



Centro de Información sobre la Intervención Temprana de Illinois

<http://eiclearinghouse.org>

Vol. 27, N° 2 • Verano de 2014



Nutra la nutrición de su hijo

Muchos niños parecen desarrollar aversiones a la comida o hacerse muy especiales para comer. Es importante seguir ofreciéndole opciones saludables a su hijo y animarlo a probar alimentos nuevos. El punto que ocupa su hijo en la escala de desnutrido a bien nutrido puede tener un impacto fuerte en su habilidad de aprender, comunicarse, socializar eficazmente y adaptarse a nuevos ambientes y personas. La buena nutrición es la primera línea de defensa contra las numerosas enfermedades infantiles que pueden dejar su huella en los niños de por vida.

¿Cuántas veces ha escuchado usted la frase «eres lo que comes»? ¿Qué significa esto para sus hijos en realidad? Los alimentos que comemos no sólo nos dan calorías para energía, sino también nos proveen los pilares para una mente y un cuerpo sanos. Los primeros tres años son críticos para todas las áreas del desarrollo. La nutrición apropiada apoya el crecimiento físico y la salud para poner los cimientos del futuro.

Entre el nacimiento y los 6 meses de edad, los bebés reciben todos sus nutrientes de la leche de pecho o de fórmula. Típicamente no hay ninguna necesidad de suplementarla a no ser que el médico de su hijo o un dietista lo recomiende. Cuando crezca su bebé y esté listo para comidas sólidas, tal vez tendrá preguntas usted: ¿Qué le doy primero? ¿Cómo lo hago? ¿Cómo puedo saber si mi hijo está comiendo lo suficiente, pero no demasiado? ¿Cuánto es demasiado?

Hay cinco ideas importantes que tener en cuenta con respecto a la comida que usted come y les sirve a sus hijos:

Seguridad. Tenga cuidado con los alimentos que pueden provocar el ahogo, como por ejemplo salchichas, papitas, nueces, palomitas, pasitas, uvas, cerezas, bombones, prézeles, crema de cacahuete y dulces duros.

Paciencia. Cultive y prepare alimentos con sus hijos. Hasta los niños muy pequeños

Cuatro elementos de una dieta saludable

Equilibrio. Asegúrese de darle a su hijo lo suficiente de cada tipo de comida, pero no demasiado.

Variación. Ofrezca una selección muy diversa de comidas dentro de cada grupo de alimentos.

Moderación. Limite el consumo de comidas que contienen muchas azúcares añadidas, grasas saturadas y trans, sal y colesterol.

Suficiencia. Compruebe que los alimentos proveen la energía y los nutrientes suficientes para satisfacer las necesidades dietéticas de su hijo.

EN ESTE NÚMERO

Nutra la nutrición de su hijo	1
.....	
Comida extra divertida	2
.....	
¡Ya llegaron los eBooks!	2
.....	
Recursos para la alimentación y la nutrición saludables	3
.....	
Calendario de Illinois	4
.....	

Favor de ver **NUTRICIÓN** en la página 2

Comida extra divertida

A continuación se presentan dos recetas rápidas y fáciles con ingredientes extras para agrandar cualquier apetito.

Variaciones de la quesadilla

Los básicos
tortillas
queso rallado
(de cualquier sabor)

Extras
frijoles negros
tomates
cebolla
pollo o jamón deshebrado
pesto
salsa

Ponga las tortillas en un molde de hornear ligeramente engrasado. Arregle los ingredientes sobre cada tortilla y tápela con otra. Comprima las quesadillas y rocíelas ligeramente con aceite. Hornéelas a 350 grados (Fahrenheit) por 8 a 10 minutos, pero voltéelas después de los primeros 4 minutos. Córtelas en rebanadas y sívalas con salsa, sea picante u otra.

Variaciones de la lasaña de ravioles

Los básicos
3 tazas de salsa italiana para pasta
1 paquete grande de ravioles de queso congelados
3 tazas de queso mozzarella rallado

Extras
ravioles de hongos o carne de res
queso *cheddar*
hongos
espinacas
carne de res picada y dorada
salsa para enchiladas
salsa picante
maíz en granos congelado

Cubra el fondo de un molde de 9 por 13 pulgadas con una capa delgada de la salsa italiana. Añada los demás ingredientes en capas y cúbralos con queso y más salsa italiana. Hornee la lasaña a 375 grados (Fahrenheit) por 25 a 30 minutos, o hasta que se dore el queso y se burbujeen las orillas.

Fuente: Parents Need to Eat Too (Los padres necesitamos comer también) de *Debbie Koenig*

¡Ya llegaron los eBooks!

Los eBooks son libros electrónicos. Usted puede pedir y bajarlos instantáneamente usando la aplicación 3M Cloud Library que viene en la mayoría de los aparatos. Para hacerlo, simplemente tiene que seguir los siguientes cuatro pasos:

1. Contactarnos al (877) 275-3227 para obtener su información de acceso al sistema.
2. Instalar la aplicación adecuada para su aparato electrónico.
3. Entrar en el sistema usando el número de su tarjeta de biblioteca y el PIN (número de identificación personal) que obtuvo en el Paso 1.
4. Buscar y pedir prestado su libro deseado.

¡Eso es todo! Para instrucciones más detalladas y una hoja de instrucciones que se puede bajar del internet (en inglés), visite por favor el sitio web del Centro de Información sobre la Intervención Temprana en <http://eicclearinghouse.org>.

Servicios de nutrición en EI

Los servicios de nutrición en la intervención temprana son provistos por nutricionistas dietéticos con licencia. Estos servicios incluyen los siguientes:

1. Hacer evaluaciones individuales del historial nutricional y el consumo dietético, habilidades y problemas de alimentación, y costumbres y preferencias alimentarias.
2. Desarrollar y monitorear planes apropiados para tratar las necesidades nutricionales de niños elegibles según la evaluación individual.
3. Dar referencias a recursos comunitarios apropiados para lograr los resultados de los planes nutricionales individuales.

Integrales a estos servicios son la capacitación, la educación y el apoyo de la familia para ayudarla a comprender las necesidades nutricionales especiales del niño además de enriquecer el desarrollo infantil.

NUTRICIÓN

continuación de la página 1

pueden ayudar a echar ingredientes a un tazón. Coman juntos. Focalicen en la comida y uno en el otro. Puede ser que tarden los niños en aceptar nuevos alimentos. Preséntelos múltiples veces y a lo mejor sus hijos empiecen a pedirlos.

Independencia. Los niños pequeños se pueden servir con la supervisión de usted. Un utensilio de servir de tamaño apropiado puede ayudarlos a controlar las porciones.

Creatividad. Arregle los alimentos en formas geométricas en el plato o use brochetas. Acompañe las verduras o frutas de salsas. La comida se puede salpicar de ajo o queso parmesano.

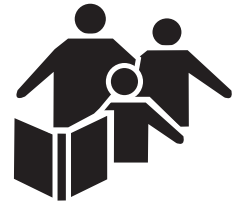
Educación. Las etiquetas en los envases relatan el cuento de la comida que se come. La información en las etiquetas sobre la nutrición se presenta para una sola porción pero es posible que el envase contenga más de una. Se puede hallar en la etiqueta el contenido de nutrientes, grasas, sodio y carbohidratos, junto con vitaminas y minerales. Los alimentos frescos no vienen con etiquetas, pero hasta una cantidad pequeña de ellos pueden aportar una dosis grande de vitaminas y minerales.

En 2011, el Departamento de Agricultura de Estados Unidos revisó sus guías de nutrición. El sitio de internet nuevo ChooseMyPlate.gov ofrece una guía visual de los tamaños de porciones de frutas, verduras, granos, proteínas y lácteos para cada comida. Si el hijo de usted no come la cantidad exacta de comida que se sugiere, no se preocupe. Los apetitos varían de día en día. Mientras se le ofrezcan opciones saludables, su hijo tendrá una dieta equilibrada.

Entonces, ¿somos lo que comemos? Por supuesto que no. Pero los alimentos que comemos y les damos a nuestros hijos en realidad sí marcan una diferencia a largo plazo. Con un poco de preparación, creatividad y paciencia, usted puede proveer comidas saludables, tanto a usted mismo como a sus hijos.

Los desafíos alimenticios afrontados, plato por plato

Hasta la comida más saludable no beneficiará al niño si no quiere comer ni un solo bocado. Debido a diversas razones, algunos niños son especiales para comer. A veces no les gustan ciertos colores, texturas, formas o sabores. Algunos niños simplemente se niegan a probar comidas nuevas. Sea la que sea la razón por los desafíos alimenticios en la mesa de usted, ponga a prueba algunas de las técnicas a continuación para incluir la variedad y más ingredientes nutritivos en sus comidas.



- Intente variar alimentos dentro de grupos alimenticios. Si su hijo rechaza alimentos específicos de cierto grupo, trate de darle otros del mismo grupo. Por ejemplo:
 - verduras rojas, amarillas o anaranjadas en lugar de las verdes
 - carne de res baja en grasa, pavo, pescado o puerco en lugar del pollo
 - yogur, leche de sabor baja en grasa o un licuado de leche y frutas en lugar de leche normal baja en grasa
- Aumente el valor nutritivo de ciertos platos preparados al añadir ingredientes extras. Añada leche sin grasa en polvo o yogur sin grasa sencillo a caldos, batidos y budines. Mezcle calabacitas o zanahorias ralladas, o puré de calabaza, con los ingredientes de panes o molletes, los albondigones, la lasaña y caldos.
- Sirva un alimento que le gusta a su hijo al lado de otro que se ha negado a comer antes. Anímelo a comer alternando entre un alimento y otro o hasta a probar un bocado mixto que incluye un poco de los dos.
- Siga sirviendo las comidas menos deseadas y no sólo las preferidas. Puede ser cuestión de muchos intentos hasta que le gusten al niño.
- Haga divertida la hora de comer. Corte los alimentos en formas interesantes. Cree una carita sonriente de queso, verduras o rajas de fruta encima de una cazuela.
- Demuestre las costumbres de comer que quiere que tenga su hijo. Dele un buen ejemplo al comer bien usted. Idealmente, coman juntos en familia al menos una vez al día o traten de lograr tres o cuatro veces cada semana.
- Ponga a prueba la técnica de enmascarar la comida. Cubra un alimento nuevo con algún condimento o salsa que su hijo ya conoce y le gusta, como por ejemplo el queso fundido, la catsup o el aderezo ranch.
- Desarrolle una rutina al planear todas sus comidas a las mismas horas y en los mismos lugares todos los días. La regulación de la dieta de su hijo asegurará que tenga hambre a la hora de comer y que más probablemente coma los alimentos que se le presenten.
- Elimine las distracciones al apagar el televisor y otros aparatos durante las comidas, prohibir los juguetes en la mesa y minimizar los adornos en la mesa (los niños pueden convertir cualquier cosa en juguete).

Nota: La cantidad de comida y el número de porciones que necesitan los niños a diario de cada grupo de alimentos depende de su edad y su grado de actividad. Algunos padres y madres se preocupan porque los niños pequeños parecen comer muy poco, especialmente en comparación con las porciones de los adultos. No se preocupe usted por lo poco que coma su hijo. Los niños que están creciendo bien están comiendo lo suficiente. Si usted está preocupado, hable con el médico de su hijo.

 Para más información (en inglés) sobre la nutrición infantil, vea el sitio web del Centro de Información sobre la Intervención Temprana en <http://eicclearinghouse.org>.

Los hallazgos, opiniones, conclusiones y recomendaciones expresados en la presente publicación son la responsabilidad de los autores y no necesariamente son los de la Oficina de Intervención Temprana del Departamento de Servicios Humanos de Illinois.

Patrocinado por la Oficina de Intervención Temprana del Departamento de Servicios Humanos de Illinois



**Centro de Información
sobre la Intervención
Temprana de Illinois**

Illinois Early Intervention Clearinghouse
Early Childhood and Parenting Collaborative
University of Illinois at Urbana-Champaign
Children's Research Center
51 Gerty Dr. • Champaign, IL 61820-7469
Telephone: 217-333-1386
Fax: 217-244-7732
Toll-free: 877-275-3227
Email: Illinois-eic@illinois.edu



Recursos para la alimentación y la nutrición saludables

Libros (en inglés)

The Cleaner Plate Club (El club del plato más limpio). Beth Bader y Ali Benjamin. Storey, 2010. (Call # WB 405 .B1416 2010)

Este libro divertido, escrito por dos madres que trabajan fuera de casa, ofrece a padres sugerencias y consejos para hacer que sus hijos coman más saludablemente. Incluye instrucciones de cocina y más de 100 recetas aprobadas por niños.

Food Chaining: The Proven 6-Step Plan to Stop Picky Eating, Solve Feeding Problems, and Expand Your Child's Diet (Cadenas de comida). El plan comprobado de 6 pasos para parar la alimentación exigente, resolver problemas alimentarios y expandir la dieta de su hijo. Cheri Fraker. Marlowe, 2007. (Call # WS 130 .F812 2007)

Fraker y los otros autores de este libro presentan un sistema con que tratar problemas de alimentación mediante un enfoque en los aspectos sensoriales de la comida, como por ejemplo el sabor, la textura y la temperatura. El libro también incluye secciones sobre alergias a comidas y opciones para los niños que tienen ciertas necesidades especiales.

Nutrition: What Every Parent Needs to Know (La nutrición. Lo que todo padre debe saber). William H. Dietz y Loraine Stern (Eds.). American Academy of Pediatrics, 2012. (Call # WS 115.D5681 2012)

Este libro les ofrece a padres y madres información y estrategias con que satisfacer las necesidades dietéticas de sus hijos. Incluye tablas para ayudar a los padres a determinar si sus hijos pesan demasiado o están demasiado delgados o pequeños.

Videos (en inglés)

I'm Not a Baby Anymore: Tips for Feeding Toddlers (Ya no soy bebé. Consejos para darles de comer a los niños de 1 y 2 años de edad). DVD de 12 minutos. Lemon-Aid Films, 2004. (Call # WS 130 .I31 2004)

Este video presenta información a padres de bebés de desarrollo típico sobre la alimentación y la nutrición de los niños de 1 y 2 años de edad.

Tube Feedings Are Mealtimes, Too! (¡La alimentación por sonda es una hora de comer también!). DVD o cinta de casete de 17 minutos. Mealtime Notions, 2003. (Call # WB 410 .K64tu 2003)

Este video utiliza demostraciones para presentar a los padres de bebés y niños pequeños el proceso de alimentarlos vía sonda nasogástrica.

Evaluation of Pediatric Feeding and Swallowing (Evaluación de la alimentación y el tragar pediátricos). DVD de 133 minutos y manual de autoestudio. American Speech-Language-Hearing Association, 2008. (Call # WS 130 .E92 2008)

Este juego de DVD y manual de Joan C. Arvedson es una publicación de autoestudio, diseñada para usarse para el desarrollo profesional continuado. Incluye ejemplos en video de la evaluación, hojas de trabajo y folletos para padres.

Artículos (en inglés)

Picky Eating Habits or Sensory Processing Issues? Exploring Feeding Difficulties in Infants and Toddlers (¿Costumbres de comer melindrosas o cuestiones del procesamiento sensorial? La exploración



de problemas alimenticios de bebés y niños pequeños). Stacy D. Thompson, Deborah A. Bruns y Kari W. Rains. (2010). *Young Exceptional Children*, 13(2), 71–85.

Este artículo trata del efecto de cuestiones del procesamiento sensorial en el comportamiento alimentario de bebés y niños de 1 y 2 años. Ofrece estrategias para evaluaciones y tratamiento además de recursos adicionales.

An Overview of Pediatric Dysphagia (Un resumen de la disfagia pediátrica). Jane E. Prasse y George E. Kikano. (2009). *Clinical Pediatrics*, 48(3), 247–251.

Este artículo presenta un resumen de síntomas, causas y recursos disponibles para ayudar con la identificación y el tratamiento de problemas que tienen niños pequeños con el tragar.

Feeding Problems in Children with Autism Spectrum Disorders: A Review (Problemas alimenticios en niños que tienen trastornos del espectro de autismo. Un resumen). Jennifer R. Ledford y David Gast. (2006). *Focus on Autism and Other Developmental Disabilities*, 21(3), 153–166.

Este resumen reúne investigaciones recientes de los tipos de problemas alimenticios y las intervenciones usadas con niños que tienen trastornos del espectro de autismo (ASD, siglas en inglés).

Recursos de Internet (en inglés)

Meal Time Notions (Nociones de la hora de comer)
<http://mealtimenotions.com/>

Este sitio web, creado por Marsha Dunn Klein, contiene consejos, historias de padres y madres, artículos y otros recursos para los padres, madres y profesionales que les dan de comer a bebés y niños pequeños que tienen dificultades de alimentación especiales.

Ellyn Satter Institute
<http://ellynsatterinstitute.org/>

Satter es autora de varios libros sobre la alimentación y la hora de comer. Su sitio web contiene información para padres y madres de bebés y niños pequeños de desarrollo típico.

Illinois Early Intervention Clearinghouse

Early Childhood and Parenting Collaborative
University of Illinois at Urbana-Champaign
Children's Research Center
51 Gerty Drive
Champaign, IL 61820-7469

Illinois Calendar

18 de octubre de 2014

Champaign

disABILITY Resource Expo: Reaching Out for Answers

(Exposición de recursos sobre discapacidades. La busca de respuestas)

Contact: Barb Bressner, bbressner@att.net

<http://disabilityresourceexpo.org>

15 de noviembre de 2014

Jacksonville

Conference for Parents of Children with Hearing Loss

(Congreso para padres y madres de niños con pérdidas auditivas)

Contact: Mary Smith, mk-smith@wiu.edu

(217) 602-0124

<http://www.illinoisdeaf.org/Outreach/ISDOutreach.htm#Tab1>

15 de noviembre de 2014

Chicago

Understanding Autism Workshop (Taller sobre comprender el autismo)

Contact: RCADDSouth@gmail.com

(312) 747-8311

<http://rcaddsouth.eventbrite.com>

¡Síguenos en Facebook y Twitter!

Reciba noticias regulares sobre la biblioteca, recursos disponibles en Internet y los materiales en nuestra biblioteca.

 @eicclearinghouse

 [Facebook.com/
eicclearinghouse](https://www.facebook.com/eicclearinghouse)

Centro de Información sobre la Intervención Temprana de Illinois



Early Childhood
& Parenting
Collaborative

College of Education

University of Illinois at Urbana-Champaign

Children's Research Center

51 Gerty Drive

Champaign, IL 61820-7469

Phone: 877-275-3227 (in Illinois)

Directora: Susan Fowler

Editor: Kevin Dolan

Colaboradoras: Sarah Isaacs,
Jill Tompkins, & Melissa Houghton

Las opiniones expresadas en «La intervención temprana» son la responsabilidad de los autores y no necesariamente las del Departamento de Servicios Humanos de Illinois ni las de la Universidad de Illinois en Urbana-Champaign.

«La intervención temprana» (ISSN 1058-8396) es una publicación trimestral.