya que la cocción puede degradar ciertos nutrientes y enzimas. Recuerda lavarlos y desinfectarlos bien, así como evitar comer carnes, pescados o mariscos crudos ya que pueden causar infecciones en el organismo.
- Preparar alimentos en forma de **estofado o guisos** puede ser saludable, especialmente si se incluye una variedad de vegetales y se limita la cantidad de grasas agregadas.

Recuerda involucrar a los pequeños en la preparación de alimentos para que aprendan habilidades culinarias, además de que esta estrategia permite que los niños amplíen sus preferencias y fomenta la alimentación saludable.

Colaciones

Las colaciones son los refrigerios o momentos breves de alimentación entre las comidas principales. Es necesario establecer horarios para las comidas principales y colaciones como una práctica recomendada para favorecer la formación de hábitos alimenticios saludables que reduce la posibilidad de que sean susceptibles a modificaciones ante situaciones de estrés, como la reducción significativa de la ingesta de alimentos saludables o/y el incremento del consumo de alimentos y bebidas no recomendables.

Comer o beber algo nutritivo a media mañana o media tarde, permite mantener funciones metabólicas adecuadas y dar energía para la actividad que realizan los pequeños. No obstante, es recomendable cuidar el tipo de alimentos o bebidas que se proporcionan durante estas colaciones.

La Secretaría de Salud de México recomienda incluir en las colaciones alimentos como frutas frescas de temporada, verduras crudas, lácteos

bajos en grasa y sin azúcar añadida como yogur natural o griego, frutos secos y semillas, variar los alimentos ofrecidos en cada colación para propiciar una ingesta equilibrada de nutrientes y ayudar a que diversifiquen sus gustos o preferencias, además de controlar las porciones y evitar alimentos procesados y con alto contenido en azúcares y grasas para evitar la ingestión de un exceso de calorías.

Las recomendaciones realizadas en este capítulo, como el tipo de alimentos y bebidas a incluir en los platillos principales, colaciones y las formas de preparación diaria son generales para toda la familia. Los niños a partir del primer año de vida pueden integrarse a la dieta familiar, consumiendo los mismos tipos de alimentos que el resto, aunque las porciones varían, y requiere ajustarse al nivel de actividad de cada miembro de la familia.

La recomendación para los niños de entre uno y cinco años están enfocadas a cuidar que el niño pruebe alimentos nuevos y variados. Los cuidadores deben respetar cuando el menor indique que se siente satisfecho, aprendiendo a reconocer sus señales de saciedad.

Es posible que no se termine toda la comida que se le sirvió en el plato, puede ser porque las madres o cuidadores sirven porciones más cercanas a las servidas a otros miembros de la familia que son adultos, sin ser conscientes que la cantidad requerida por los niños es menor. Por otra parte, por cuestiones del propio desarrollo de los pequeños en esta etapa, por ejemplo, cuando inician a caminar las actividades motrices y de juego cobran gran relevancia, desplazando en varios casos actividades de menor trascendencia para ellos, como el comer. Además de que desarrollan preferencias al descubrir su color, su personaje o su película favorita, entre otros, eso también sucede con la comida, y así como cuando quieren vestirse siempre del personaje favorito, o ver la misma película en más de una ocasión, existen periodos en que solo quieren comer ciertos alimentos y rechazan otros.

¡A practicar!

Cambiar de hábitos no sucede de la noche a la mañana, es necesario practicarlos y fomentarlos con todos los miembros de la familia, así que a continuación ofrecemos algunas propuestas para aplicar la disposición de alimentos recomendables, variados y balanceados.

1. Realiza el plan de las compras de la semana, incluye todos los grupos de alimentos y aquellos que recomendables para el consumo cotidiano, para esto se recomienda usar el formato que se encuentra en el Anexo 1 de la sección de herramientas y materiales llamado “[Lista de compras de súper saludable](#)”, marca con una X los alimentos que deseas incluir durante esta semana.
2. Antes de pagar en la caja, verifica con el Anexo 2 la herramienta “[Lista de cotejo para evitar los productos no recomendables para su consumo cotidiano según la Secretaría de Salud](#)” que se incluye en la sección de materiales y herramientas al final de la guía para reducir las compras de alimentos o bebidas de los que deseas disminuir la frecuencia de su ingestión.
3. En las comidas principales que eres responsable de prepararlas de forma habitual, toma una foto y compárala con el plato del bien comer, ahora reflexiona:
 - ¿qué diferencias notas?, ¿incluiste al menos un alimento de cada uno de los grupos de alimentos? ¿cuántos alimentos de los que incluiste son recomendables para su ingesta cotidiana?, ¿le harías algún cambio?
 - Esto hazlo con todas las comidas, los desayunos y las cenas que puedas, de preferencia entre semana porque sabemos que los fines de semana las rutinas y hábitos pueden cambiar.
4. Recuerda acompañar la comida con agua simple o leche (en el desayuno o la cena).

Una herramienta que ayuda a lograr objetivos y mantenerlos es monitorear y registrar el progreso. Para esto, se ha incluido un [Planeador semanal](#) de alimentos y estrategias donde podrás registrar los grupos de alimentos que incluiste en cada una de las comidas en la semana. En los

siguientes capítulos se trabajarán estrategias conductuales que podrás registrar cada semana. Avanza paso a paso y no olvides observar las reacciones de tu peque ante los alimentos que le ofreces. ¡Lo estás haciendo muy bien!

Puedes descargar e imprimir el planeador semanal que se encuentra al final de la guía en la sección de Herramientas y materiales y dejarlo cerca a tu comedor, refrigerador o cocina para que lo tomes en cuenta.

En el siguiente código podrás encontrar el video explicativo de este primer capítulo.



Por último, te recomendamos contestar la prueba de conocimientos sobre los temas que trabajamos, te ayudará a dar seguimiento a tus progresos en la nutrición infantil y familiar. Lo puedes realizar las veces que lo desees.

Capítulo 1

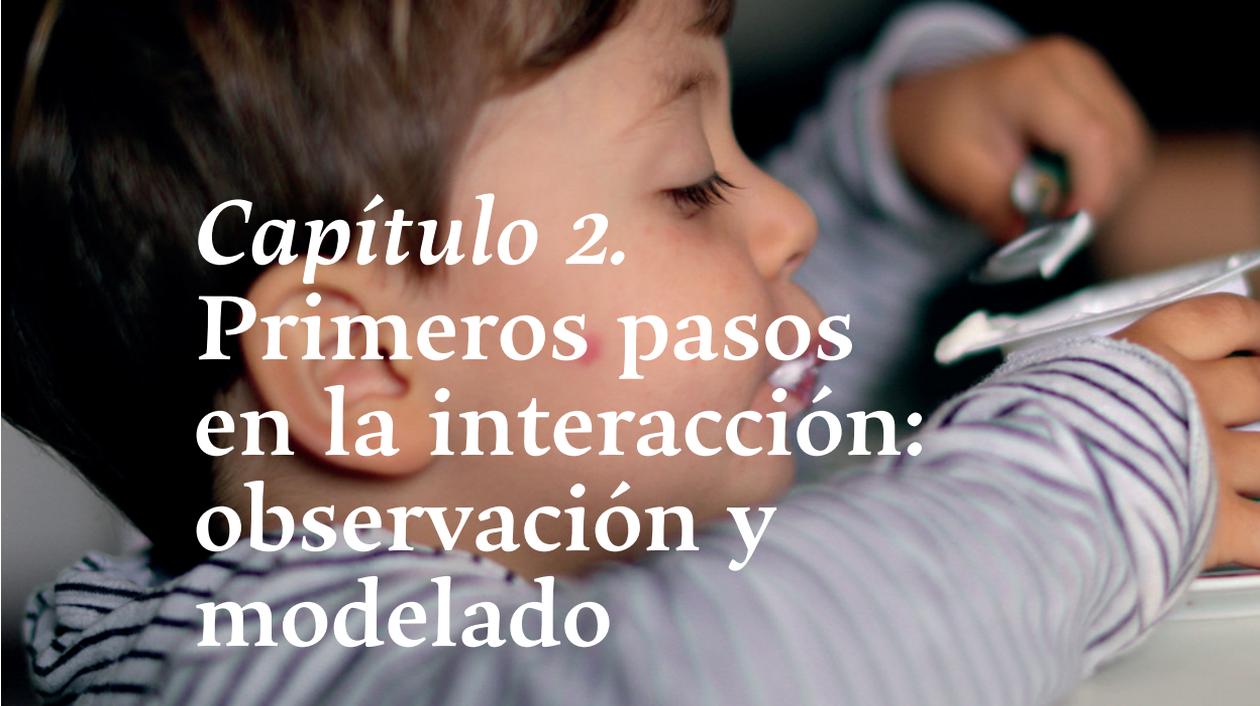
Repasando los conocimientos adquiridos

1. Según el plato del bien comer, ¿cuál es la recomendación principal para cada comida principal?
 - a. Incluir solo alimentos del grupo de las grasas saludables.
 - b. Incluir todos los grupos de alimentos en cantidades adecuadas.
 - c. Limitar la ingesta de frutas y verduras.
 - d. Incluir carne en todos los platillos principales.
2. ¿Cuál es la bebida recomendable para el consumo cotidiano según el plato del bien comer?
 - a. Refrescos azucarados.
 - b. Agua purificada simple.
 - c. Bebidas energéticas.
 - d. Jugos de frutas naturales.

3. ¿Qué grupo de alimentos son sugeridos para consumirlos en mayor cantidad según el plato del bien comer?
 - a. Carnes procesadas.
 - b. Verduras y frutas.
 - c. Alimentos fritos.
 - d. Grasas saludables.

4. ¿Qué se recomienda hacer para preparar alimentos y bebidas saludables en el hogar?
 - a. Utilizar en exceso sal y azúcar en las preparaciones.
 - b. Involucrar a los niños en la preparación de comidas y snacks saludables.
 - c. Freír los alimentos con mucho aceite para que sean más sabrosos.
 - d. Hervir por mucho tiempo las verduras hasta que se desbaraten.

5. ¿Cuál es la importancia de seguir las recomendaciones del plato del bien comer en la alimentación diaria?
 - a. No tiene impacto en la salud.
 - b. Ayuda a garantizar una alimentación equilibrada y variada.
 - c. Puede causar problemas de salud si se sigue al pie de la letra.
 - d. Es poco flexible y accesible para el bolsillo de las familias mexicanas.



Capítulo 2. Primeros pasos en la interacción: observación y modelado

¡Bien hecho! Has llegado a la segunda parada de este recorrido, a lo largo de este capítulo se mencionan las primeras estrategias que ya puedes implementar en la alimentación con tu niño o niña. Se trabaja la importancia de la interacción social con el niño o niña durante la hora de la alimentación, haciendo especial énfasis en los primeros pasos, observando la conducta que el menor tiene hacia los distintos alimentos que recibe y las reacciones que tiene a las respuestas del responsable de su alimentación.

Objetivo

Conocer las ventajas de comer junto con el niño o la niña y aprender a observar la conducta de aceptación o rechazo de alimentos; así como las respuestas habituales a estas conductas.

Observación de la conducta del peque, la propia y la importancia del modelado

En este capítulo comenzaremos a revisar estrategias claves para favorecer una alimentación saludable. La primera es la observación, ¿qué es lo que vamos a observar? Y ¿por qué es tan importante esta herramienta en el momento de la alimentación?

Primero, durante la comida, hay una gran variedad de sucesos que están transcurriendo simultáneamente: la preparación de los alimentos y servirlos a la familia, no falta que suene el timbre del celular con alguna notificación urgente, etcétera. Parece que todo apremia y debido a esto perdemos el objetivo de ese momento, alimentar a nuestro niño o niña.

No debemos perder de vista que los padres o cuidadores tienen la capacidad de impactar en el desarrollo de hábitos saludables, algunos estudios han demostrado que existe una relación entre observar la conducta del niño y sus hábitos alimenticios, la selección e ingesta de alimentos y su peso corporal (Vaughn *et al.*, 2016).

Observar la alimentación del pequeño o pequeña nos proporcionará información muy valiosa sobre su interacción con los alimentos, por ejemplo, cuáles son los alimentos que más consume, cuáles rechaza y si los ha probado o simplemente los descarta.

Observar al niño o niña mientras se alimenta, nos permite implementar estrategias que mejoren su relación con los alimentos; como preguntarle por su percepción sobre los alimentos, de esta forma podremos averiguar más sobre sus preferencias y desagradados, además de conocer qué sabores, texturas u olores le parecen atractivos o desagradables.

Hay que mencionar la importancia de permitir e incentivar que nuestro pequeño o pequeña explore los alimentos, sobre todo, aquellos que no sean sus favoritos, permitir que los huela y los toque; se ha dicho que está es la puerta de ingreso a los pasos previos para que los niños o las niñas comiencen a aceptar dichos alimentos.

Después podremos implementar otra estrategia, sobre la cuál profundizaremos más adelante. El siguiente paso para la exploración de alimentos, es preguntarle a nuestro niño o niña sobre la percepción que tuvo de los alimentos, a través de sencillas preguntas como: ¿qué textura tiene?, ¿cómo huele?, ¿está salado?, ¿sabe a algo parecido que conozcas?, etcétera.

Entender la percepción que tienen nuestros pequeños o pequeñas sobre los alimentos es una herramienta esencial para fomentar su autonomía y construir una relación positiva con la comida desde una edad temprana. Al conocer sus preferencias y aversiones alimenticias, los padres pueden desempeñar un papel crucial en el desarrollo de sus hábitos alimenticios saludables y en la formación de actitudes positivas hacia la nutrición.

No solo es importante observar la conducta de nuestro niño o niña sino además nosotros mismos monitorearnos para darnos cuenta de lo que hacemos y tomar medidas. Por ejemplo, aspectos importantes que tendremos que auto observar son:

- Si incluimos en el plato al menos un alimento de cada grupo, en cada comida.
- Si estamos utilizando la presión como una estrategia para que nuestro niño o niña coma, esto puede generar un ambiente hostil. (este tema lo trataremos más adelante)
- Si existen distracciones durante el momento de la comida, como los celulares, la televisión u otras cosas que interfieran con la alimentación.

Observar nuestra propia conducta y la de nuestro niño o niña contribuirá a que reaccionemos de manera oportuna ante el rechazo y aceptación de los alimentos. Sin embargo, este proceso no solo nos brinda la oportunidad de adaptarnos a las preferencias de los niños o niñas, sino

Sabías que...

Los niños tienden a imitar lo que ven a su alrededor, y que estudios han demostrado que los niños tienen una mayor probabilidad de probar y disfrutar alimentos saludables cuando ven a sus padres comer esos mismos alimentos con agrado y entusiasmo.

¡Tu ejemplo en la mesa puede ser una poderosa herramienta para fomentar una relación saludable con la comida en tus hijos!

que además nos permite comprender la importancia de una de las herramientas que más impacto tienen en la infancia, el modelado.

Podemos definir la estrategia de modelaje cómo cuando los padres intencionalmente muestran elecciones alimenticias saludables con intención de fomentar que los niños o las niñas las realicen también (Vaughn *et al.*, 2016).

El modelado de las estrategias más relevantes para la adquisición de hábitos saludables sucede durante la niñez mediante la imitación y se presenta como uno de los métodos más eficientes para adquirir nuevos comportamientos y habilidades; por ejemplo, para que un pequeño comience a hablar, es necesario que el niño o niña esté en un entorno donde sus cuidadores dialoguen entre ellos o con otras personas, además de que lo hagan con él o ella. De lo contrario es altamente probable que un niño o niña en un entorno silencioso no hable, o demore más en desarrollar esta habilidad.

Cuando los cuidadores y las personas cercanas al niño o niña adoptan prácticas alimenticias saludables, se establece un modelo a seguir. Los niños, al observar que sus cuidadores consumen verduras y otros alimentos nutritivos, tienden a imitar estos comportamientos. Si el entorno inmediato del niño o niña refleja hábitos alimenticios saludables, es más probable que él o ella acepte y adopte esas prácticas con mayor facilidad.

¿Qué conductas podemos modelarle a nuestro pequeño o pequeña?

- La elección de alimentos recomendables para su ingesta cotidiana.
- La implementación de horarios y rutinas para comer.
- El probar alimentos novedosos.
- Involucrar a los niños en la preparación de los alimentos (en medida de lo posible).

¡A Practicar!

Para esta semana te pediremos que realices un par de tareas sencillas:

1. Consuman los mismos alimentos tú y tu niño o niña y registra en el **Planeador semanal** con una marca en cada una de las comidas que comieron juntos (conducta **Juntos** en el planeador), y otra en cada comida, los alimentos que consumiste márcalos con una X como señal de la conducta de **Modela**.
2. Mantente atento a las reacciones que tu niño o niña tiene al consumir los alimentos, muéstrate neutral ante su conducta y solo consume el mismo alimento frente al peque, expresa tu agrado.

A continuación encontrarás un video breve donde se explica el tema tratado en este capítulo.



Capítulo 2

Repasando los conocimientos adquiridos

1. ¿Cuáles son las ventajas de observar a nuestro niño o niña mientras se alimenta?
 - a. Para grabarlo y subirlo a redes sociales.
 - b. Observar a los niños o niñas los hace sentir vigilados y de esta forma sienten presión para terminarse el plato.
 - c. Observar a los niños permite a los padres conocer más sobre las preferencias alimenticias de sus hijos, así como su interacción con los alimentos.
 - d. Para regañarlo en caso de que alimente a las mascotas.

2. ¿Qué es lo que debes observar durante el momento de la alimentación?
 - a. La televisión o videos en dispositivos electrónicos para comentarlos con los miembros de la familia.
 - b. Observar los alimentos que ofrezco a mi peque, su interacción con ellos y mi forma de responder a la aceptación o rechazo de alimentos.
 - c. Únicamente la conducta de mi peque y como interactúa con los alimentos.
 - d. Observar la velocidad con la que el niño o niña consume la comida con un cronómetro.

3. ¿Qué preguntas puedo hacer para indagar la percepción de mi niño sobre el alimento?
 - a. ¿A qué sabe tu comida? ¿Estaba fría o caliente?
 - b. ¿Ya te lo terminaste?, ¿Ya te vas a acabar tu plato?
 - c. ¿Ya te quieres ir a jugar? ¿Te doy tu celular?
 - d. ¿Le damos tu comida al perro?

4. ¿De qué forma puedo modelarle a mi niño o niña hábitos de alimentación?
 - a. Viendo la televisión mientras comemos y decirle que se comporte como los personajes de los programas.
 - b. Ordenarle al niño o niña que consuma alimentos.
 - c. Comer los mismos alimentos que mi niño o niña.
 - d. Dejar que el niño o niña consuma siempre sus alimentos favoritos

5. ¿De qué forma mi niño o niña puede explorar el alimento?
 - a. Tocar
 - b. Oler
 - c. Probar
 - d. Todos los anteriores



Capítulo 3. Educando al niño en la nutrición

Has llegado justo a la mitad del programa, a lo largo de este capítulo trabajaremos cómo tratar con el niño o niña las ventajas de consumir cada uno de los alimentos saludables. Debes explicarle los beneficios de cada alimento y como el pequeño o la pequeña se beneficiara en el futuro cuando elija comida nutritiva y saludable.

Objetivo

Explorar nuevas formas para introducir desde edades tempranas a los niños y las niñas a reconocer la importancia de las propiedades nutricionales de los alimentos. Ponderando las ventajas que tienen los alimentos con un valor nutricional más alto sobre otros e incitarlos a tomar decisiones informadas sobre su alimentación.

¿Por qué es importante hablarles a los niños y las niñas sobre las propiedades nutricionales de los alimentos?

En un estudio realizado en población mexicana, entre el año 2020 y 2022 se registró que menos del 30 por ciento de los niños y adolescentes consumen verduras cotidianamente, además de que entre el 15,5 por ciento y 26,2 por ciento de la población mexicana en general consume leguminosas, siendo uno de los grupos alimenticios que ofrece más proteínas y minerales esenciales. Este mismo estudio indica que más de la mitad de los niños en edad preescolar y escolar consumen botanas, dulces y postres. (Gaona-Pineda *et al.*, 2023)

Estas cifras nos dan una idea más clara de la importancia de desarrollar hábitos alimentarios saludables desde edades tempranas, además insiste en la relevancia de ofrecer a los menores diferentes grupos de alimentos para ampliar su repertorio de alimentos consumidos promoviendo así, una alimentación más equilibrada y variada.

Durante la crianza de los peques es muy común que para animarlos a probar alimentos nuevos les hablemos de su sabor y textura, con expresiones como: «Prueba la sopa, está riquísima», «Que crujiente está el pan» o «Qué dulce está la sandía»; son las más recurrentes para hacer más atractivos los alimentos para conseguir que los peques los consuman.

Esta estrategia puede ser muy favorecedora para contribuir en resaltar las cualidades inmediatas que percibimos de los alimentos, surge la pregunta de qué hacer cuando deseamos que los niños y las niñas tomen decisiones autónomas respecto a su alimentación. En estos casos, es probable que algunos alimentos, cuyo sabor no sea tan llamativo como sus favoritos, ofrezcan beneficios significativos para su salud a corto y largo plazo debido a su alto valor nutricional. ¿Cómo podemos fomentar que los niños elijan alimentos que contribuyan con su bienestar?

No existe una técnica infalible para cumplir esta meta, pero en estudios previos se ha observado que explicarle las ventajas que tiene el ingerir cada grupo alimenticio con una interacción positiva, así como el aumento de alimentos saludables disponibles, como frutas y verduras tiene una mayor aceptación.

Es importante comentar las propiedades nutricionales en diversos momentos del día a día. Se pueden aprovechar momentos clave, como

cuando están sentados a la mesa con los niños y niñas, a punto de disfrutar sus alimentos y además es importante mencionarles qué ingredientes contiene o cómo se llama el platillo, puedes hablarles de las características nutritivas de algún alimento o ingrediente. Este enfoque permite integrar la educación nutricional de manera natural en su rutina diaria.

Al ofrecer alimentos a los niños y niñas, también podemos modelar comportamientos saludables. Mostrar entusiasmo por las opciones nutritivas, explicar de manera sencilla por qué ciertos alimentos son beneficiosos y compartir la importancia de mantener una dieta equilibrada puede influir positivamente en las elecciones alimenticias.

En este apartado se exponen algunas de las principales propiedades y beneficios de consumir cada grupo alimenticio. La Secretaría de Salud desde 2012 clasificó en dos grandes grupos los distintos alimentos y bebidas, aquellos recomendables y los no recomendables para consumo cotidiano (ver la tabla 1).

Es importante tomar en cuenta, que no existen alimentos “prohibidos”, a menos que estos alimentos tengan un impacto negativo inmediato en la salud de los peques, como alergias, intolerancia o alteración en la digestión de ciertos alimentos como el gluten, o la proteína de la leche. Por lo tanto, existen alimentos recomendados para consumir de manera frecuente. El otro grupo incluye alimentos que se deberán consumir

Sabías que...

Prohibir ciertos alimentos a los niños y las niñas puede generar el efecto contrario, ya que aumenta su deseo por los alimentos restringidos. Esta práctica crea asociaciones negativas con la comida y dificulta el desarrollo de una relación saludable con la alimentación. En lugar de prohibir alimentos, es recomendable fomentar la moderación y el equilibrio, enseñando a los niños y las niñas tomar decisiones informadas sobre su alimentación y promoviendo una variedad de opciones nutritivas. ¡Permitir a los niños y niñas tomar decisiones autónomas en su alimentación puede contribuir a un desarrollo de hábitos saludables!

Tabla 1. Clasificación de alimentos y bebidas de acuerdo con la recomendación de consumo cotidiano por la Secretaría de Salud.

Recomendables		No recomendables	
Frutas	Durazno, fresa, guayaba, jícama, papaya, piña, plátano, toronja, uvas, ciruela, frambuesa, moras, naranja, mandarina, kiwi, melón, sandía.	Cereales dulces	Barras de cereal, cereales de caja, pan dulce, galletas.
Verduras	Calabaza, cebolla, chayote, chile poblano, col, ejotes, jitomate, lechuga, nopales.	Comida rápida y antojitos mexicanos.	Hamburguesa, hot-dog, pizza, tacos, quesadillas, tlacoyos, enchiladas, gorditas, tamales.
Leguminosas	Habas, garbanzos, lentejas, frijoles.	Botanas, dulces y postres	Frituras, palomitas, chocolates, caramelos, helado, pastel.
Carnes no procesadas	Carne de puerco, carne de res, pescado, pollo, mariscos.	Carnes procesadas	Longaniza o chorizo, salchicha de puerco, pavo o combinado, jamón de puerco o pavo o mortadela.
Nueces y semillas	Nuez, almendra, avellana, cacahuates, semilla de calabaza.	Bebidas endulzadas	Aguas de fruta natural con azúcar, atole de maíz con agua, bebidas o aguas de sabor industrializadas con azúcar, café y té con azúcar agregada, con o sin leche agregada.
Lácteos	Leche de soya, queso panela, fresco o cottage, queso chihuahua, manchego, gouda.		
Huevo	Huevo cocido, revuelto, tibio.		
Agua	Agua simple		

ocasionalmente y en el mejor de los casos es importante evitar que estén disponibles 24/7 en los hogares.

Respecto a los alimentos recomendables para su ingesta cotidiana, nos enfocaremos en las frutas, las verduras, las leguminosas, las carnes no procesadas y los lácteos, con la finalidad de trabajar con algunas de las propiedades nutricionales de estos grupos. Para esto se analizarán en tres categorías asignándoles un color a cada una, alimentos del grupo verde, amarillo o rojo, que corresponde a su color relacionado con el plato del bien comer.

Grupo verde

En este grupo encontramos frutas y verduras, las cuales proporcionan abundantes vitaminas y minerales esenciales, que actúan como protectores de enfermedades para mantenerlos saludables y fuertes.

Cuando consumimos frutas y verduras protegemos la piel de los daños que pueda estar recibiendo así nos aseguramos que se vea radiante y fresca. Nuestro cabello también resulta beneficiado creciendo fuerte y con brillo natural evitando que se vuelva quebradizo y opaco. Todo lo anterior es posible gracias a los antioxidantes que nos proporcionan.

Estos alimentos, ricos en fibras y agua, cuidan nuestro tráfico digestivo y permiten mantenernos hidratados, desempeñan roles cruciales por el bienestar de nuestro cuerpo como: mantener todo en movimiento, evitar la sensación de pesadez y facilitar la eliminación de desechos. Esta maravillosa función no solo previene el estreñimiento, también promueve una digestión saludable para una mejor absorción de nutrientes de los alimentos que consumimos.

Grupo rojo

Incluye alimentos de origen animal como las carnes no procesadas, los lácteos y el huevo; también forman parte de este grupo las leguminosas.

Son las principales fuentes de proteína que contribuyen a la formación de músculos fuertes, necesarios para la movilidad y la actividad física, resultan esenciales para el fortalecimiento de los huesos, un aspecto crucial en las etapas tempranas de la vida.

En el caso de los más pequeños, cuyos cuerpos están experimentando un rápido desarrollo, la ingesta adecuada de proteínas se convierte en un factor determinante para asegurar un crecimiento saludable.

Grupo amarillo

Incluye los cereales no endulzados como el trigo, el maíz, el arroz, la quinoa, la avena, la linaza, entre otros cereales integrales. Además, a los tubérculos como la papa y el camote. Estos ingredientes son conocidos por su versatilidad para incluirse en varios platillos principales, bebidas, productos de panadería, complementos y opciones de botana, estos cereales se adaptan fácilmente a una amplia variedad de recetas.

Una de las principales propiedades al consumir este grupo de alimentos es que dotan de energía al cuerpo para su funcionamiento diario. Cuando se consumen granos enteros, estos aportan al cuerpo energía que se libera de manera gradual, evitando tanto el agotamiento físico como el mental y mejorando la resistencia física además de la concentración.

Es importante enfatizar la importancia de consumir granos enteros y disminuir la ingestión de harinas simples y refinadas; si bien, proporcionan al cuerpo energía, su liberación no es prolongada, dando picos de energía, pero agotándose al poco tiempo. Además, las harinas simples y refinadas carecen del valioso componente de fibra presente en los granos enteros. Recordemos que la fibra desempeña un papel crucial en la salud digestiva, facilitando el tránsito intestinal y previniendo el estreñimiento.

Te recomendamos que consultes la información específica sobre los alimentos que deseas que el niño o niña consuma, por ejemplo, los beneficios de ingerir zanahoria para el cuidado de la vista, la piel, el cabello y las uñas, para el funcionamiento digestivo, entre otros.

Hablar de los beneficios nutricionales con los niños y las niñas en edades tempranas favorece que sus decisiones alimenticias estén basadas no solo en las características gustativas, sino que también elijan aquellos productos que les genere bienestar a corto y largo plazo.

Es usual que el niño o la niña a esta edad comience a desarrollar rechazo a distintos alimentos porque el sabor no es de su agrado, si después de invitarlo a interactuar con el alimento, lo rechaza en repetidas ocasiones, podríamos intentar intercambiarlo por otro, siempre y cuan-

do ambos alimentos pertenezcan al mismo grupo. Es decir, si el niño o la niña rechaza comer jitomate de su ensalada, puede intercambiarlo por pimientos u otra verdura disponible.

¡A practicar!

Para esta semana te pediremos un par de tareas muy sencillas:

1. En el desayuno, comida o cena, incorpora las estrategias aprendidas en este capítulo.
 - a. Habla con tu peque de algunas propiedades de los alimentos de forma sencilla. Por ejemplo, recuerda que la calabaza te hace fuerte contra los bichos invasores que pueden enfermarte.
 - b. Da a elegir al niño o la niña entre opciones acotadas de alimentos del mismo grupo. Por ejemplo, ¿Qué verdura prefieres en tu plato, calabaza o brócoli?
2. Graba un video o audio donde expliques un beneficio nutricional de algún alimento al pequeño o pequeña. Si así lo deseas puedes compartirlo con nosotros vía WhatsApp o por nuestras redes sociales (no es necesario que se vean sus rostros, mucho menos el de tu peque, aunque recuerda que no publicaremos ningún video, ni tampoco información personal).
3. Puedes ampliar el tema de las propiedades de los alimentos con un lenguaje sencillo para los pequeños viendo el capítulo *¿Por qué no puedo comer postres todo el tiempo?*, disponible en la temporada 2, capítulo 2 de la serie: *Pregunte a los StoryBots* en Netflix.



En el código QR podrás encontrar el video del tema que trabajamos en este capítulo.

Capítulo 3

Repasando los conocimientos adquiridos

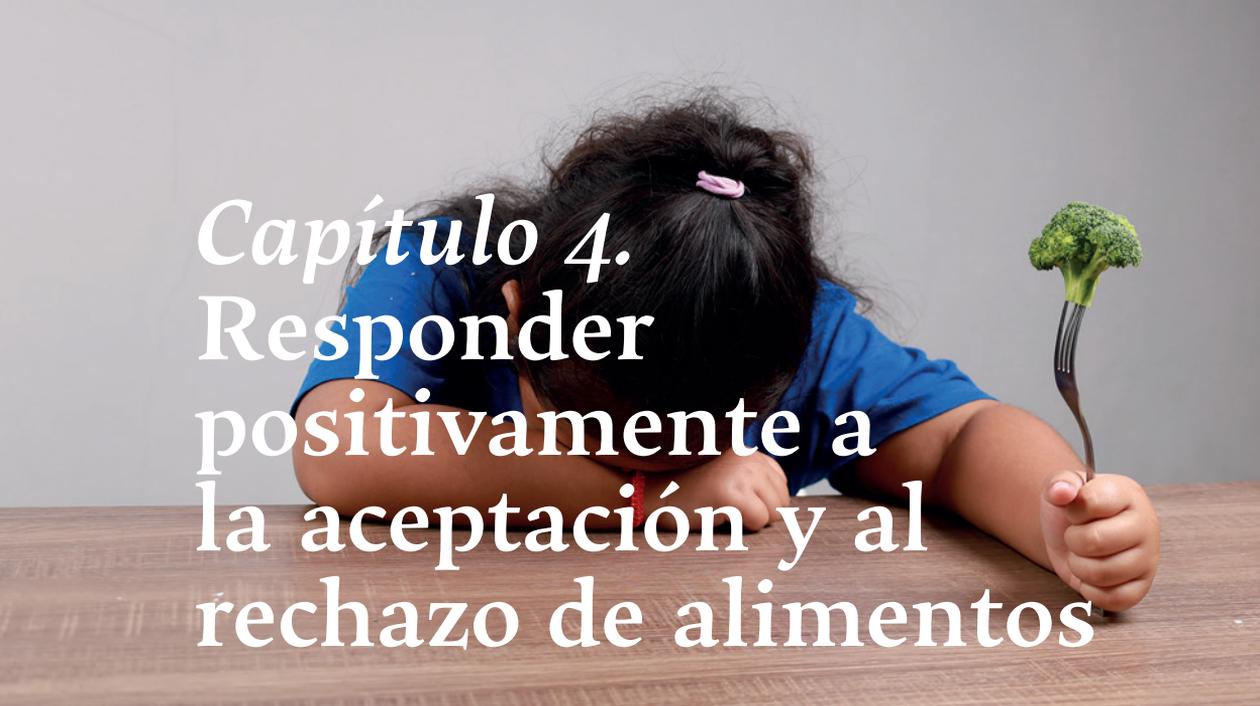
1. ¿Por qué es importante hablarles a los niños y niñas sobre las propiedades de los alimentos?
 - a. Por si se les preguntan en la escuela.
 - b. Para que ellos se lo expliquen a sus hermanos pequeños.
 - c. Porque de esta manera evitarán preguntar más adelante.
 - d. Porque tendrán razones para que más adelante elijan alimentos saludables por su cuenta.

2. ¿Qué alimentos son ricos en vitaminas y minerales?
 - a. Cereales y tubérculos.
 - b. Frutas y verduras.
 - c. Alimentos de origen animal.
 - d. Carnes procesadas.

3. Si mi niño o niña se rehúsa a consumir calabazas ¿por qué otro alimento puedo cambiarlo?
 - a. Papa cocida.
 - b. Carne de Pollo.
 - c. Brócoli.
 - d. Tortilla.

4. ¿Qué alimentos aportan más energía?
 - a. Cereales y tubérculos.
 - b. Frutas y verduras.
 - c. Alimentos de origen animal.
 - d. Carnes procesadas.

5. ¿Qué alimentos favorecen el crecimiento de huesos y músculos?
 - a. Cereales y tubérculos.
 - b. Frutas y verduras.
 - c. Alimentos de origen animal.
 - d. Carnes procesadas.



Capítulo 4. Responder positivamente a la aceptación y al rechazo de alimentos

Como se ha mencionado, el objetivo principal de las estrategias que proponemos es que los niños o las niñas acepten el consumo de alimentos saludables y variados. Hasta ahora, se ha trabajado con una serie de herramientas y conductas relacionadas con lo que existe previo a que el menor decida probar o rechazar el alimento que se le ha ofrecido.

Seguramente ya cuidas el tipo de alimentos que son recomendables para la ingesta cotidiana, además de estar más alerta cuidando lo que haces a la hora de la comida y lo que él o ella acepta o rechaza. Si has ido más allá, probablemente ahora le ofreces opciones de alimentos nutricionalmente equivalentes, al menos, del mismo grupo de alimentos, por ejemplo, le sirves en el plato unos trozos de brócoli, y al lado unos de calabaza o chayote y lo dejas que elija cuál probar o comer. O bien, le preguntas ¿qué verdura prefiere comer hoy, brócoli o calabacita? Aún mejor es, si lo invitas a ir de compras para que elija los alimentos saludables que le gustan, los cocinan juntos algún fin de semana. Aunado a esto, quizás le co-

menzaste a hablar de alguna propiedad beneficiosa del alimento que le ofreces. No obstante, tras todo este esfuerzo que has realizado, puede resultar difícil identificar si hay progreso o no.

Objetivo

Identificar la conducta deseable frente a la aceptación o la exploración de los alimentos y ofrecer una respuesta positiva mediante el elogio tomando en cuenta qué percepción tiene el niño o la niña para tener como resultado que continúe probando nuevos alimentos y amplíe su selección.

En este proceso continuo de aceptación a una variedad de alimentos más amplia es importante evaluar gradualmente el avance del niño o niña. Se trata de interactuar con el alimento solo un poco, olfatearlo, tocarlo o cortarlo; entre otras conductas de exploración, enseguida deberá probar el alimento, primero con la punta de la lengua, identificando su temperatura, luego una porción más grande que le permita identificar su sabor y textura. Puede ingerir más bocados asegurándose a qué sabe, o explorando más propiedades del alimento, hasta que finalmente consuma una porción completa (ver la figura 3).

Figura 3. Proceso gradual de aceptación de alimentos por parte del menor.



Dado que la aceptación de los alimentos incluye una serie de pasos, que pocas veces suceden en un mismo día o momento es probable que realice solo el primero o el segundo paso en las primeras ocasiones que se le ofrece el alimento meta, como puede ser una verdura. Resulta relevante que la conducta de los cuidadores a estas primeras respuestas del niño o niña favorezca su progreso.

Las investigaciones han demostrado que es necesario presentar varias veces el alimento en distintos momentos de cada comida, antes de que el niño o la niña acepte probarlo e ingerirlo. Es importante tener paciencia y no tomar como personal las muestras de rechazo, que en algunas situaciones pueden ser consideradas inaceptables e inadecuadas. Por ejemplo, el menor que se rehúsa a probar un alimento preparado especialmente y con amor por su abuela o su mamá, aunque al insistirle llegue a tirar la comida al piso. En esta situación se recomienda mantener la calma, y no insistir demasiado —si acaso invitar a probar de una a tres veces—, según observes como sea la respuesta, sin perder de vista que habrá otras oportunidades para que lo pruebe, esto es clave en casos de rechazo.

Considerar la aceptación de alimentos como un proceso, permitirá a los cuidadores identificar la primera conducta deseable, es decir, que huele o manipule el alimento. En algunos contextos culturales es inadecuada la manipulación del alimento sin ingerirlo, siendo incluso una regla de buenos modales —no jugar con la comida—. Evitar que esta conducta suceda en los niños o las niñas puede ser contraproducente para el progreso de aceptación de los alimentos, ya que representa el inicio del proceso, entonces a partir de ahí será probable que continúe con la segunda conducta —probar solo un poco— y así sucesivamente. Por ejemplo, el caso de un niño al que se le ofrecen un poco de puré de habas y él decide olerlo, después meter sus dedos en el puré sintiendo su consistencia pastosa, acaba embarrándose buena parte de su mano y hasta la mesa, pero luego de un rato se lleva la mano a la boca, por olvido, y saborea por primera vez el puré descubriendo un sabor desconocido y nada desagradable. Haberle prohibido ensuciarse con la comida, quizás hubiera anulado esa probada accidental y la posibilidad de que consuma el puré sería menor.

Una vez que el menor ha comenzado con el proceso, ya sea olfateando, manipulando o probando, aunque sea un poco el alimento meta, puede ocurrir que la conducta del niño o niña sea de rechazo, de aceptación o neutral. Lo que su cuidador haga ante esta conducta marcará una pauta para el proceso de aceptación de alimentos saludables. Imagine ahora que el niño o la niña prueba solo un poco y hace un gesto de desagrado o lo expresa diciendo “asqueroso”, quizás sea difícil, pero es importante no regañarlo o reprenderlo por expresar su descontento. Es mejor considerar que está compartiendo su percepción y eso permitirá conocerlo mejor.

Estrategias para responder a la aceptación del niño

Para incrementar la probabilidad de que ocurra una conducta deseable, se requiere como primera estrategia, la observación. Primero debe prestar atención al presentarle algún alimento al niño o la niña para identificar cualquier conducta que se acerque a la conducta deseable. Así la aceptación de alimentos saludables será positiva e incrementará la probabilidad de que consuma una mayor cantidad del mismo alimento o bien, que pruebe otros diferentes.

En el momento en que el menor realiza las conductas de exploración con su nariz, sus manos, su boca o su lengua, el adulto puede incidir de forma positiva al indagar su percepción sobre el alimento después puede usar la descripción de las propiedades organolépticas, es decir, el olor, el sabor, la textura y la temperatura del alimento. Esto no solo incrementa el vocabulario del pequeño, le permite darse cuenta de que explorar es un buen camino para descubrir y aprender cosas diferentes de los alimentos, incrementando así su motivación.

Para indagar su percepción puedes hacer preguntas que no se limiten solo al agrado o desagrado, tales como: ¿a qué huele?, ¿huele fresco?, ¿es salado o dulce?, ¿está ácido o dulce?, ¿está caliente rico o necesitas que lo enfriemos?, ¿a qué se parece su sabor?, ¿se siente seco o jugoso?, ¿es crujiente o se siente suave y blandito? Puedes ajustar la pregunta de acuerdo con su edad, pero intenta incorporar nuevas palabras, para que sea más divertido y retador. En la sección de herramientas y materiales se encuentra el [Anexo 5](#), la cual contiene una lista de palabras de gran utilidad en la exploración de alimentos o bebidas. Para ayudarlo a comprender una mayor variedad de adjetivos calificativos, puedes darle ejemplos de alimentos o bebidas que tengan esa propiedad y contrastarla con alguno que no la tenga. Seguro pasarán momentos interesantes explorando juntos.

Es importante hacerle notar que al cocinar algunos alimentos de diferentes formas, cambian sus propiedades, como su temperatura (i.e. el jitomate, crudo es fresco, pero asado se siente tibio o caliente), su textura (i.e. las espinacas crudas son crujientes, mientras que cocidas pueden ser suaves), su sabor (i.e. las zanahorias crudas saben menos dulces que cocidas). Para demostrar esto, se puede involucrar al niño o la niña en la preparación de alimentos, invitándolo a que pruebe y descubra las diferencias.

Recuerda que no es recomendable añadir sodio o azúcar a los alimentos, especialmente frutas y verduras, para que el niño o la niña sea sensible a la variedad de sabores. Cuando le ponemos aditivos, no solo su consumo en exceso es perjudicial para la salud, sino que además disfraza el sabor de los alimentos y son menos interesantes al agruparse solo como salados o dulces, provocando que se comparen por su nivel de intensidad de dulzor o de salado y desarrollando con ello preferencias por los alimentos con más sodio o azúcar, mientras que se rechazan aquellas verduras que tienen menos carbohidratos o que no dan la experiencia del sabor dulce o salado. En lugar de ello, cuando tu niño o niña sea un experto en los alimentos crudos o cocinados sin aditivos, pueden jugar con preparaciones que incluyan hierbas de olor o sazónadores naturales como el laurel, orégano, unas gotas de limón, una pizca de pimienta o canela, según sea el caso o platillo para descubrir nuevas experiencias sensoriales al mismo tiempo que aprenden sobre el arte culinario.

Una última estrategia que se sugiere es elogiar al niño o niña cada vez que acepte consumir el alimento meta, desde el consumo de un pequeño trozo o bocado hasta la ingesta de una porción completa. El elogio es una herramienta que en psicología se conoce como reforzamiento social y promueve que una conducta nueva o que apenas se está adquiriendo vuelva a ocurrir debido a una experiencia social agradable, como recibir atención o reconocimiento, su efecto disminuye cuando se trata de conductas que se realizan con frecuencia o de manera habitual.

Para elogiar al pequeño cuando ha comido un bocado o un poco más del alimento por primera vez o en mayor frecuencia, usted puede utilizar frases como: ¡qué bueno que lo probaste!, ¡felicidades por comer brócoli!, ¡bien hecho, acabaste con tus verduras!, ¡qué padre que ya te animaste y que te gusto!

Sin embargo, para que funcione de manera efectiva, requiere algunas reglas, no se debe exagerar la expresión, sino mostrar genuino agrado de acuerdo a su estilo, hacerlo de inmediato a la conducta por parte del niño, sobre todo con los más pequeños, o a más tardar al terminar el periodo de alimentación, pero no debe esperar hasta que vaya a venir Santa para evaluar y felicitarlo porque ha comido saludable, esa estrategia no funciona, de hecho, ya no se trata de un elogio. Procura mirarlo a los ojos

cuando lo elogias, porque esto es parte de la interacción social que el niño o la niña valora como positiva.

Estás dos estrategias basadas en la interacción social, son muy útiles para hacerle saber al niño o la niña que va por buen camino.

El reto de las preferencias alimentarias

En la etapa del preescolar, es decir, entre los tres y cinco años, es común que los niños o las niñas comiencen a desarrollar preferencias e identificar cuál es su color favorito, sus personajes de caricaturas o películas. Puede notarse cuando las estrategias publicitarias y mercadológicas utilizan a los personajes de moda en una amplia variedad de objetos, ropa, prendas de cama, entre otras.

Cómo se puede apreciar, el menor descubrirá justo lo que le gusta y disgusta, y podrá identificar incluso el grado de intensidad, aferrándose a aquello que le agrada en mayor medida y queriendo repetir una y otra vez la experiencia, por ejemplo, viendo varias veces la misma película. Sin embargo, esto puede ocurrir únicamente con lo que conoce, nunca con lo desconocido. Por eso, sus personajes favoritos suelen ser los de moda, porque son los que vio recientemente, acompañando toda una experiencia sumamente placentera con palomitas, amigos o familia. Además, comparten los gustos con los pares, esto es una oportunidad para hacer amigos.

Uno de los retos más comunes, para el cuidador, se da cuando las preferencias van acompañadas de rechazo a varios alimentos no preferidos y una ingesta más selectiva. Aunado a que sus preferencias pueden ser volátiles, si un día su fruta favorita era el plátano, o su platillo favorito el huevo revuelto y eso quería desayunar diario, espontáneamente un día puede decidir no volver a probarlos y elegir otros como favoritos, lo que parecería que se reducen las opciones y que es un proceso interminable.

Las preferencias se desarrollan incluyendo varios procesos básicos como la sensación, la percepción y el aprendizaje. Tal es el caso de las asociaciones entre sabores o texturas de alimentos y sensaciones de dolor o reacciones reflejas como la de vómito, efecto incluso no del mismo alimento sino por alguna infección preexistente o por algún medicamento

(i.e. quimioterapias), lo que provoca una aversión al sabor o a ciertos alimentos. Por ejemplo, un niño o niña que consumió un yogurt de fresa y lo disfrutó, pero, poco tiempo después de ingerirlo presenta síntomas de gastroenteritis que le causa dolor intestinal y vómito, es posible que el niño después de esa experiencia rechace el yogurt de sabor fresa durante un largo tiempo, aunque el yogurt no haya sido la causa de su enfermedad. No obstante, mientras que esto no limite la ingestión de nutrientes y el consumo sea variado, no representa un problema que haya ciertos alimentos específicos que los niños rechacen.

Así como se aprenden aversiones por experiencias fisiológicas desagradables con un alimento específico, esto puede generalizarse a más alimentos con similitudes en texturas, sabores, u olores, pero puede hacerse aún más general haciendo que la ingesta sea extremadamente selectiva, sobre todo si la experiencia desagradable es crónica, o si se les obliga a comer el alimento indeseable y otros alimentos.

Así como se pueden aprender aversiones por sensaciones desagradables fisiológicas, se pueden desarrollar o generalizar por experiencias emocionales desagradables, tales como regaños constantes, gritos, pleitos a la hora de la comida, órdenes para comer. Por eso es importante mantener un ambiente o clima tranquilo y positivo, evitando las órdenes de acabarse el plato, o de comer un alimento que el niño o niña rechaza.

Hay condiciones que pueden presentar algunos niños o niñas que resultan ser muy sensibles a las texturas, olores o sabores de los alimentos, siendo el mismo caso anterior, si el rechazo no se generaliza a una amplia variedad de alimentos y se limita solo a ciertas texturas u olores.

Sabías que...

Los niños y las niñas pueden necesitar probar un alimento entre diez y quince veces antes de aceptarlo. Es importante ofrecer variedad y ser pacientes, ya que la exposición repetida a nuevos alimentos puede aumentar la probabilidad de aceptarlos en su dieta diaria. ¡La constancia y la paciencia son clave para fomentar una alimentación saludable en los más pequeños!

Esto se resuelve observando lo que hace que el niño experimente sensaciones desagradables y modificar la textura, el olor y la temperatura con formas de preparaciones diversas, presentaciones más atractivas para el menor, acompañando con otros alimentos aceptados o con algún aditivo como el limón, la sal, el azúcar o aderezos que modifiquen un poco el sabor y gradualmente ir retirando el aditivo. Por ejemplo, puede ser que una niña o niño solo se coma el huevo con cátsup o el chayote o pescado con mayonesa, lo que puede ser una estrategia para que consuma el alimento deseado. No obstante, el paso de retirar gradualmente el aditivo es importante para lograr que la aceptación del alimento sea finalmente sin añadidos, haciendo más saludable su ingesta.

La transición al quitar el aditivo puede incluir la sustitución por aderezos menos dulces, grasosos o salados, como usar puré de tomate en lugar de cátsup, media crema o yogurt natural sin azúcar en lugar de mayonesa, aceite de oliva con limón en lugar de otros aderezos, así como la reducción gradual de la cantidad que se añade. Por ejemplo, si un niño o niña solo se toma la leche con dos cucharaditas de azúcar y una cucharada de chocolate, lo que sería un exceso de azúcares en una sola bebida, prueba sustituir el azúcar por un plátano, la primer semana puedes licuar la leche con un plátano y la cucharada de chocolate, la siguiente semana puedes reducir a una cucharadita de chocolate y la tercer semana elimina el chocolate, ahora tendrás un rico licuado de leche con plátano sin azúcar añadido, una bebida más saludable. Si quieres llevarlo más lejos puedes probar poner una pizca de hojas de espinaca e ir incrementado solo un poco la cantidad de espinaca, éstas no modifican el sabor del licuado porque el sabor del plátano predomina. Tu peque quedará sorprendido con su licuado “Hulk”, y puede descubrir que las espinacas son un excelente ingrediente para un licuado que le da más vitaminas y minerales, además de proteínas y carbohidratos en una bebida natural y saludable.

Si notas que tu pequeño o pequeña consume una dieta bastante limitada de alimentos, mostrando una selectividad excesiva, poniendo en riesgo su nutrición, sería conveniente que el menor sea evaluado por especialistas que revisen su crecimiento, desarrollo psicológico y el funcionamiento de sus sistemas biológicos como el nervioso, metabólico y gastrointestinal, para descartar que pueda tener algún trastorno o condición médica que requiera tratamiento especializado.

¡A practicar!

1. Graba un video en el momento de la alimentación de tu pequeño o pequeña, puede ser desayuno, comida o cena. Asegúrate que en la toma se vean ambos.
2. Observa tu respuesta habitual a la conducta del niño o niña cuando acepta y cuando rechaza un alimento
3. ¿Qué estrategias empleaste?, ¿cuáles crees que podrías implementar en esta semana?
4. Al final de la semana, vuelve a grabarte con tu peque en un momento de alimentación y ahora registra cuantas veces indagaste la percepción del niño o elogiaste por haber consumido algún alimento que antes rechazaba o que es nuevo.
5. Si elogiaste revisa que cumpla las siguientes características: se realizó inmediatamente después de que el niño probara o consumiera algún alimento que antes rechazaba o que era nuevo, se expresó de manera genuina sin exagerar y manteniendo el contacto visual.

Video explicativo Respondiendo a la aceptación y rechazo de alimentos.



Repasando los conocimientos adquiridos

1. ¿Cuál es el objetivo principal de las estrategias en el capítulo 4?
 - a. Fomentar el consumo de alimentos procesados.
 - b. Promover que acepten alimentos saludables y variados.
 - c. Reducir la variedad de alimentos en la dieta de los niños.
 - d. Incrementar la ingesta de alimentos altos en grasas.

2. ¿Cuál es la importancia de trabajar en la aceptación de alimentos saludables en los niños?
 - a. No tiene impacto en su desarrollo.
 - b. Ayuda a establecer hábitos alimentarios saludables a largo plazo.
 - c. Puede causar problemas de salud si se consumen demasiadas frutas y verduras.
 - d. Tiene un impacto en la habilidad para hacer amigos.

3. ¿Cuáles son las estrategias propuestas para favorecer la aceptación de alimentos?
 - a. Ofrecer alimentos altos en grasas saturadas porque son sabrosos.
 - b. Que los niños rechacen por completo los alimentos procesados.
 - c. Preguntar a los niños sobre la percepción de los alimentos que prueban y felicitarlos cuando comen algún alimento nuevo o previamente rechazado.
 - d. Prohibir los alimentos no saludables.

4. ¿Qué papel juegan las conductas parentales en la aceptación de alimentos por parte de los niños?
 - a. No tienen influencia en las elecciones alimentarias de los niños.
 - b. Pueden influir en la disposición a probar nuevos alimentos.
 - c. Solo afectan la cantidad de alimentos que los niños consumen.
 - d. Solo favorecen las relaciones afectivas entre los miembros de familia.

5. ¿Por qué es importante trabajar la aceptación y rechazo de alimentos en la infancia?
 - a. Para limitar la variedad de alimentos en la dieta de los niños.
 - b. Para promover una relación positiva con la comida y una alimentación equilibrada.
 - c. Para fomentar la selección de alimentos altos en azúcares y grasas.
 - d. Para favorecer la obesidad en los niños



Capítulo 5. Manteniendo un ambiente positivo en el momento de la alimentación

En este capítulo se habla de la alimentación como parte de la cultura y como práctica de convivencia social, más allá de la nutrición del cuerpo, se trata de nutrir las relaciones sociales, mantener vivas las tradiciones y aprovechar los momentos de la comida para la convivencia familiar, evitando climas de estrés y hostilidad. Se describen aquellas conductas del cuidador o cuidadora que promueven un ambiente positivo y las que no lo hacen, reflexionando sobre los efectos que cada uno produce en el aprendizaje de hábitos alimentarios en los niños y las niñas.

Objetivo

Brindar y poner en práctica estrategias para mantener un ambiente positivo, de disfrute y convivencia en el momento de la alimentación para facilitar que los niños y las niñas se sientan en libertad de explorar alimentos variados, texturas, olores y sabores nuevos, formas de

preparación y presentación diversas y aprendan a saborear y degustar alimentos saludables y variados, tales como verduras, frutas, leguminosas, entre otros.

¿Por qué evitar las conductas de control coercitivo?

La hora de la comida es cada uno de los momentos principales de la alimentación del día, por lo tanto es una oportunidad para promover el aprendizaje con mayor impacto que solo lograr que coma o termine su plato el niño o la niña. Varios estudios han señalado que la costumbre de “limpiar el plato”, es decir, terminar la porción de comida, como parte de una regla de etiqueta, para no ser groseros o evitar que quien cocinó o el anfitrión piense que no ha sido del agrado su comida, es una práctica que puede afectar la identificación oportuna de las señales de hambre y saciedad.

Dicha práctica es llamada presión para comer, la cual consiste en ordenar o insistir al niño o la niña que coma una mayor cantidad de alimentos, aun cuando ha señalado que ya no quiere más, por sentirse satisfecho o incómodo. Ordenar que se termine la porción servida, o en algunos casos aplicar el uso de la fuerza física para obligarlo a que trague algún alimento nuevo o que rechaza. Estas conductas son llamadas en la literatura científica como coercitivas ya que tienen el objetivo de lograr que el niño o la niña realice la conducta que el cuidador desea, pero sin considerar las necesidades del menor.

Este tipo de conductas de presión promueven que se aprenda a comer en ausencia de hambre, provocando una sobre ingesta que al convertirse en una práctica habitual puede traer consecuencias en el estado nutricional como el sobrepeso u obesidad y con ello incrementar riesgos en la salud. En otros casos trae como consecuencia evitar y rechazar una variedad de alimentos o incluso del momento de la alimentación, debido a dos mecanismos:

1. La aversión aprendida, sobre todo en niños o niñas que han experimentado asco, u otro tipo de malestares gastrointestinales, como dolor de estómago, reflujo por el exceso de comida o por la ingesta

de un alimento que no toleraban. Cuando las ordenes o este tipo de prácticas son constantes puede llegar a generalizar su rechazo y centrarse no solo en un alimento sino en varios o en casos extremos a casi todos.

2. Por la respuesta al estrés que se activa en el cuerpo; que ocurre cuando la presión para comer se vuelve parte de un clima hostil que el organismo percibe como amenazante, pone en alerta al sistema simpático, es decir, el sistema que activa la huida o escape como medio de sobrevivencia, con ello se suprime el apetito, baja la actividad del sistema digestivo y promueve conductas como escapar o alejarse de la mesa para evitar la situación.

Otra conducta también considerada coercitiva y que es relativamente común entre los cuidadores es la restricción de alimentos, entendida como la prohibición o limitación de un alimento que está presente o disponible, pero que se evita la ingesta del menor. En la clínica es común que cuando un niño es diagnosticado con sobrepeso u obesidad sea referido a nutrición pediátrica y quizás a psicología, no obstante, los padres de familia en ocasiones no identifican que el problema de la alimentación en gran parte una cuestión de hábitos familiares. Imagine que los padres quieren que el niño o la niña siga las indicaciones dietéticas del nutriólogo y coma una ensalada con pollo a la plancha y agua simple mientras el resto de la familia come pizza y refresco. Lógicamente para este niño o niña hipotético ese ambiente familiar puede resultar hostil y alimentarse saludablemente un verdadero suplicio.

Otro ejemplo, es la disponibilidad de alimentos y bebidas no recomendables todo el tiempo en la alacena, tales como refrescos, jugos, galletas, botanas, dulces o postres, pero se busca que el menor aunque lo vea en la alacena elija frutas y verduras que también están disponibles, quizás en el refrigerador. En este caso es importante reflexionar que los alimentos procesados, de alto contenido calórico, compiten de manera inequitativa con los alimentos saludables, pudiendo ser más atractivos los primeros que los últimos por varias razones. Por ejemplo, los alimentos procesados y altamente calóricos vienen con empaques llamativos, coloridos, y en general facilitan el consumo inmediato en comparación con los alimentos no procesados y saludables como una fruta o verdura que requiere

lavarse y cortarse (lavar la fruta y la verdura antes de guardarla y tener porciones listas para comer puede evitar este problema). Además, la mayoría de los alimentos procesados son altamente palatables, es decir “sabrosos”, justo por la cantidad de aditivos y saborizantes como el sodio, el azúcar o la grasa. Lo que también es una desventaja frente a las frutas y verduras que tienen menos azúcar natural y nada de sodio. Aunque se sabe que los niños o las niñas que crecen en ambientes donde se acostumbra comer alimentos sin añadidos aprenden a disfrutar y degustar mejor los alimentos saludables, ya que identifican la diversidad de sabores que provee cada uno y las distintas formas de prepararlos a diferencia de las personas que consumen alimentos con aditivos que enmascaran el sabor natural de los demás ingredientes, de tal manera que solo se experimenta el sabor dulce o salado, sin identificar diferencias importantes. Por lo que esperar que el niño o la niña elija alimentos recomendados por sobre los no recomendados sin ninguna educación nutricional y sin modelarle una alimentación saludable es pedirle demasiado.

Suele ser una práctica condicionar el acceso a una actividad divertida como ir a jugar o al poste a la ingesta previa de alimentos recomendables como frutas o verduras. En principio esto parecería una buena estrategia. En efecto esta estrategia sí permite incrementar el consumo del alimento recomendable en ese momento, no obstante, hay investigaciones que sugieren que esto reduce el valor del alimento recomendable y no favorece la autonomía a largo plazo, provocando que cuando el alimento poco o nada saludable esté disponible sin límites será preferido e ingerido en grandes cantidades, esto puede ocurrir en un bufete y en la vida adulta cuando hay accesibilidad a los alimentos no recomendables de forma abundante y cotidiana.

El uso de la televisión, tableta electrónica o celular para distraer al niño o la niña mientras el adulto le alimenta también ha sido reportado de manera frecuente por los cuidadores, ya que esto puede parecer útil al mantenerlos sentados y concentrados. El problema que esta estrategia tiene es a largo plazo, porque no fomenta la autonomía, los niños y las niñas no son conscientes de lo que comen, ni saborean o identifican sus señales de saciedad, solo convierten el comer en un acto automático con el que abren la boca e introducen cualquier alimento, recomendable o no recomendable. Si el comer frente al televisor o algún otro dispositivo elec-

trónico es lo habitual o cotidiano en el hogar de algún niño o niña, solo aprenderá a que lo que come y cuánto come no importa, es posible que tampoco atienda a sus señales de saciedad y coma por debajo o por encima de sus necesidades fisiológicas de nutrientes y energía.

Finalmente, otras situaciones que pueden volverse un problema al momento de la comida son las discusiones o pleitos, se vuelve estresante y provoca que el niño o la niña evite ese momento, inhibiendo su apetito por alimentos recomendables y quizás prefiriendo la ingesta de alimentos altamente palatables, ricos en grasas, sodio o azúcares. Esto que puede presenciar el niño o la niña como testigo de discusiones entre adultos o con otros miembros de la familia o incluso ser el mismo menor motivo de regaños u ordenes constantes, generará estrés en el pequeño, afectando con ello su conducta alimentaria. El estrés tiende a suprimir el apetito por alimentos recomendables para su ingestión cotidiana, pero incrementar las ganas de comer alimentos altamente calóricos por su contenido en grasa, azúcares y sodio. Estos alimentos que también han sido llamados “confort” estimulan centros nerviosos de recompensa y promueven su consumo frecuente y con mayor cantidad.

Es claro que todos estos resultados descritos no son los que buscan los padres de familia o los cuidadores al alimentar a los niños o las niñas, pero es común que ocurran estas prácticas. A continuación, proporcionamos una serie de estrategias y conductas alternativas que pueden promover el desarrollo de hábitos alimentarios saludables, y sobre todo la autonomía y mantenimiento de estos patrones en la adultez.

¿Cómo promover la autonomía y los hábitos saludables?

A lo largo de esta guía hemos compartido varias conductas que los cuidadores pueden realizar para promover la aceptación de alimentos saludables y variados. La mayoría de esas conductas inciden en el desarrollo de la autonomía y la formación de hábitos alimentarios saludables. Especialmente, la educación nutricional, por ejemplo, a través de compartirle las propiedades nutricionales de los alimentos recomendables y por qué tienen un mayor valor nutrimental respecto de otros alimentos “chatarra”. Esta estrategia es una de las más efectivas que favorece el aprendizaje de

elecciones saludables desde pequeños y mantenerlas en la edad adulta, aun cuando haya otras opciones disponibles. Por ejemplo, si no quiere probar la zanahoria puedes hablarle de sus beneficios para la vista, de los antioxidantes que protegen de enfermedades, y de los betacarotenos que protegen la piel de los rayos del sol y ayudan cuando te bronceas. Escuchar y observar a tu pequeño, conocer sus intereses te permitirá explicarle los beneficios de la mejor manera posible, clara e interesante para él o ella.

Por otro lado, no todos los alimentos serán del agrado definitivo del niño, pero relajarse y saber que podemos intercambiar por otro alimento equivalente de valor nutricional, del mismo grupo de alimentos, por ejemplo, cambiar chayote por calabaza, es otra estrategia que promueve el aprendizaje de selecciones de alimentos recomendables. Si esto lo haces de manera cotidiana se convierte en la práctica de elecciones guiadas. Por ejemplo, darle a escoger entre dos o tres opciones de verduras para su platillo le enseñará que siempre debe incluir verduras, estas pueden ser las que más le gustan y no las que más aborrece. Por ejemplo, si un niño o una niña odia el brócoli, le puedes ofrecer una variedad de verduras alternativas como la calabaza, el chayote, las espinacas, los espárragos, los ejotes, o alguna similar, seguro habrá alguna que se coma con mayor facilidad.

Otro aspecto sumamente útil del que ya se había hablado antes es indagar la percepción del niño sobre los alimentos, pregúntale a qué le saben, qué temperatura o textura tienen, qué le recuerda. Ayúdale con vocabulario nuevo, por ejemplo, puedes contarle cuando pruebes tú el alimento algo como —está jugoso, sabe un poco ácido pero también dulce, es refrescante—. Una variedad de palabras que describan los sabores, texturas y temperaturas de los alimentos y bebidas puede ayudar. En la sección de herramientas y materiales al final de la guía, se incluye una lista de adjetivos que podrá permitirte ampliar las descripciones que puedas realizar sobre los alimentos y enseñarles a los niños más vocabulario y a apreciar la variedad de los alimentos y bebidas que les ofrecen y consumen.

Otra estrategia efectiva para favorecer el ambiente positivo es el involucrarlos en la preparación de alimentos. Esta permite que el niño o niña explore la transformación de los alimentos, descubra el cambio de sabores debido a la preparación, y que al valorar el esfuerzo y creación se ani-

me a probar platillos nuevos. Además, al contribuir en la preparación se puede sentir importante para familia y valorar el trabajo de quien cocina de una manera más empática. Las mamás que participaron en los talleres virtuales nos compartieron que esta fue una de las estrategias más funcionales, permitir que el niño aceptara probar alimentos que rechazaba, además de contribuir en la autonomía de la alimentación al aprender el proceso para prepararse sus propios alimentos. Esta práctica no requiere ser todos los días, pero si una vez a la semana los invitas a cocinar algo juntos seguramente tendrás cada vez mayor disposición a probar nuevos platillos, nuevos ingredientes, y nuevas formas de preparar alimentos.

Elogiar al niño cuando pruebe un alimento nuevo, aunque solo sea una pequeña probada, y aunque haya dicho que no le gustó, esta estrategia puede tener un impacto positivo en el momento de la alimentación, al crear un ambiente de reconocimiento de logros, y al centrarse en los pequeños progresos y no solo en metas altas difíciles de lograr. Además, elogiar cuando se está adquiriendo una conducta nueva ha demostrado que permite incrementar la probabilidad de que en el futuro vuelva a repetir la conducta deseada o incluso la incremente.

No te olvides de que la mejor manera de que un niño o una niña aprenda es con el ejemplo. Así que procura comer frente al pequeño los mismos alimentos y bebidas que deseas que ingiera, invítale a probar de tu plato y expresa tu agrado por alimentos saludables mientras lo saboreas, esto puede promover la aceptación de ese tipo de alimento por parte del menor. Negarte al ofrecimiento de alimentos no recomendables y preferir alimentos saludables frente a tu pequeño; facilitará que aprenda a cuidar su cuerpo con una buena alimentación como un asunto de decisiones propias y cotidianas. Esto no quita que puedas comer alimentos no recomendables para su ingesta habitual, en ocasiones especiales o esporádicamente, recuerda que, para evitar problemas de la alimentación, no se aconseja “satanizar” alimentos o bebidas, sino reducir la frecuencia y la cantidad lo más posible.

En la sección de herramientas y materiales podrás encontrar el Anexo 6 con una tabla de **Conductas parentales por evitar a la hora de la comida y conductas con las que pueden sustituirse** para mantener un clima positivo y favorable en la formación de hábitos alimentarios saludables.

Educación a la mesa: más allá de comer el platillo

El momento de la alimentación es una enorme oportunidad para pasar tiempo de calidad con los pequeños y otros miembros de la familia. Conocer y compartir la cultura de un lugar, transmitir y enseñar los valores familiares. Hacer comidas en torno a reuniones familiares que suelen estar rodeadas de conversaciones y un ambiente colorido lleno de regocijo es fundamental en nuestra cultura. Por lo que es un excelente ejemplo de mantener un ambiente positivo a la hora de la comida.

Hablarles a los pequeños acerca de los ingredientes de su comida puede vincularse a sus propias raíces y tradiciones. Por ejemplo, el maíz, frijol, chile y cacao son alimentos de origen prehispánico que con frecuencia se usan en la cocina mexicana. También se puede degustar una gran diversidad de platillos tradicionales en cada región o estado del país desde probar una rica cochinita pibil de la cocina yucateca, una tlayuda o mole negro de la cocina oaxaqueña, un pozole de Jalisco, chiles rellenos de Puebla, un pescado a la talla de la costa del Pacífico, un tamal de chipilín de la cocina chiapaneca, una carne asada de Sonora, o un cabrito de Nuevo León. No dudes en probar alimentos más exóticos de nuestro país como los chapulines, escamoles, chicatanas, huitlacoche, jumiles o acociles y aprovechar para enseñarle a los pequeños que también tú pruebas nuevos alimentos o empatizar con ellos cuando valoran algo no apetecible solo al mirarlo.

Sabías que...

La cocina tradicional mexicana es considerada un símbolo de identidad nacional y fue incluida como patrimonio cultural inmaterial de la humanidad por la UNESCO en 2010.

Además, muchos de sus platillos típicos incluyen todos los grupos de alimentos: cereales como el maíz o el arroz; verduras como el chile, los nopales y el tomate; productos de origen animal como el pollo o el queso; leguminosas como los frijoles, y grasas saludables como el aguacate.

Figura 4. Ejemplo de identificación de algunos ingredientes del pozole, un platillo típico mexicano, de acuerdo con los grupos de alimentos del plato del bien comer.

Anatomía del Pozole



Nota: Publicado en nuestras redes sociales de [Psicomebien](#) el 14 de septiembre de 2022

La hora de la comida como momento de convivencia y conversación ofrece la riqueza de poder enseñar a los niños formas cordiales de pedir las cosas, tolerar la espera, respetar a los demás, mostrar empatía, autocuidado, entre otros. Cuando estamos comiendo y le pedimos a otro comensal: “me pasas la sal, por favor” o “me puedes servir más agua, por favor”, y damos las gracias al recibirla, o cuando decimos a quien cocinó “está muy rica la sopa, gracias”, los pequeños aprenden cordialidad, amabilidad y agradecimiento. Al preguntarles o platicar sobre experiencias durante la comida es posible que sea necesario y útil hablar por turnos,

enseñando a escuchar al otro de manera activa y sin juzgar mientras consumen un bocado delicioso, lo que puede ayudar a mostrar interés sobre lo que les pasa a los seres queridos. Pero sobre todo comer juntos alimentos saludables frente a ellos puede ser la mejor herramienta para que los niños aprendan a cuidarse.

¡A practicar!

Para incorporar las recomendaciones de este capítulo a tu vida diaria puedes realizar las siguientes tareas:

1. Durante una semana, completa el **Anexo 4 Planeador semanal** que se encuentra en la sección de Herramientas y materiales, registra una marca en el espacio de conductas que hayas realizado en cada comida principal del día, y anota tus observaciones de los aspectos del ambiente que has cuidado o que te gustaría mejorar.
2. Al final de la semana elige una meta específica que permita mejorar el ambiente en familia, puede ser incrementar una conducta que apoye la autonomía y formación de hábitos alimentarios o incrementar una conducta que promueva la comunicación respetuosa para la convivencia familiar, o bien disminuir una conducta coercitiva en la próxima semana. Vuelve a registrar en esa semana y valora tu progreso. Toma en cuenta que los cambios toman tiempo, así que te invitamos a tenerte paciencia, y recuerda que los efectos positivos no se ven de manera inmediata, pero estarás educando a largo plazo, brindando herramientas que perdurarán en la vida adulta.

Video explicativo: Manteniendo un ambiente positivo en el momento de la alimentación



Capítulo 5

Revisando los conocimientos adquiridos:

1. ¿Por qué es importante evitar las conductas de control coercitivo durante la hora de la comida?
 - a. Para fomentar la autonomía y hábitos saludables en los niños y las niñas.
 - b. Para obligar a los niños y las niñas a terminar toda su comida.
 - c. Para evitar que los niños y las niñas elijan sus propios alimentos.
 - d. Para castigar a los niños y las niñas por no comer lo suficiente.

2. ¿Qué se busca promover al mantener un ambiente positivo en el momento de la alimentación?
 - a. Estrés y hostilidad.
 - b. Autonomía y formación de hábitos alimentarios.
 - c. Control coercitivo.
 - d. Aislamiento durante la comida.

3. ¿Qué efecto puede tener la práctica de “limpiar el plato”?
 - a. Fomentar la identificación de señales de hambre y saciedad.
 - b. Promover una relación saludable con la comida.
 - c. Generar presión para comer en exceso.
 - d. Mejorar la comunicación familiar.

4. ¿Qué se considera como una oportunidad ante el reto de alimentar saludablemente durante la hora de la comida?
 - a. Forzar a los niños o las niñas a comer ciertos alimentos.
 - b. Promover el aprendizaje más allá de simplemente terminar el plato.
 - c. Ignorar las preferencias alimentarias de los niños o las niñas.
 - d. Mantener un ambiente tenso y hostil.

5. ¿Cuál es el objetivo principal de mantener un ambiente positivo en la alimentación familiar?
- a. Que los niños o las niñas coman rápidamente.
 - b. Fomentar la convivencia familiar y el disfrute de la comida.
 - c. Controlar estrictamente la dieta de los niños o las niñas.
 - d. Evitar que los niños o las niñas prueben alimentos nuevos.

A photograph of a woman and a young boy. The woman, on the left, has her hair in a ponytail, wears sunglasses and a denim jacket, and is smiling broadly while holding an ice cream cone. The boy, on the right, is wearing a blue cap and a brown t-shirt, and is also smiling while eating an ice cream cone. They are standing outdoors, with a bicycle wheel visible in the background.

Capítulo 6. Bienestar y autocuidado del cuidador

En este último capítulo se habla de un tema central relacionado con el bienestar y cuidado del cuidador o cuidadora, por lo que se realiza una breve reflexión sobre algunas cuestiones sociales y culturales que pueden incitar al descuido y abandono propio. Se proponen algunas estrategias para el desarrollo y mantenimiento de habilidades que le permitan volver a retomar la responsabilidad de su autocuidado sin sentirse culpable.

Objetivo

Concientizar sobre el papel fundamental de las estrategias de autocuidado para promover y mantener el bienestar del cuidador, también como una estrategia de educación para los menores al ser un “modelo” a seguir.

A los adultos que son responsables del cuidado de la salud, protección y seguridad de otro ser humano se les llama “cuidadores”. A menudo se observa que quien está a cargo del cuidado de alguien más por tiempo completo

o de manera constante puede llegar a olvidarse de sus propias necesidades y cuidados. Esta desatención propia, además parece ser promovida por la presión social y la cultura sobre todo cuando se trata de cuidar a menores de edad.

Las infancias son el tesoro y el futuro de la familia, la sociedad y del país entero. La responsabilidad de cuidarlos, protegerlos y proveerles ha caído en la mayoría de los casos en los progenitores, abuelos o un familiar cercano y es de hecho concebida como una de las responsabilidades de mayor peso moral. La figura del cuidador primario, históricamente, ha sido considerada al igual que la de la madre, tanto en el ámbito social como en el legal, en gran parte por los estereotipos sociales de género inmersos en nuestra cultura.

Esto se percibía en disposiciones legales que otorgaban automáticamente la custodia de los hijos a la madre en casos de separación o divorcio, a menos que existieran circunstancias excepcionales que justificaran lo contrario. Las reformas legales recientes han buscado promover la igualdad de género y los derechos parentales equitativos para ambos progenitores. Sin embargo, la implementación efectiva de estas leyes y la superación de los estereotipos de género en la práctica aún pueden ser desafiantes en muchos casos.

Para analizar cómo la cultura puede incitar al abandono personal del cuidador pueden tomarse como ejemplo las concepciones sociales sobre la figura de “una madre”. La madre en la cultura mexicana es considera-

Sabías que...

El autocuidado del cuidador es fundamental para garantizar su bienestar físico y emocional, lo que a su vez impacta en la calidad del cuidado que brinda a los menores de edad. Estudios han demostrado que los cuidadores que priorizan su propio bienestar son capaces de ofrecer un apoyo más efectivo y afectuoso a los niños, promoviendo un ambiente familiar saludable y estable. ¡Cuidar de uno mismo no es un acto egoísta, sino una inversión en la salud y felicidad de toda la familia!

da una figura de sacrificio, abnegación y donación total a las necesidades familiares, especialmente de los hijos pequeños, dejando de lado sus propias necesidades. Las madres mexicanas son consideradas pilares de amor, tradición y fortaleza en la sociedad, transmitiendo valores culturales, enseñando la importancia del trabajo duro, la honestidad, el compromiso, y sirviendo como modelos a seguir para sus hijos e hijas.

Si se retoma justo a la figura del cuidador de los menores como modelo, facilitador y guía en la adquisición de hábitos y habilidades para la vida, destacará el papel fundamental que juega el hacerse responsables del propio bienestar y cuidado antes que incluso el de los demás. Igual que en los aviones se indica que, ante una emergencia, si las mascarillas de oxígeno caen por una despresurización de la cabina, el adulto que acompaña al menor debe primero ponerse su propia mascarilla antes de ayudar al otro, en este caso justo porque al colapsar el adulto se pierden las oportunidades de que se salven ambos. Pero igual ocurre cuando se trata de la salud del cuidador, si está enfermo no podrá cuidar más de nadie. Aunado a que, si se enferma por su propia desatención, está contradiciendo sus enseñanzas valiosas sobre cuidarse y amarse a sí mismos que seguramente desea transmitir a los infantes.

Se ha descrito el síndrome del cuidador, como una serie de manifestaciones de desgaste físico, emocional y social debido al constante cuidado hacia un familiar enfermo, principalmente con enfermedades crónicas. Este síndrome ha sido relacionado también con depresión, falta de energía, frustración, irritabilidad y pérdida de interés en lo laboral y lo familiar. Además, ha sido principalmente identificado en cuidadores de adultos mayores, niños con discapacidades o pacientes con enfermedades crónicas o largas que demandan atención y cuidados, y que a menudo enfrentan una doble jornada laboral entre sus responsabilidades domésticas y profesionales.

Estrategias para el autocuidado en el cuidador

Para evitar problemas de salud en el cuidador generados por el desgaste y la falta de atención personal aquí se mencionan una serie de estrategias que pueden ser útiles como medidas preventivas y al mismo tiempo

permiten enseñar con el ejemplo a los pequeños cómo el autocuidado es la principal forma de expresar el amor propio.

Fomentar hábitos saludables en el cuidador o cuidadora como hacer ejercicio regularmente, mantener una alimentación balanceada, practicar técnicas de relajación y buscar tiempo para actividades placenteras.

Crear redes de apoyo sólidas, ya sea a través de familiares, amigos, grupos de apoyo o servicios comunitarios. Sentirse respaldados y tener personas con quienes compartir experiencias puede reducir el estrés y la carga emocional que representa la crianza o educación de los infantes.

Promover un ambiente de comunicación abierto y honesto en el hogar, donde las madres se sientan cómodas expresando sus necesidades y emociones. Esto puede ayudar a evitar el aislamiento y la sensación de soledad que a menudo acompaña al síndrome del cuidador.

Enseñar a las madres, padres o cuidadores a establecer límites claros en sus responsabilidades y a decir “no” cuando sea necesario. Es importante que aprendan a priorizar su propio bienestar sin sentirse culpables por hacerlo.

Los niños aprenden observando el comportamiento de sus padres. Por lo tanto, es fundamental que sus cuidadores demuestren prácticas de autocuidado en su vida diaria. Esto puede incluir dedicar tiempo para sí mismos, expresar emociones de manera saludable y buscar ayuda cuando sea necesario.

Buscar acceso a servicios de apoyo como asesoramiento psicológico, cuidadores de relevo, ayuda doméstica para aliviar la carga emocional y física que enfrentan diariamente ante la responsabilidad de la crianza y educación. Así que no dudes en buscar este tipo de apoyo.

Es fundamental que las madres, padres o quien funja de cuidador principal atiendan sus propias necesidades físicas, sociales y de salud para poder brindar un cuidado de calidad a sus seres queridos. No dudes en acudir con un especialista en salud mental como psicólogo o psiquiatra si identificas manifestaciones como las que se han mencionado.

¡A practicar!

Para este capítulo la principal tarea es que seas tu prioridad.

1. Anota en una libreta los aspectos que puedes mejorar para procurar tu cuidado y bienestar. Planifica cómo los incorporarás a tu vida cotidiana.
2. Revisa si en tu rutina tienes tiempo suficiente para comer, dormir, hacer un poco de actividad física, algo espiritual como meditación o alguna actividad relajante.
3. Elige una actividad con fecha y horario para esta semana con la que te consientas. Puede ser desde salir a tomar un café con una amiga, amigo, familiar o alguien cercano, inscribirte en una clase que disfrutes, ir a un spa, realizar una actividad que disfrutas y que quizás hace tiempo que no realizas, como pintar, bailar, etcétera.
4. Realiza tus chequeos médicos anuales y, si has detectado problemas de salud o tu calidad de vida se ha visto disminuida recientemente no dudes en buscar el profesional de la salud que pueda orientarte y revisarte.
5. Completa y firma la carta compromiso contigo mismo que se incluye en herramientas y materiales para incrementar las probabilidades de que consideres y realices lo que te hará sentir mejor.



Video explicativo bienestar y autocuidado del cuidador

Capítulo 6

Repasando los conocimientos adquiridos

1. ¿Cuál es el propósito principal de concientizar sobre el autocuidado del cuidador en el contexto de la alimentación familiar?
 - a. Promover la sobreprotección de los infantes.
 - b. Mantener un ambiente tenso durante la hora de la comida.
 - c. Fomentar el bienestar del cuidador y servir como modelo a seguir para los menores.
 - d. Ignorar las necesidades emocionales del cuidador.

2. ¿Qué factores sociales y culturales pueden influir en el abandono del autocuidado del cuidador?
 - a. Presión social y cultural que prioriza el bienestar del cuidador.
 - b. Apoyo constante de la comunidad en el cuidado de los niños o las niñas.
 - c. Promoción activa del autocuidado en el entorno familiar.
 - d. Estereotipos de género y responsabilidades familiares tradicionales.

3. ¿Por qué es importante el autocuidado del cuidador en el contexto de la alimentación familiar?
 - a. Para descuidar la salud y bienestar de los niños o las niñas.
 - b. Para mantener un equilibrio emocional y físico que favorezca la convivencia familiar.
 - c. Para priorizar las necesidades de los niños o las niñas sobre las propias.
 - d. Para aumentar la presión sobre la alimentación de los infantes.

4. ¿Qué beneficios puede aportar el autocuidado del cuidador a la dinámica familiar durante la hora de la comida?
 - a. Generar un ambiente tenso y hostil.
 - b. Promover la comunicación respetuosa y enseñar con el ejemplo.
 - c. Ignorar las preferencias alimentarias de los niños o las niñas.
 - d. Limitar la variedad de alimentos en la dieta familiar.

5. ¿Qué tipo de actividades se pueden incluir en el autocuidado del cuidador?
 - a. Priorizar el trabajo sobre el bienestar personal.
 - b. Realizar actividades que promuevan el estrés y la ansiedad.
 - c. Incorporar momentos de relajación y descanso.
 - d. Descuidar la alimentación y la salud física.



Herramientas y materiales

En esta sección de este manual, se han incluido las herramientas esenciales del taller y materiales de apoyo para que puedas reforzar y practicar las estrategias y conocimientos que aquí se han presentado.

En esta sección encontrarás las siguientes herramientas y materiales:

- Anexo 1. Lista de compras del súper para una alacena saludable.
- Anexo 2. Análisis de los productos del carrito de compras o de la alacena (incluyendo refrigerador y congelador) de acuerdo con el tipo y cantidad de sellos de advertencia por la Secretaría de Salud.
- Anexo 3. Planeador semanal de conductas parentales positivas y grupos de alimentos
- Planeador semanal digital, plato del bien comer de la Norma Oficial Mexicana y sugerencias para cada comida.

- Anexo 4. Lista de adjetivos sobre propiedades organolépticas (sabor, textura, temperatura, olor) para describir alimentos o bebidas.
- Anexo 5. Conductas parentales por evitar a la hora de la comida y conductas con las que pueden sustituirse para mantener un clima positivo y favorable en la formación de hábitos alimentarios saludables.

Anexo 1. Lista de compras de súper saludable

La Secretaría de Salud del estado de Guanajuato propuso una lista para el súper, como apoyo para orientar las compras de alimentos y bebidas recomendables.



LISTA DE SÚPER Saludable

ESTRATEGIAS

Planificar un menú semanal y realizar una lista de compras en base a éste. No ir de compras con el estómago vacío, evitar compras por "necesidad". Lee siempre etiquetas, es muy útil para seleccionar alimentos.

Notas:

- Utiliza la lista de abajo para guiarte en tu próxima ida al súper.
- Esta lista puede variar según sus preferencias.

Verduras	
(Elige de varios colores y tipos)	
Acelga	<input type="checkbox"/>
Apio	<input type="checkbox"/>
Brócoli	<input type="checkbox"/>
Calabacita	<input type="checkbox"/>
Cebolla	<input type="checkbox"/>
Champiñón	<input type="checkbox"/>
Chayote	<input type="checkbox"/>
Caj	<input type="checkbox"/>
Coiflor	<input type="checkbox"/>
Pimiento	<input type="checkbox"/>
Zanahoria	<input type="checkbox"/>
Ejotes	<input type="checkbox"/>
Espárragos	<input type="checkbox"/>
Espinaca	<input type="checkbox"/>
Flor de calabaza	<input type="checkbox"/>
Germen de alfalfa	<input type="checkbox"/>
Jicama	<input type="checkbox"/>
Jitomate	<input type="checkbox"/>
Lechuga	<input type="checkbox"/>
Nopal	<input type="checkbox"/>
Pepino	<input type="checkbox"/>
Pimiento	<input type="checkbox"/>

Frutas (elige de temporada)	
Arándano	<input type="checkbox"/>
Cereza	<input type="checkbox"/>
Fresa	<input type="checkbox"/>
Naranja	<input type="checkbox"/>
Guayaba	<input type="checkbox"/>
Kiwi	<input type="checkbox"/>
Manzana	<input type="checkbox"/>
Pera	<input type="checkbox"/>
Piña	<input type="checkbox"/>
Plátano	<input type="checkbox"/>
Toronja	<input type="checkbox"/>
Uva	<input type="checkbox"/>

Aceites y grasas	
Aceite de oliva	<input type="checkbox"/>
Aceite de aguacate	<input type="checkbox"/>
Aceite de canola	<input type="checkbox"/>
Aceite de cártamo	<input type="checkbox"/>
Aguacate	<input type="checkbox"/>

Extras (para sazonar)	
Cilantro	<input type="checkbox"/>
Perejil	<input type="checkbox"/>
Romero	<input type="checkbox"/>
Laurel	<input type="checkbox"/>
Ajo	<input type="checkbox"/>
Pimienta negra	<input type="checkbox"/>

Aceites y grasas con proteína	
Almendra	<input type="checkbox"/>
Avellana	<input type="checkbox"/>
Cacahuete	<input type="checkbox"/>
Nuez	<input type="checkbox"/>
Nuez de la india	<input type="checkbox"/>
Pistache	<input type="checkbox"/>
Semilla de chia	<input type="checkbox"/>
Linaza	<input type="checkbox"/>

Cereales y tubérculos	
Arroz	<input type="checkbox"/>
Amaranto	<input type="checkbox"/>
Avena	<input type="checkbox"/>
Camote	<input type="checkbox"/>
Galleta habanera integral	<input type="checkbox"/>
Palomitas	<input type="checkbox"/>
Pan integral	<input type="checkbox"/>
Papa	<input type="checkbox"/>
Tortilla	<input type="checkbox"/>
Tostadas homeedas	<input type="checkbox"/>

Lácteos	
(Descremados sin azúcar añadido)	
Leche descremada	<input type="checkbox"/>
Yogurt natural descremado	<input type="checkbox"/>
Yogurt griego natural	<input type="checkbox"/>

Leguminosas	
Frijol	<input type="checkbox"/>
Lenteja	<input type="checkbox"/>
Soya	<input type="checkbox"/>

Opciones (por gusto)	
Leche vegetal de almendras (sin azúcar)	<input type="checkbox"/>
Leche vegetal de coco (sin azúcar)	<input type="checkbox"/>
Té	<input type="checkbox"/>
Café	<input type="checkbox"/>
Endulzante tipo stevia	<input type="checkbox"/>



salud.guanajuato
salud.guanajuato.gob.mx



Secretaría de Salud



Si tienes alguna duda acude a tu Centro de Salud o con tu profesional de la salud

Fuente: Secretaría de Salud en Guanajuato: <<https://salud.guanajuato.gob.mx/download.php?dip=programas/cardiometabolicas&dl=Lista-de-super-saludable.pdf>>.

Anexo 2. Análisis de los productos del carrito de compras o de la alacena (incluyendo refrigerador y congelador) de acuerdo con el tipo y cantidad de sellos de advertencia por la Secretaría de Salud

Con la finalidad de realizar ajustes sobre la disponibilidad de alimentos y bebidas no recomendables para el consumo cotidiano y así reducir la frecuencia de su ingesta, revisa los productos que pusiste en el carrito de compras e identifica las advertencias sobre riesgos a la salud en el empaque o etiquetas. Completa la siguiente tabla. Puedes llenar otra tabla igual sobre los productos que ya están en la alacena (incluyendo refrigerados y congelados).

<i>Tipo o cantidad Sellos</i>	<i>Cantidad de productos</i>	<i>Propuesta de frecuencia a consumir en la semana</i>	<i>Ajustes sobre la cantidad a comprar por mes</i>
Exceso de calorías			
Exceso de sodio			
Exceso de azúcares			
Grasas saturadas			
Grasas Trans			
Con 2 sellos			
Con 3 sellos			
Con 4 sellos			
Con 5 sellos			
Advertencia sobre No recomendado para niños			
Totales			

Nota: Recuerda que este tipo de productos no están prohibidos, pero es preferible consumirlos de manera esporádica en pocas cantidades. Si estás eligiendo entre dos o más productos similares, elige en todo caso aquel que tenga menos sellos.

Meta para la semana:

Identifica los productos que compras con regularidad o que están en tu alacena y escribe al menos un producto del que consideres reducir la compra a partir de esta semana.

Producto NO recomendable que deseo reducir en cuanto a disponibilidad y frecuencia de ingesta:

Anexo 3. Planeador semanal de conductas parentales positivas y grupos de alimentos

El planeador en particular se convertirá en tu aliado para seguir monitorear las conductas que contribuyen a que los peques acepten alimentos y bebidas saludables, variadas y bien equilibradas.

Conductas
<p>Marca si ofreciste:</p> <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Verduras o frutas<input type="checkbox"/> Cereales o tubérculos<input type="checkbox"/> Leguminosas o alimentos de origen animal. <p>Marca en el recuadro correspondiente para cada día y momento de alimentación del niño(a) si realizaste alguna de las siguientes acciones:</p> <ul style="list-style-type: none">• Pro Nut: Háblale de las propiedades nutricionales de los alimentos• Juntos: Come junto con el niño(a).• Modela: sírvete los mismos alimentos que quieres que coma, para darle el ejemplo.• Ofrece de nuevo: Ofrece nuevamente el alimento que el niño(a) ha rechazado o un alimento nuevo.• Intercam: Intercambia un alimento rechazado por otro que pertenezca al mismo grupo de alimentos. Si ya lo has ofrecido por más de quince ocasiones.• Invita: Invita al niño(a) a probar el alimento, permite que lo toque, acércalo para que lo huelga, pero sin obligarlo a comer.• Elogia: Elogia su ingesta, felicitándole, dándole las gracias, o simplemente mencionándole que comer eso le hará muy bien.• Pregunta: Pregúntale sobre su percepción del alimento, con preguntas como: ¿te gustó? ¿está rico?• Ambiente positivo: Evita propiciar un entorno negativo regañando o presionando al niño para que coma y mejor muéstrale como es adecuado hacerlo.
<p>Observaciones:</p> <p>Meta para trabajar la siguiente semana:</p>

Días				
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Desayuno				
				
Pro Nut				
Juntos	Juntos	Juntos	Juntos	Juntos
Modela	Modela	Modela	Modela	Modela
Ofrece	Ofrece	Ofrece	Ofrece	Ofrece
Intercam	Intercam	Intercam	Intercam	Intercam
Invita	Invita	Invita	Invita	Invita
Elogia	Elogia	Elogia	Elogia	Elogia
Pregunta	Pregunta	Pregunta	Pregunta	Pregunta
Ambiente	Ambiente	Ambiente	Ambiente	Ambiente
Comida				
				
Pro Nut				
Juntos	Juntos	Juntos	Juntos	Juntos
Modela	Modela	Modela	Modela	Modela
Ofrece	Ofrece	Ofrece	Ofrece	Ofrece
Intercam	Intercam	Intercam	Intercam	Intercam
Invita	Invita	Invita	Invita	Invita
Elogia	Elogia	Elogia	Elogia	Elogia
Pregunta	Pregunta	Pregunta	Pregunta	Pregunta
Ambiente	Ambiente	Ambiente	Ambiente	Ambiente
Cena				
				
Pro Nut				
Juntos	Juntos	Juntos	Juntos	Juntos
Modela	Modela	Modela	Modela	Modela
Ofrece	Ofrece	Ofrece	Ofrece	Ofrece
Intercam	Intercam	Intercam	Intercam	Intercam
Invita	Invita	Invita	Invita	Invita
Elogia	Elogia	Elogia	Elogia	Elogia
Pregunta	Pregunta	Pregunta	Pregunta	Pregunta
Ambiente	Ambiente	Ambiente	Ambiente	Ambiente
Total	Total	Total	Total	Total

Planeador digital, plato de bien comer y sugerencias para cada comida

En el siguiente enlace a través del código QR podrías encontrar el planeador en PDF para descargarlo e imprimirlo, seguido por el plato del bien, para que revises los grupos de alimentos que incluyes de acuerdo con la Norma Oficial Mexicana. Además, se han incluido sugerencias de menús para cada uno de los momentos clave de alimentación a lo largo del día.

*Planeador, plato de bien comer y
sugerencias para cada comida*



Planeador y Plato del Bien Comer

Anexo 4. Adjetivos sobre propiedades organolépticas (sabor, textura, temperatura, olor) para describir alimentos o bebidas

<i>Sabor</i>	<i>Textura</i>	<i>Temperatura</i>	<i>Olor</i>
1. Jugoso	18. Cremoso	41. Refrescante	52. Aromático
2. Salado	19. Esponjoso	42. Frío	53. Floral
3. Amargo	20. Pegajoso	43. Caliente	54. Frutal
4. Agrio	21. Húmedo	44. Helado	55. Herbáceo
5. Ácido	22. Sedoso	45. Congelante	56. Fresco
6. Dulce	23. Crujiente	46. Templado	57. Cítrico
7. Agridulce	24. Gaseoso	47. Tibio	58. Avinagrado
8. Acidulado	25. Hojaldrado	48. Escaldante	59. Dulce
9. Picante	26. Aterciopelado	49. Ardiente	60. Fermentado
10. Ahumado	27. Rugoso	50. Quemante	61. Almizclado
11. Terroso	28. Liso	51. Fresco	62. Picante
12. Aromático	29. Fibroso		63. Ahumado
13. Intenso	30. Grumoso		64. Perfumado
14. Suave	31. Blando		65. Terroso
15. Fuerte	32. Duro		66. Amaderado
16. Ligero	33. Quebradizo		67. Especiado
17. Seco	34. Chicloso		68. Rancio
	35. Graso		69. Intenso
	36. Acuoso		70. Sutil
	37. Gelatinoso		
	38. Harinoso		
	39. Marmolado		
	40. Escamoso		

Anexo 5. Conductas parentales por evitar a la hora de la comida y conductas con las que pueden sustituirse para mantener un clima positivo y favorable en la formación de hábitos alimentarios saludables

Conducta a evitar	Conducta con la que podemos sustituir
Ordenar o insistir que coma.	<ul style="list-style-type: none"> • Invitar a probar. • Elogiar el simple hecho de probar, aunque no coma más de un bocado. • Comer frente al niño y expresar el agrado.
Ordenar que se termine lo servido en el plato.	<ul style="list-style-type: none"> • Servir porciones pequeñas adecuadas para el niño. • Respetar la cantidad que el niño quiere consumir. • Enseñarle a agradecer el alimento preparado con palabras: “Gracias por la comida, abuelito”. • Indagar su percepción.
Obligarlo a que pruebe algo.	<ul style="list-style-type: none"> • Invitarlo a que explore una variedad de alimentos, que los huela, los toque, lo pruebe con la punta de la lengua, aunque no coma más de un bocado. • Involucrarlo en la preparación. • Comer frente al niño y expresar el agrado.
Prohibirle la ingesta de algunos alimentos o bebidas que se encuentran disponibles.	<ul style="list-style-type: none"> • Reducir la cantidad y frecuencia con la que se encuentran disponibles. • Comer frente al niño los mismos alimentos y bebidas que las ofrecidas al niño. • Tener una despensa en casa con alimentos recomendables para su consumo cotidiano. • Comprar porciones pequeñas de alimentos no recomendables y solo cuando se vayan a consumir (por ejemplo, comprar el mismo día que se va a consumir). • Hablarle de las propiedades nutricionales y de los efectos en la salud de la ingesta de ciertos alimentos.

<i>Conducta a evitar</i>	<i>Conducta con la que podemos sustituir</i>
<p>Condicionar el acceso a una actividad o el postre a cambio de que se termine otro alimento que ha rechazado.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Establecer horarios para cada actividad incluyendo siempre un horario exclusivo para las comidas principales del día. • Ofrece porciones pequeñas de una variedad de alimentos de todos los grupos. • Cuida que los postres y colaciones sean también saludables la mayoría de las veces, por ejemplo fruta natural sin procesar y sin azúcares añadidos. • No obligues a comer nada, pero si dice no tener hambre, “naturalmente” no le cabra el postre (no como castigo, no se lo manejes así, más bien como una comprensión de tu parte de que ya está satisfecho).
<p>Usar distractores como televisores o tabletas a la hora de la comida.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Establecer rutinas sobre los momentos de la comida: asignar espacios apropiados para solo comer y convivir como el comedor, establecer horarios claros dedicados a la comida donde se converse y los escuches, ver la tele con ellos o la tablet en otro momento del día en el horario asignado para ello.
<p>Discusiones o peleas a la hora de comer.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Aprovecha para escuchar sin juzgar, mientras masticas un rico bocado de alimento. • Expresa lo que sientes de manera tranquila y acompaña de una propuesta para mejorar la situación. • Elige conversaciones agradables que promuevan tu bienestar y el de la familia. • Cuenta cosas chuscas, errores de los que aprendiste o comparte un momento feliz del día. • Pregunta a los demás sobre experiencias agradables o aprendizajes de su día.

Anexo 6. Evaluando tus estrategias a la hora de la comida al finalizar el libro

Después de la revisión de los capítulos, seguramente has reflexionado sobre tu práctica cotidiana a la hora de alimentar al niño o la niña de quien estás a cargo. Probablemente, si has aplicado algunas estrategias te gustaría notar cambios en la aceptación de alimentos y bebidas saludables por parte del peque de manera inmediata, pero si no los has visto aún, recuerda que las estrategias aquí revisadas promueven el desarrollo de hábitos alimentarios saludables desde la infancia, lo que toma tiempo formar. Te invitamos a ser paciente tanto en los cambios o mejoras que quieras promover en tu conducta como en la del niño o niña. No desistir de la práctica y evaluar los resultados logrados al momento, son buenas herramientas para seguir avanzando en este camino.

Por lo anterior, se incluyen los dos instrumentos para contestar lo más cercano a tu realidad actual de la última semana, y que puedas comparar los resultados con lo que respondiste antes de revisar los capítulos de este libro y de poner en práctica algunas de las estrategias revisadas.

Al igual que en la sección del inicio, es decir, en la primera evaluación, puedes contestar la Escala de Conductas Parentales Alimentarias (ECPAL) de manera digital, solo requieres escanear el código QR, acceder al enlace del cuestionario y volverlo a contestar pensando en la última semana. Podrás enviar tus respuestas a nuestro equipo de investigación, quienes te pueden hacer llegar tus resultados y retroalimentación si así lo indicas en el mismo cuestionario. Para llenar el cuestionario digital se te pedirá un correo electrónico, el cual te aseguramos que no será utilizado para otro fin que no sea el de hacerte llegar tu retroalimentación. Además, que puedes solicitar que se borre dicha información en cualquier momento al correo que viene en la sección de contacto.

El consentimiento informado sobre el cuestionario y el uso de tus respuestas lo podrás leer en el cuestionario digital, en el cual te describimos el manejo de la privacidad de tus datos, y que tus respuestas pueden ser utilizadas para retroalimentarte, y si lo autorizas para incluirlas como datos grupales de las investigaciones que se realizan en la Universidad Autónoma de Aguascalientes, mismas en las que no se hace referencia a ningún dato personal.

Escala de Conductas Parentales de Alimentación



Si prefieres responder a lápiz y papel puedes imprimir la Escala de Conductas parentales que se encuentra a continuación. Para este caso lee con atención las instrucciones y contesta a cada pregunta con sinceridad para que puedas conocer que conductas realizaste con mayor frecuencia, y puedes en esta ocasión además sumar los puntos de acuerdo con las instrucciones que ponemos para que puedas reflexionar más a fondo, sobre los cambios y las recomendaciones revisadas a lo largo de los capítulos.

Escala de Conductas Parentales en la alimentación para cuidadores de niños mexicanos (ECOPAL)

El objetivo de este instrumento es evaluar la frecuencia con la que los adultos responsables del cuidado de niños o niñas realizan algunas conductas durante el momento de la alimentación que pueden relacionarse con la formación de hábitos alimentarios desde la infancia.

Instrucciones

Responde a las situaciones que se presentan a continuación lo más apegado a la realidad, pensando en la frecuencia con que ha sucedido en la última semana, encerrando en un círculo una de las cinco opciones, la que más represente la frecuencia con la que realizaste lo que se declara.

Recuerda contestar, en caso de tener más de un niño o niña a tu cargo, pensando solo en uno de ellos.

Ítem	Nunca	Pocas ocasiones	Algunas ocasiones	Muchas ocasiones	Siempre
1. Evito llevar a casa bebidas que considero no recomendables para consumo diario.	1	2	3	4	5
2. Felicito o elogio al niño(a) cuando come alimentos como frutas o verduras.	1	2	3	4	5
3. Evito tener al alcance del niño(a) alimentos procesados y comida rápida (por ejemplo: alimentos enlatados, embutidos como salchicha o jamón, hamburguesas, etc.).	1	2	3	4	5

Ítem	Nunca	Pocas ocasiones	Algunas ocasiones	Muchas ocasiones	Siempre
4. Consumo frente al niño(a) frutas o verduras.	1	2	3	4	5
5. Le doy al niño(a) algún alimento de colación a media mañana y media tarde.	1	2	3	4	5
6. Le muestro al niño(a) dos o más opciones del mismo grupo de alimento y le pregunto cuál prefiere comer.	1	2	3	4	5
7. Evito tener al alcance del niño(a) botanas, dulces, postres o cereales endulzados (por ejemplo: papitas, frituras, dulces, chocolates, galletas, pastelitos, etc.).	1	2	3	4	5
8. Le niego el consumo de alimentos procesados y comida rápida (por ejemplo: alimentos enlatados, embutidos como salchicha o jamón, hamburguesas, etc.).	1	2	3	4	5
9. Consumo frente al niño(a) los mismos plattillos que le ofrezco a él/ella.	1	2	3	4	5
10. El niño(a) y yo compartimos alimentos del mismo plato.	1	2	3	4	5
11. Permito que el niño(a) deje de comer cuando dice que ya está lleno.	5	4	3	2	1

Ítem	Nunca	Pocas ocasiones	Algunas ocasiones	Muchas ocasiones	Siempre
12. Le digo al niño(a) que termine todo lo que está en su plato a cambio de permitirle hacer cosas que le gustan (por ejemplo: ver TV, salir a jugar, etc.).	1	2	3	4	5
13. Llevo la cuenta de las bebidas endulzadas que toma el niño(a) durante el día (por ejemplo: jugos de fruta natural, jugos procesados, aguas frescas, refrescos, bebidas lácteas endulzadas como yogurt, Danonino, Yakult, etc.).	1	2	3	4	5
14. Durante la comida le insisto al niño(a) para que siga comiendo a pesar de que diga que ya está lleno.	1	2	3	4	5
15. Le insisto al niño(a) que se termine un alimento o porción específica de lo que le sirvo en cada comida.	1	2	3	4	5
16. Pongo al centro de la mesa dos o más opciones del mismo grupo de alimentos para que el niño(a) coma lo que prefiera.	1	2	3	4	5
17. Le digo al niño(a) de las propiedades nutricionales de los alimentos que le ofrezco.	1	2	3	4	5

Ítem	Nunca	Pocas ocasiones	Algunas ocasiones	Muchas ocasiones	Siempre
18. Felicito o elogio al niño(a) por haber probado un alimento que había rechazado.	1	2	3	4	5
19. Le digo al niño(a) que si se porta bien le daré un alimento de su agrado.	1	2	3	4	5
20. Cuando el niño(a) rechaza un alimento le ofrezco otro del mismo grupo de alimentos.	1	2	3	4	5
21. Le doy al niño(a) botanas, dulces o postres a media mañana y media tarde.	1	2	3	4	5
22. Ofrezco al niño(a), botanas, dulces, postres o cereales endulzados (por ejemplo: Zucaritas, Froot Loops, papas fritas, dulces, frituras, caramelos, chocolates, galletas, pastelitos, etc.).	1	2	3	4	5
23. Le doy al niño(a) frutas o verduras a media mañana y media tarde.	1	2	3	4	5
24. Ofrezco al niño(a) bebidas endulzadas procesadas (por ejemplo: jugos procesados, refrescos, bebidas lácteas endulzadas como yogurt, Danonino, Yakult, etc.).	1	2	3	4	5
25. Llevo la cuenta de la cantidad de agua natural que bebe el niño(a) durante el día.	1	2	3	4	5

Ítem	Nunca	Pocas ocasiones	Algunas ocasiones	Muchas ocasiones	Siempre
26. Ofrezco al niño(a) alimentos procesados y comida rápida (por ejemplo: alimentos enlatados, embutidos como salchicha o jamón, hamburguesas, pizza, pollo frito, etc.).	1	2	3	4	5
27. Ofrezco al niño(a) diferentes frutas o verduras en cada comida.	1	2	3	4	5
28. Le niego el consumo de botanas, dulces, postres o cereales endulzados al niño(a) (por ejemplo: Zucaritas, Choco Krispis, papas fritas, frituras, dulces, chocolates, galletas, pastelitos, etc.).	1	2	3	4	5
29. Le sirvo al niño(a) dos o más opciones del mismo grupo de alimentos para que al menos coma uno de ellos.	1	2	3	4	5
30. Llevo la cuenta de las botanas, dulces y postres que consume el niño(a) durante el día (por ejemplo: Zucaritas, Froot Loops, papas fritas, dulces, frituras, caramelos, chocolates, galletas, pastelitos, etc.).	1	2	3	4	5
31. Llevo la cuenta de las frutas y verduras que come el niño(a) durante el día.	1	2	3	4	5

Ítem	Nunca	Pocas ocasiones	Algunas ocasiones	Muchas ocasiones	Siempre
32. Cuando el niño(a) rechaza un alimento le digo que realizará alguna actividad a cambio de terminarse el alimento (por ejemplo: ver televisión, salir al parque, jugar videojuegos).	1	2	3	4	5
33. Le insisto al niño(a) para que se coma todo lo que le sirvo en cada comida.	1	2	3	4	5
34. Cuando el niño(a) rechaza un alimento le ofrezco otro de su agrado con la condición de que consuma el que rechazó.	1	2	3	4	5
35. Me siento a comer junto con el niño(a).	1	2	3	4	5
36. Le digo al niño(a) de los beneficios de consumir alimentos como frutas y verduras de forma cotidiana.	1	2	3	4	5
37. Cuando el niño(a) rechaza un alimento le digo los beneficios de consumirlo.	1	2	3	4	5
38. Muestro mi agrado al comer frutas y verduras frente al niño(a).	1	2	3	4	5

Ítem	Nunca	Pocas ocasiones	Algunas ocasiones	Muchas ocasiones	Siempre
39. Evito tener al alcance del niño(a) bebidas endulzadas procesadas (por ejemplo: jugos y néctares procesados, refrescos, bebidas lácteas endulzadas como yogurt, Danonino, Yakult, etc.).	1	2	3	4	5
40. Felicito o elogio al niño(a) cuando prueba un nuevo alimento	1	2	3	4	5
41. Muestro mi agrado al comer botanas, dulces, postres o cereales endulzados, antojitos mexicanos o alimentos procesados frente al niño(a).	1	2	3	4	5
42. Le digo al niño(a) que la comida no se desperdicia por lo que se la tiene que acabar.	1	2	3	4	5
43. Le digo al niño(a) de los efectos que tienen alimentos como botanas, dulces o postres si se consumieran de forma cotidiana.	1	2	3	4	5
44. Evito llevar a casa alimentos que considero no recomendables para el consumo diario.	1	2	3	4	5

Ítem	Nunca	Pocas ocasiones	Algunas ocasiones	Muchas ocasiones	Siempre
45. Le niego el consumo de comidas preparadas con aceite como antojitos mexicanos (por ejemplo: sopos, enchiladas, flautas, etc.).	1	2	3	4	5

Nota: La construcción y validación de este instrumento está publicado en el siguiente enlace: <<https://doi.org/10.3390/nui15173698>>. Aunque esta versión tiene ajustes para incluir una estrategia más que se maneja en el taller, y opciones de respuesta a lápiz y papel que incluya la autocorrección.

Para conocer el tipo de estrategias que utilizas más, suma los puntos en los siguientes ítems, de acuerdo con el tipo de conductas que evalúa:

<i>Factor</i>	<i>Ítems de este factor</i>	<i>Suma¹</i>	<i>Interpretación</i>
1. Disposición de alimentos No recomendables	21, 22, 24, 26, 41	-- + -- + -- + -- + -- = --	5-9 puntos: Nunca o pocas ocasiones ofrecí al menor, en esta semana, alimentos no recomendables para la ingesta cotidiana. 10-15 puntos: Algunas veces lo hice en esta semana. 16-20 puntos: Muchas veces lo he en esta semana. 21-25 puntos: Siempre o casi siempre lo hice en esta semana.
2. Educación Nutricional	17, 36, 37, 43	-- + -- + -- + -- = --	4-8 puntos: Nunca o pocas ocasiones expliqué al niño sobre las cualidades nutricionales de los alimentos, hablé de los beneficios de comer alimentos saludables e hice referencia sobre las consecuencias de comer alimentos no saludables. 9-12 puntos: Algunas veces lo hice en esta semana. 13-16 puntos: Muchas ocasiones lo hice en esta semana. 17-20 puntos: Siempre o casi siempre lo hice esta semana.
3. Presión para comer	11, 14, 15, 33, 42	-- + -- + -- + -- + -- = --	5-9 puntos: Nunca o pocas ocasiones en esta semana insistí para que el niño o la niña comieran más alimento o terminara su porción. 10-15 puntos: Algunas veces lo hice en esta semana. 16-20 puntos: Muchas veces lo hice en esta semana. 21-25 puntos: Siempre o casi siempre lo hice en esta semana.

¹ Suma los puntos que encerraste en los ítems que te indica la columna anterior.

Factor	Ítems de este factor	Suma	Interpretación
4. Elogio por comer saludable	2, 18, 40	-- + -- + -- = --	3-5 puntos: Nunca o pocas ocasiones en esta semana felicite o elogio al niño o niña por haber consumido un alimento nuevo, saludable o por animarse a probar alguno que había rechazado. 6-8 puntos: Algunas veces lo hice en esta semana. 9-11 puntos: Muchas veces lo hice en esta semana. 12-15 puntos: Siempre o casi siempre lo hiciste en esta semana.
5. Monitoreo de la ingesta	13, 25, 30, 31	-- + -- + -- + -- = --	4-8 puntos: Nunca o pocas ocasiones en esta semana observaste y contaste la cantidad de alimentos y bebidas recomendables y no recomendables que consumió el menor. 9-12 puntos: Algunas veces lo hice en esta semana. 13-16 puntos: Muchas ocasiones lo hice en esta semana. 17-20 puntos: Siempre o casi siempre lo hice esta semana.
6. Ofrecimiento estructurado de frutas y verduras	5, 23, 27	-- + -- + -- = --	3-5 puntos: Nunca o pocas ocasiones en esta semana ofrecí frutas y verduras regularmente en comidas principales y colaciones. 6-8 puntos: Algunas veces lo hiciste en esta semana. 9-11 puntos: Muchas veces lo hiciste en esta semana. 12-15 puntos: Siempre o casi siempre lo hiciste en esta semana.
7. Condiciona el consumo	12, 19, 32, 34	-- + -- + -- + -- = --	4-8 puntos: Nunca o pocas ocasiones en esta semana 9-12 puntos: Algunas veces lo hice en esta semana. 13-16 puntos: Muchas ocasiones lo hice en esta semana. 17-20 puntos: Siempre o casi siempre lo hice esta semana.

Factor	Ítems de este factor	Suma	Interpretación
8. Restricción abierta	8, 27, 45	-- + -- + -- = --	3-5 puntos: Nunca o pocas ocasiones en esta semana negué o prohibí la ingesta de alimentos no recomendables. 6-8 puntos: Algunas veces lo hiciste en esta semana. 9-11 puntos: Muchas veces lo hiciste en esta semana. 12-15 puntos: Siempre o casi siempre lo hiciste en esta semana.
9. Elecciones guiadas	6, 16, 20, 29	-- + -- + -- + -- = --	4-8 puntos: Nunca o pocas ocasiones en esta semana permití que el niño o niña eligiera que comer de entre opciones acotadas. 9-12 puntos: Algunas veces lo hice en esta semana. 13-16 puntos: Muchas ocasiones lo hice en esta semana. 17-20 puntos: Siempre o casi siempre lo hice esta semana.
10. Restricción encubierta	1, 3, 7, 39, 44	-- + -- + -- + -- + -- = --	5-9 puntos: Nunca o pocas ocasiones en esta semana evite tener alimentos no recomendables al alcance del niño o niña. 10-15 puntos: Algunas veces lo hice en esta semana. 16-20 puntos: Muchas veces lo hice en esta semana. 21-25 puntos: Siempre o casi siempre lo hice en esta semana.
11. Modela	4, 9, 10, 35, 38	-- + -- + -- + -- + -- = --	5-9 puntos: Nunca o pocas ocasiones en esta semana mostré mis hábitos alimentarios para fomentar conductas similares en el niño o niña. 10-15 puntos: Algunas veces lo hice en esta semana. 16-20 puntos: Muchas veces lo hice en esta semana. 21-25 puntos: Siempre o casi siempre lo hice en esta semana.

¿Cuáles fueron, de los 11 tipos de conductas, las que más usaste en esta semana?

¿Cuáles conductas fueron menos usadas en esta semana?

Reflexiona de acuerdo con lo revisado en este libro, puedes apoyarte del Anexo 6 que incluye conductas parentales a evitar a la hora de la comida y conductas con las que pueden sustituirse para mantener un clima positivo y favorable en la formación de hábitos alimentarios saludables que se encuentra en la sección herramientas y materiales.

Si estás contestando al final de leer el libro puedes ahora responder:
¿Cómo cambiaron estas conductas que realizas ahora en relación con lo que hacías antes de leer el libro?

Inventario de alimentos y bebidas de la semana

Con la finalidad de que revises cómo cambio la variedad de alimentos que ofreciste en esta última semana y la aceptación de tu niño o niña, te pedimos que vuelvas a contestar el inventario de alimentos y bebidas, para que así puedas comparar los cambios observados al implementar las estrategias recomendadas en esta guía.

De igual manera que el cuestionario anterior, tienes dos opciones para responderlas. En formato digital escaneando el siguiente código QR o visitando el siguiente enlace, con el cual podrías recibir retroalimentación sobre la proporción de alimentos y bebidas recomendables que ofreciste y el nivel de aceptación de tu pequeño a través del correo electrónico que proporciones en el enlace. O bien respondiendo a lápiz y papel la versión compartida a continuación con las preguntas del Inventario de Alimentos y Bebidas al final de esta sección.

Inventario de alimentos y bebidas



Inventario de alimentos y bebidas de la semana

Objetivo

Evaluar la disponibilidad de una variedad de alimentos y bebidas en la dieta cotidiana de los menores, así como la ingesta o aceptación de los alimentos y bebidas ofrecidos.

Instrucciones

Para cada alimento indique con una X la frecuencia según corresponda o se aproxime más a una de las cinco columnas de opciones de respuesta. En caso de no haberlo ofrecido nunca ni en esta semana ni en anteriores de la vida del niño o niña, marcar en la columna “Nunca ofrecido”. En la columna final indique para cada fila si el niño(a) comió, aunque sea unos cuantos bocados o sorbos del alimento con un “Sí” durante la última semana, y con un “No” en caso de que el niño haya tenido disponible el alimento pero no haya comido nada de él, finalmente coloque NA para el alimento que no ha sido ofrecido ya sea nunca antes o en durante la última semana.

Alimento	Cuántas veces a la semana ofreció dicho alimento en la última semana...					Consumido al menos una vez esta semana (Sí, No, NA)
	Nunca ofrecido	No se ofreció	Al menos una vez	Tres o más veces	Cinco o más veces	
Leche materna						
Leche de fórmula o en polvo						
Leche entera						
Leche saborizada (chocolate, fresa, otro)						

Alimento	Cuántas veces a la semana ofreció dicho alimento en la última semana...					Consumido al menos una vez esta semana (Sí, No, NA)
	Nunca ofrecido	No se ofreció	Al menos una vez	Tres o más veces	Cinco o más veces	
Azúcar agregada a la leche						
Queso fresco o panela						
Queso chihuahua, manchego, asadero u otro						
Yogur de vaso entero natural						
Yogur de vaso entero sabor fruta						
Yogur de vaso light o bajo en grasa						
Yogur para beber entero natural						
Yogur para beber entero sabor fruta						
Yogur para beber light o bajo en grasa						
Danonino o similar						
Yakult o Similar						
Plátano						
Plátano frito						
Jícama						
Naranja o Mandarina						
Manzana o Pera						
Melón						
Sandía						
Guayaba						

Alimento	Cuántas veces a la semana ofreció dicho alimento en la última semana...					Consumido al menos una vez esta semana (Sí, No, NA)
	Nunca ofrecido	No se ofreció	Al menos una vez	Tres o más veces	Cinco o más veces	
Mango						
Papaya						
Piña						
Toronja						
Fresas						
Zarzamoras, Moras o Frambuesas						
Uvas						
Duraznos						
Frutas en almíbar						
Frutas Cristalizadas o Secas						
Verduras capeadas						
Jitomate						
Hojas verdes (espinacas, acelgas, etc)						
Chayote						
Zanahoria						
Calabaza						
Brócoli o coliflor						
Col						
Ejotes						
Lechugas						
Nopales						
Pepino						
Aguacate						
Chile poblano						

Alimento	Cuántas veces a la semana ofreció dicho alimento en la última semana...					Consumido al menos una vez esta semana (Sí, No, NA)
	Nunca ofrecido	No se ofreció	Al menos una vez	Tres o más veces	Cinco o más veces	
Cebolla en ensaladas, guarniciones o guisados						
Elote						
Verduras envasadas (chicharos, champiñones, etc)						
Verduras congeladas						
Sándwich						
Torta o "lonche"						
Pizza						
Hamburguesa						
Hot dog						
Carne de puerco						
Carne de res						
Carne de res seca (machaca)						
Longaniza o chorizo						
Salchicha o jamón de puerco o pavo, combinado, mortadela (aparte de en torta, sándwich o hot dog)						
Pollo (pierna, muslo o pechuga)						
Pollo (alitas o patas)						
Pollo (hígado o molleja)						
Huevo tibio o cocido						

Alimento	Cuántas veces a la semana ofreció dicho alimento en la última semana...					Consumido al menos una vez esta semana (Sí, No, NA)
	Nunca ofrecido	No se ofreció	Al menos una vez	Tres o más veces	Cinco o más veces	
Huevo frito, estrellado o revuelto						
Pescado fresco						
Pescado seco (charalitos, bacalao)						
Atún o sardina						
Algún marisco (camarón, pulpo, ostiones, etc)						
Frijoles de la olla						
Frijoles refritos preparados en casa						
Frijoles envasados						
Lenteja, garbanzo, habas o alubia						
Caldo de frijol						
Arroz guisado						
Pan blanco						
Pan integral						
Pan dulce (excepto donas y churros)						
Donas y churros de panadería						
Galletas saladas						
Papas cocidas						
Papas fritas o tortitas de papa						

Alimento	Cuántas veces a la semana ofreció dicho alimento en la última semana...					Consumido al menos una vez esta semana (Sí, No, NA)
	Nunca ofrecido	No se ofreció	Al menos una vez	Tres o más veces	Cinco o más veces	
Cereal de caja con chocolate (chocokrispis, chocozucaritas...)						
Cereal de caja endulzado (zucaritas)						
Cereal de caja light (Special K)						
Cereal de caja básico (Corn flakes, arroz inflado sin sabor)						
Cereal de caja variedades (apple jacks, honey smacks, corn pops)						
Cereal de caja sabor a frutas (froot loops)						
Cereal de caja fibra (all bran)						
Cereal de caja multi integrales (extra)						
Cereal de caja especialidades (Crusli)						
Antojitos de maíz sin carne sin freír (sopes, quesadillas, gorditas...)						
Antojitos de maíz sin carne fritos (huaraches, quesadillas fritas, picadas...)						

Alimento	Cuántas veces a la semana ofreció dicho alimento en la última semana...					Consumido al menos una vez esta semana (Sí, No, NA)
	Nunca ofrecido	No se ofreció	Al menos una vez	Tres o más veces	Cinco o más veces	
Antojitos de maíz con carne de puerco o de res fritos (tacos dorados con carne, tlacoyos, quesadillas fritas, picadas...)						
Antojitos de maíz con carne de puerco o de res sin freír (tacos, tlacoyos, quesadillas fritas, picadas...)						
Pozole						
Tamal						
Atole de maíz con agua						
Atole de maíz con leche						
Refresco normal						
Refresco de dieta						
Café sin azúcar						
Café con azúcar						
Café con leche						
Café con sustituto de crema						
Té o infusión sin azúcar						
Té o infusión con azúcar						
Jugos naturales sin azúcar						
Jugos naturales con azúcar añadida						

Alimento	Cuántas veces a la semana ofreció dicho alimento en la última semana...					Consumido al menos una vez esta semana (Sí, No, NA)
	Nunca ofrecido	No se ofreció	Al menos una vez	Tres o más veces	Cinco o más veces	
Aguas de fruta natural con azúcar añadida						
Aguas de fruta natural sin azúcar						
Bebidas o aguas de sabor industrializadas sin azúcar (incluyendo dietéticas como Clight, belight, etc)						
Bebidas o aguas de sabor industrializadas con azúcar (frutsi, bonafina)						
Chocolate (dulce, postres)						
Dulce (caramelos, paletas)						
Dulce enchilados (miguelitos, tamarindos, pelón rico)						
Frituras (todos tipos, incluyendo cacahuates japoneses, sabritas)						
Paletas y dulces de malvavisco (paleta payaso, bubulubu)						
Gelatina o flan						
Pastel o pay						
Nieves y paletas de agua						

Alimento	Cuántas veces a la semana ofreció dicho alimento en la última semana...					Consumido al menos una vez esta semana (Sí, No, NA)
	Nunca ofrecido	No se ofreció	Al menos una vez	Tres o más veces	Cinco o más veces	
Helados y paletas de leche						
Cacahuates, habas o pepitas						
Palomitas de maíz de bolsa						
Palomitas de maíz hechas con aire caliente						
Pastelillos y donas industrializadas						
Galletas dulces						
Barras de cereal						
Caldo de pollo, res o de verduras (solo caldo)						
Sopa o caldo con verduras						
Sopa de pasta aguada o caldosa						
Sopa de pasta seca (espaguetis)						
Crema de verduras						
Sopas instantáneas						
Limón (en ensaladas, caldos o carnes)						
Mayonesa						
Crema						
Mantequilla						
Manteca						

Alimento	Cuántas veces a la semana ofreció dicho alimento en la última semana...					Consumido al menos una vez esta semana (Sí, No, NA)
	Nunca ofrecido	No se ofreció	Al menos una vez	Tres o más veces	Cinco o más veces	
Cebolla en salsas o caldillos						
Chiles frescos por ejemplo en salsas, tacos o guisados (enteros o molidos)						
Chiles envasados o enlatados por ejemplo: en el sándwich, torta, etc						
Chile seco, por ejemplo: en salsas, tacos o guisados						
Tomate verde o jitomate en salsas, tacos o guisados						
Azúcar (aparte de la agregada a las bebidas) por ejemplo en fresas o plátano con crema						
Margarina						
Sal o condimento con sal agregado a sus alimentos						
Cátsup						
Salsa picante para botanas agregados a sus alimentos						
Salsa de soya, inglesa o sazónadores líquidos agregados a sus alimentos						

Alimento	Cuántas veces a la semana ofreció dicho alimento en la última semana...					Consumido al menos una vez esta semana (Sí, No, NA)
	Nunca ofrecido	No se ofreció	Al menos una vez	Tres o más veces	Cinco o más veces	
Tortilla de maíz aparte de las consumidas en enchiladas, tacos, quesadillas u otro antojito						
Tortilla de harina de trigo aparte de las consumidas en tacos, quesadillas, burritos u otro antojito						
Suplemento alimenticio en bebida láctea (próspera, pediasure)						
Suplemento alimenticio en papilla						
Suplemento alimenticio en grageas o tabletas masticables						
Estimulante del apetito						

Nota: Adaptación de la lista de frecuencia de consumo de alimentos usado en la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición <https://ensanut.insp.mx/encuestas/ensanutcontinua2022/descargas.php>

Agregar aquí alimentos no listados que haya ofrecido en esta semana y señale si el niño o la niña lo consumió o no.

Retroalimentación

Nos gustaría saber qué piensas sobre los recursos que hemos proporcionado para el fomento de la alimentación saludable infantil. Tu retroalimentación es invaluable para nuestro equipo de investigación, ya que nos ayuda a mejorar y adaptar nuestros contenidos según las necesidades en contextos reales como el tuyo.

Por favor, tómate un momento para compartir tus comentarios y sugerencias en el siguiente formulario.

Cuestionario de retroalimentación

Apreciamos tu opinión para continuar comprometidos con brindarte la mejor experiencia posible. ¡Gracias por formar parte de nuestro Taller!



Contacto

Si necesitas más información, asistencia o tienes preguntas adicionales, no dudes en ponerte en contacto con nosotros. Estamos aquí para ayudarte en todo lo que necesites. A continuación, te proporcionamos nuestros datos de contacto:

Correos electrónicos:

psicomebien@gmail.com y tallerpsicomebien@gmail.com

Responsable de proyecto de investigación:

Dra. Marina Liliana González Torres

Correo electrónico: liliana.gonzalez@edu.uaa.mx

WhatsApp: 449 115 3788

Horario de atención:

de lunes a viernes de 8:00 a 20:00 hrs.

Nuestras redes sociales

Facebook



Instagram



Recuerda que valoramos tu opinión y estamos comprometidos a proporcionarte el mejor servicio posible. Si tienes sugerencias, comentarios o inquietudes, no dudes en hacérselas saber.

¡Estamos aquí para servirte!

Contenido adicional

En la siguiente sección, te presentamos el contenido adicional que hemos creado con dedicación para acompañarte en el camino de la alimentación infantil. Incluimos un Libro de Actividades diseñado especialmente para los más pequeños, el Recetario Psicomiditas con recetas saludables que pueden preparar en familia y una infografía con consejos para promover una alimentación familiar saludable.

¡Esperamos que encuentres estos recursos útiles y disfrutes de la experiencia!

Recetario Psicomiditas, libro de actividades y más



Despedida

Querida o querido lector, llegar al final de este libro representa solo el comienzo de un viaje continuo hacia una alimentación saludable y armoniosa en el momento de la alimentación en el hogar o en el espacio cotidiano de los niños. Esperamos que las herramientas, estrategias y conocimientos compartidos en estas páginas hayan sido de gran utilidad en tu labor diaria como cuidador(a) de niños pequeños. Cada comida es una oportunidad para nutrir el cuerpo, pero también enseñar y aprender muchas otras habilidades que tienen que ver con la interacción con los demás. Recuerda que el amor y la paciencia son ingredientes esenciales en la mesa familiar y también en cualquier contexto educativo.

Te animamos a seguir explorando, aprendiendo y creciendo juntos en este apasionante camino de la crianza y la alimentación. No dudes en poner en práctica lo aprendido, adaptarlo a tus propias realidades y compartir tus experiencias con otros. Cada pequeño paso hacia una alimentación más consciente y saludable es un logro que merece ser celebrado.

Agradecemos profundamente tu confianza en este libro y en las investigaciones que lo respaldan. Siempre estaremos para apoyarte, escuchar tus inquietudes y celebrar tus éxitos. ¡Que cada comida sea una oportunidad para fortalecer los lazos familiares y cultivar hábitos alimentarios que perduren toda la vida!

Con cariño y gratitud,

El equipo de investigación de PsicomEBien

Despedida



Bibliografía

- Ainuki, T. y Akamatsu, R. (2013). *Development of the Child Mealtime Feeding Behavior Questionnaire*. ICAN: Infant, Child, & Adolescent Nutrition, 5(1), 14-21. <https://journals.sagepub.com/doi/pdf/10.1177/1941406412466673>
- Audiffred-Jaramillo, R. I. (2022). *Mujeres cuidadoras de familiares con esquizofrenia del occidente de México*. Revista del Centro de Investigación de la Universidad la Salle, 15(58), 121-142. <http://doi.org/10.26457/recein.v15i58.3092>
- Benítez, B.B. (24/02/2022). *¿Eres padre o madre? Comprueba si sufres “el síndrome del cuidador”*. <https://www.lavanguardia.com/vivo/psicologia/20220224/8076784/maternidad-paternidad-sindrome-cuidador-nbs.html>
- Calañas-Contiente, A. J. (2005). *Alimentación saludable basada en la evidencia*. Endocrinología y Nutrición, 52, 8-24. <https://www.elsevier.es/es-revista-endocrinologia-nutricion-12-pdf-13088200>
- Castrillón, I., y Giraldo, O. (2014). *Prácticas de alimentación de los padres y conductas alimentarias en niños: ¿existe información suficiente para el abordaje de los problemas de alimentación?* Revista de Psicología Universidad de Antioquia, 6, 57- 74. <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/rpsua/v6n1/v6n1a05.pdf>
- Cuevas-Nasu, L., Muñoz-Espinosa, A., Shamah-Levy, T., García-Feregino, R., Gómez-Acosta, L. M., Ávila-Arcos, M. A., y Rivera-Dommarco, J. A. (2023). *Estado de nutrición de niñas y niños menores de cinco años en México*. Ensanut 2022. Salud Pública de México, 65(Suplemento 1), S211-217. <https://doi.org/10.21149/14799>
- Fernández-Sánchez, H., Enríquez-Hernández, C.B., Castellanos-Contreras, E., y Martínez-Jiménez, L. (2021). *Estrés percibido en madres mexicanas de niños con necesidades especiales: un estudio etnográfico*. Enfermería universitaria, 18(2), 5-18. Epub 16 de mayo de 2022. <https://doi.org/10.22201/eneo.23958421e.2021.2.932>
- Flores, A. (mayo, 2013). *El Estereotipo de la madre abnegada vulnera la libertad de las mujeres. En México persiste la idea de la maternidad como mandato para las mujeres*. Oaxaca Media. <https://oaxaca.media/2013/05/la-madre-mexicana-entre-lo-divino-y-la-realidad/>

- Gaona-Pineda, E. B., Rodríguez-Ramírez, S., Medina-Zacarías, M. C., Valenzuela-Bravo, D. G., Martínez-Tapia, B., y Arango-Angarita, A. (2023). *Consumidores de grupos de alimentos en población mexicana*. *Ensanut Continua 2020-2022*. *Salud Pública de México*, 65, s248-s258. <https://saludpublica.mx/index.php/spm/article/view/14785>
- González-Torres, M.L., Esqueda, C.N., y Vacio, M.A. (2018). *Prácticas alimentarias parentales y su relación con la conducta alimentaria infantil: Problemas para la explicación*. *Revista Mexicana de Trastornos Alimentarios*, 9(1), 129-142. <http://dx.doi.org/10.22201/fesi.20071523e.2018.1.450>
- González-Torres, M.L.; Garza-Olivares, X.; Navarro-Contreras, G.; González-Orozco, L.A. (2023). *Validation of the Scale on Parental Feeding Behaviors (ECOPAL) for Caregivers of Mexican Children*. *Nutrients* 15, 3698. <https://doi.org/10.3390/nu15173698>
- González-Torres, M.L. González, L.A. Altamirano, A. y Pedroza, F. (2018). *Interacciones cuidador-niño durante la alimentación y el aprendizaje temprano de hábitos alimentarios*. En: R. Díaz, L.I. Reyes y F. López (Eds.). *Aportaciones Actuales a la Psicología Social (IV)*: 2133-2149. https://www.researchgate.net/publication/329428116_Interacciones_cuidador-nino_y_aprendizaje_de_habitos_alimentarios
- Martínez-Munguía, C. y Navarro-Contreras, G. (2014). *Factores psicológicos, sociales y culturales del sobrepeso y la obesidad infantil y juvenil en México*. *Revista Médica del Instituto Mexicano del Seguro Social*; 52(1): S94-S101. <https://www.medigraphic.com/pdfs/imss/im-2014/ims141p.pdf>
- Méndez, F. (10 de mayo, 2019). *La bendita palabra madre*. *UNAM global revista*. https://unamglobal.unam.mx/global_revista/la-bendita-palabra-madre/
- Olmos, M. M., González, A. S., y Guerrero, D. B. (2005). *Recomendaciones nutricionales en las distintas etapas de la vida basadas en la evidencia*. *Endocrinología y Nutrición*, 52, 25-33. <https://www.elsevier.es/es-revista-endocrinologia-nutricion-12-pdf-13088201>
- Organización de las Naciones Unidas [ONU] (16 de diciembre de 2019). *Desnutrición y obesidad, dos caras de la mala alimentación que afectan a un tercio de los países pobres*. <https://news.un.org/es/story/2019/12/1466721>

- Shamah-Levy T, Gaona-Pineda E. B., Cuevas-Nasu L., Morales-Ruan C., Valenzuela-Bravo D. G., Méndez-Gómez Humarán I., Ávila-Arcos M. A. (2023). *Prevalencias de sobrepeso y obesidad en población escolar y adolescente de México*. Ensanut Continua 2020-2022. Salud Pública Mex. 65(supl 1):S218-S224. <https://doi.org/10.21149/14762>
- Skinner, J., Carruth, D., Bounds, W., y Ziegler, P. (2002). *Children's Food Preferences: A Longitudinal Analysis*. Journal of the American Dietetic Association, 102(11), 1638-1647. [https://doi.org/10.1016/S0002-8223\(02\)90349-4](https://doi.org/10.1016/S0002-8223(02)90349-4)
- Taylor, C.M., Wermont, S.M., Northstone, K. y Emmett, P.M. (2015). *Picky/fussy eating in children: Review of definitions, assessment, prevalence and dietary intakes*. Appetite, 95, 349-359. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2015.07.026>
- Unicef (2020). *Estado mundial de la infancia 2019: Niños, alimentos y nutrición-Crecer bien en un mundo en transformación*. United Nations.
- Vaughn, A. E., Ward, D. S., Fisher, J. O., Faith, M. S., Hughes, S. O., Kremers, S. P. et al., (2016). *Fundamental constructs in food parenting practices: A content map to guide future research*. Nutrition reviews, 74(2), 98-117. <https://doi.org/10.1093/nutrit/nuv061>

Autores

Marina Liliana González Torres

Doctora y maestra en ciencia del comportamiento por la Universidad de Guadalajara. Licenciada en Psicología por la Universidad Autónoma de Aguascalientes (UAA). Estancia posdoctoral del 2013-2015 en el Doctorado en Ciencias Biológicas de la UAA. Miembro del SNI (Nivel 1). Actualmente, profesora-investigadora de tiempo completo del departamento de Psicología de la UAA. Interés en el estudio sistemático de la conducta, específicamente en el comportamiento alimentario, y procesos básicos como aprendizaje, exploración, autocontrol entre otros. Intereses actuales de investigación: Formación de hábitos alimentarios en la línea de investigación de comportamientos saludables y adictivos, así como en la prevención de trastornos de conducta alimentaria y obesidad. Está certificada en disciplina positiva y realiza conferencias y talleres de formación para padres y madres de familia.

Alicia Estefanía Martínez Martínez

Maestra en ciencias del comportamiento por la Universidad de Guadalajara y licenciada en Psicología por la Universidad Autónoma de Aguascalientes. Actualmente, Profesora-investigadora asociada del departamento de Psicología de la UAA. Colabora en el Laboratorio de Conducta Alimentaria de este departamento. Interés en el estudio de la influencia del sistema nervioso en la conducta, principalmente el comportamiento alimentario, procesos de aprendizaje y memoria.

Lidia Alejandra González Orozco

Maestra en investigación en Psicología y licenciada en Psicología por la Universidad Autónoma de Aguascalientes. Desde 2017, se desempeñó co-

mo profesora investigadora asociada en el departamento de psicología de la UAA, centrándose en la investigación de la Conducta Alimentaria como miembro activo del Laboratorio de Conducta Alimentaria, ha generado contribuciones en este campo. Actualmente es líder del departamento de Bienestar Estudiantil del Tecnológico de Monterrey, campus Aguascalientes, donde continúa promoviendo habilidades sociales y emocionales saludables. Su objetivo profesional es avanzar en la investigación y la enseñanza en psicología, aplicando sus conocimientos para mejorar el bienestar emocional de las personas.

Kalina Isela Martínez Martínez

Doctora en Psicología por la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM) y licenciada en Psicología por la Universidad Autónoma de Aguascalientes (UAA). Es profesora e investigadora titular “C” del Departamento de Psicología de la Benemérita Universidad Autónoma de Aguascalientes (BUAA), donde actualmente es líder del Cuerpo Académico en Investigación en Comportamientos Adictivos. Es miembro activo del Sistema Nacional de Investigadores de nivel II y en su trayectoria profesional destaca por el trabajo que ha realizado en el campo de las adicciones, tanto en la prevención como en el tratamiento breve y transferencia de tecnología en dicho campo. En la actualidad sus líneas de investigación son la transferencia tecnológica, salud mental y comportamiento suicida, comportamientos saludables y relación de las adicciones con trastornos de salud mental.

Colaboradores de investigación

Agradecemos a los investigadores colaboradores que participaron con la revisión y retroalimentación del proyecto de investigación detrás del contenido de esta guía.

- Doctor Rodrigo Carranza Jasso, Departamento de Psicología, Universidad Autónoma de Aguascalientes, Aguascalientes, México.

- Doctora Xóchitl Garza Olivares, Departamento de Psicología Clínica y Salud, Tecnológico de Monterrey, Monterrey, México.
- Doctora Alicia Edith Hermosillo de la Torre, Departamento de Psicología, Universidad Autónoma de Aguascalientes, Aguascalientes, México.

Asesores

Agradecemos a la especialista en Nutrición Clínica pediátrica la licenciada Nancy Esther Pando Aguilar, del Centenario Hospital Miguel Hidalgo y miembro fundador del grupo Interdisciplinario de especialidades pediátricas de la ciudad de Aguascalientes, PEDIATRÓPOLIS, por sus asesorías sobre los contenidos nutricionales que hemos incluido en esta guía y que fueron abordados en los talleres del proyecto de investigación.

Comité científico dictaminador

Agradecemos a las y los investigadores expertos en el tema que contribuyeron en la mejora de la calidad de la guía a través de la revisión cuidadosa, recomendaciones y dictaminación.

- Doctora Ara Varsovia Hernández Eslava, Universidad Veracruzana, Veracruz, México.
- Doctora Alma Gabriela Martínez Moreno, Instituto de Investigaciones en Ciencias del Comportamiento Alimentario y Nutrición, Universidad de Guadalajara, Ciudad Guzmán, México.
- Doctora Gabriela Navarro-Contreras, Universidad de Guanajuato, Guanajuato, México.
- Doctor Hugo Eduardo Reyes Huerta, Universidad Autónoma de Aguascalientes, Aguascalientes, México.
- Nutrióloga Pediatra Nancy Esther Pando Aguilar, Centenario Hospital Miguel Hidalgo, Aguascalientes, México.

Financiamiento

Agradecemos el financiamiento recibido para la investigación y la elaboración de esta guía a la Universidad Autónoma de Aguascalientes con la clave de proyecto PIPS22-3 y a la Fundación Gonzalo Río Arronte con clave del proyecto S.719.

Agradecimientos especiales

Agradecemos también de manera especial a todos los estudiantes de la licenciatura en Psicología y de la Maestría en Investigación en Psicología de la Universidad Autónoma de Aguascalientes, que formaron parte del equipo de trabajo de investigación, apoyando en la difusión de los talleres, el seguimiento y retroalimentación de los participantes, la elaboración creativa de contenidos y materiales, la captura y gestión de las bases de datos, cada una de sus aportaciones fueron valiosas y están reflejadas en los resultados de esta versión final de las estrategias para guiar la interacción a la hora de la comida.

- **Licenciatura en Psicología, Universidad Autónoma de Aguascalientes:** María Alejandra Alemán Zapata, Luis Eduardo Ambriz, Sandra Carolina Caso Arroyo, Italia Guadalupe Hernández Guerrero, Oday Nicole Godínez Luévano, Ylara Montserrat Maravilla Méndez, Claudia Estefanía Medina Gómez, Sara Ortiz Meza, Paola Viridiana Pantoja Correa, Alma Guadalupe Robles Palacio, Allegra Cecilia Rodríguez Moncayo, Ana Patricia Ruiz López, César Orlando Zermeño, Juan Carlos Vázquez Barba.
- **Maestría en investigación en Psicología, Universidad Autónoma de Aguascalientes:** Alejandra Altamirano Hernández, Mari-sol Martínez Herculano, Néstor Edgardo Macías Medina.
- **Doctorado Interinstitucional en Psicología:** Ileri Atzimba Paleo Garnica.

*Alimentando sonrisas. Estrategias conductuales
para fomentar hábitos alimentarios saludables
desde la infancia*

Primera edición, 2024 (versión electrónica).

El cuidado y diseño de la edición estuvieron
a cargo del Departamento Editorial
de la Dirección General de Difusión y Vinculación
de la Universidad Autónoma de Aguascalientes.

Con esta guía aprenderás a favorecer el desarrollo de hábitos alimentarios saludables desde una edad temprana a través de la interacción positiva a la hora de la comida. Sabemos que puede ser un desafío animar a los niños y las niñas a comer alimentos nutritivos, por eso queremos compartir contigo varias herramientas y estrategias, basadas en la investigación científica, que podrán servirte a la hora del desayuno, la comida o la cena para enseñar a los más pequeños a probar e ingerir una variedad de alimentos de gran valor nutricional.

