



# Centro de Información sobre la Intervención Temprana de Illinois

<https://eiclearinghouse.org/es/>

Vol. 32, N° 3 • Otoño de 2019



## EN ESTE NÚMERO

Cómo manejar a los niños melindrosos con la comida	1
Comida para crecer	2
Los niños melindrosos con la comida y la buena nutrición infantil	3
El papel de la nutrición en la intervención temprana	4
Los servicios nutricionales de E.I.	4

## Cómo manejar a los niños melindrosos con la comida

Los niños melindrosos con la comida presentan un desafío común para sus familias. Por varias razones, algunos niños son muy selectivos en cuanto a los alimentos que quieren comer. Puede ser que no les gusten ciertos colores, texturas, formas o sabores. Tal vez se nieguen a probar alimentos nuevos o no conocidos.

La alimentación muy selectiva es también una causa común de ansiedad y tensión entre los padres, madres y cuidadores que se preocupan por si los niños pequeños están recibiendo la nutrición que necesitan para crecer y desarrollarse bien. La cantidad de comida y el número de porciones que necesita un niño de cada grupo alimenticio depende de su edad y su nivel de actividad. Un niño que está creciendo bien está comiendo lo suficiente. El proveedor de atención médica de su hijo le puede contestar mejor las preguntas que tenga usted sobre cuánto necesita comer.

En lugar de focalizar en cuánto comen los niños, la autora y dietista Ellyn Satter recomienda que los padres consideren lo que describe ella como la división de responsabilidad en la alimentación. Explica: “Los padres son los responsables del qué, el cuándo y el dónde de la alimentación; los niños son los responsables del cuánto y el si del comer”. El uso de esta división de responsa-

Por favor, véase COMIDA en la página 2

# Comida para crecer

Como madres y padres, queremos que nuestros hijos lo tengan todo. Queremos que gocen de buena salud y felicidad. Mientras que hay ciertas cosas que no podemos controlar, sí podemos decidir proveer durante los primeros años de sus vidas una variedad de opciones alimenticias que formarán los cimientos de salud mental y física.

Los bebés reciben durante los primeros 6 meses de vida todos sus nutrientes de la leche de pecho o de fórmula. No hay típicamente ninguna necesidad de suplementarla, a menos que lo recomiende el médico de su hijo o un dietista. A medida que crece su hijo y está listo para alimentos sólidos, es posible que tenga preguntas: ¿Qué le doy primero? ¿Cómo lo hago? ¿Cómo puedo saber que mi hijo está comiendo lo suficiente, pero no demasiado? ¿Cuánto es demasiado?

Vienen a continuación algunas ideas importantes que recordar sobre la comida que come y sirve.

**Equilibrio.** Asegúrese de que su niño coma lo suficiente, pero no un exceso, de cada tipo de alimento.

**Variación.** Ofrezca una amplia selección de alimentos dentro de cada grupo alimenticio.

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

**Adecuación.** Asegúrese de que los alimentos provean la energía y los nutrientes suficientes para satisfacer las necesidades dietéticas de su hijo.

**Educación.** Las etiquetas relatan el cuento de los alimentos que comen. La información sobre la nutrición que se encuentra en las etiquetas es para una sola porción, pero es posible que el envase

**La buena nutrición es importante para todos. Con un comienzo temprano, se pueden establecer hábitos positivos que tendrán un impacto en sus hijos de por vida.**

contenga más que una porción. Se puede encontrar el contenido de nutrientes, grasa, sodio y carbohidratos en la etiqueta, junto con el de vitaminas y minerales.

**Creatividad.** Arregle la comida en formas geométricas en el plato, o utilice una brocheta. Provea salsas para verduras o frutas. Rocíe la comida de ajo o queso parmesano.

**Independencia.** Los niños pequeños pueden servir su propia comida con la supervisión de usted. Los utensilios de tamaños apropiados pueden ayudar a controlar las porciones.

**Paciencia.** Los alimentos nuevos pueden tomar tiempo para ser aceptados. Preséntelos múltiples veces y quizás sus hijos empezarán a pedirlos.

**Seguridad.** Estese atento a los alimentos que podrían causar el atragantamiento, como las salchichas, papas fritas, nueces, semillas, palomitas, pasas, uvas y cerezas, los bombones, prézteles y caramelos, y la crema de cacahuete.

## COMIDA

### Continuación de la página 1

bilidad puede ayudar a los padres a focalizar en lo que pueden influir respecto a los niños melindrosos con la comida, y puede ayudar a estos niños a prestar atención a sus señales de hambre y explorar nuevos alimentos cuando les interesen y sin la presión de sus cuidadores. Usted puede comenzar con las ideas de qué, cuándo y dónde a continuación:

- **Qué.** Intente variar los alimentos dentro de sus grupos alimenticios. Si su niño rechaza alimentos específicos de cierto grupo, dele otros del mismo grupo. Comemos con los ojos además de con la boca. Trate de variar los colores de frutas y verduras. Permita que el niño pruebe frutas dulces como peras y melones al lado de sabores agrios como los de limones y naranjas. Pruebe proteínas como huevos, tofu u otro tipo de carne o pescado. Para los lácteos, recuerde que el yogur, la leche baja en grasa y de sabor o un batido de leche y fruta puede proveer el calcio necesario. Los cuidadores pueden aumentar el valor nutritivo de algunos alimentos preparados con ingredientes

extras. Añada leche en polvo o yogur sin grasa a sopas cremosas, malteados y budines. Mezcle calabacitas o zanahorias ralladas, o puré de calabaza, en panes rápidos, panquecitos, albondigón, lasaña y sopas. Utilice salsas como el cátsup, el aderezo ranch o el yogur para tentar al niño para probar una fruta o verdura nueva. Felicite al niño aun si simplemente lama la salsa o el aderezo. La exploración del alimento nuevo en la boca es también un paso hacia aceptarlo.

- **Cuándo.** Demuestre el comportamiento alimenticio que quiere ver en su hijo. Dé un buen ejemplo comiendo bien usted mismo. Idealmente, coman juntos como familia al menos una vez al día o intenten hacerlo tres o cuatro veces por semana. Mantenga un horario consistente para las comidas y desanime las botanas o meriendas antes de las comidas para que los niños lleguen a las comidas con hambre. Si el niño tiene mucha hambre antes de una comida, sírvale una parte de la comida, como la verdura o la fruta, mientras sigue usted preparando lo demás.

- **Dónde.** Desarrolle una rutina en que comen a aproximadamente las mismas horas cada día y en el mismo lugar. Quite las distracciones apagando el televisor y otros aparatos electrónicos cuando van a

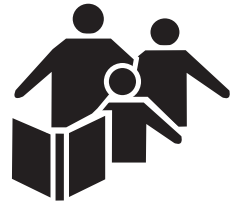
comer, no permitiendo juguetes en la mesa y minimizando los adornos en la mesa (los niños pueden convertir cualquier cosa en un juguete). Sin embargo, si la mesa del comedor ha llegado a ser un lugar de luchas de poder, trate de ofrecer alimentos saludables en otro espacio, como un picnic en el parque o hasta en una cobija de picnic en la sala de su casa.

Como cuidador(a), usted puede comunicar mensajes positivos acerca de comer saludablemente y probar alimentos nuevos mediante juegos y la participación en la preparación de comidas. Jueguen a darles a muñecas y animalitos de peluche diversos alimentos durante la hora de jugar, lean cuentos que hablen de diversos tipos de alimentos e incluya a su hijo cuando cocina dejando que haga tareas sencillas como revolver la masa para panqueques o lavar manzanas.

Con tiempo y paciencia, usted y su equipo E.I. pueden superar los desafíos de la alimentación muy selectiva. Los nutricionistas y los terapeutas ocupacionales, del habla y del desarrollo tienen pericia para compartir con usted acerca de las dificultades sensoriales, emocionales y físicas que pueden contribuir a que los niños sean melindrosos con la comida.

# La intervención temprana diaria. En la cocina

Las familias pasan mucho tiempo en la cocina, por lo que es un lugar excelente en donde trabajar en los resultados de la intervención temprana. Ayude a su hijo a participar en tareas de cocinar, lavar trastes y limpiar con cosas que son seguras en las manos de bebés y niños muy pequeños. Con las ideas a continuación, usted puede ayudar a su hijo a aprender y desarrollar nuevas habilidades durante estas rutinas diarias.



## Habilidades motoras finas y gruesas

Llena una alacena o repisa baja de artículos de cocina que su hijo puede explorar sin peligro, como tazones de plástico, un batidor, cucharas de madera, recipientes de plástico y tazas de medir. Permita que el niño los explore independientemente y que practique las acciones de agarrar, apilar y vaciar su alacena.

## Habilidades cognitivas

Practiquen la correspondencia de ollas y recipientes con sus tapas. Ponga a su hijo a clasificar artículos de cocina como tazas, platos y cucharas. Permita que su niño pequeño ayude a poner la mesa colocando una cuchara, una taza o una servilleta ante cada silla. Pida que su niño mire la mesa para adivinar qué falta para la comida.

## Habilidades lingüísticas

Juegue a ser cocinera de televisión y describa a su niño lo que usted está haciendo mientras cocina o limpia. Introduzca nuevos vocablos describiendo los colores, las texturas y las formas de la comida que prepara y prueba. Utilice palabras que describan la secuencia de acciones para una receta.

## Habilidades socioemocionales

Describa cómo sus niños están aprendiendo a comer sin ayuda, descubrir cosas en la cocina o ayudar con tareas de cocinar o limpiar. Aumentará así su sentido de confianza en sus habilidades y orgullo en sus logros.



Para más información, vea el sitio de Internet 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

9/19



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

Illinois Early Intervention Clearinghouse  
Early Childhood Collective  
University of Illinois at Urbana-Champaign  
Children's Research Center  
51 Gerty Dr. • Champaign, IL 61820-7469  
Telephone: (217) 333-1386 • Toll-free: (877) 275-3227  
E-mail: [Illinois-eic@illinois.edu](mailto:Illinois-eic@illinois.edu)



# Los niños melindrosos con la comida y la buena nutrición infantil

## **Feed Your Baby and Toddler Right (Alimentar bien a su bebé y niño pequeño)**

Diane Chapman Bahr  
Future Horizons, 2018  
WS 130 .B148 2018

## **Helping Your Child With Extreme Picky Eating (Ayudar a su niño extremadamente melindroso con la comida)**

Katja Rowell  
New Harbinger, 2015  
WS 130 .R795 2015  
Disponible también como **eBook**



## **Raising a Healthy, Happy Eater (Cómo criar a un niño que come saludablemente y feliz)**

Nimali Fernando  
The Experiment, 2015  
WS 130 .F47 2015



## **The Pediatrician's Guide to Feeding Babies and Toddlers (El guía del pediatra a alimentar a bebés y niños pequeños)**

Anthony Porto  
Ten Speed Press, 2016  
WS 120 .P66 2016  
Disponible también como **eBook**

## **What to Feed an Asperger: How to Go From Three Foods to Three Hundred With Love, Patience and a Little Sleight of Hand (Lo que hay que darle de comer a un niño con Asperger. Cómo avanzar de tres alimentos a trescientos con amor, paciencia y un poco de prestidigitación)**

Sarah Patten  
Jessica Kingsley, 2015  
WS 130 P2771 2015

## **It's Not About the Broccoli: Three Habits To Teach Your Kids for a Lifetime of Healthy Eating (No se trata del brocoli. Tres hábitos que enseñar a sus hijos para una vida de comer saludablemente)**

Dina Rose  
Perigee, 2014  
WS 115 .R668 2014



## **Give Peas a Chance: The Foolproof Guide to Feeding Your Picky Toddler (Darles chance a los chícharos. La guía infallible a alimentar a su niño pequeño melindroso con la comida)**

Kate Samela  
Soucebooks, 2013  
WS 130 .Sa44 2013  
Also available as an **eBook**



## **Baby-Led Feeding (La alimentación dirigida por el bebé)**

Jenna Helwig  
Houghton Mifflin, 2018  
WS 130 .H3699 2018  
Also available as an **eBook**



## **¡Llegaron los eBooks!**

Ya puede pedir y bajar instantáneamente los eBooks usando la aplicación cloudLibrary o la Overdrive en la mayoría de los aparatos. Para ver instrucciones más detalladas, visite [eiclearinghouse.org/resources/library/ebooks/](http://eiclearinghouse.org/resources/library/ebooks/) o haga clic en el ícono a la derecha.





## Los servicios nutricionales de E.I.

Los servicios nutricionales en la intervención temprana son provistos por dietistas licenciados. Estos servicios pueden incluir:

1. Llevar a cabo evaluaciones individuales del historial nutricional y el consumo dietético, habilidades y problemas alimenticios, y hábitos y preferencias de comida.
2. Desarrollar y monitorear planes apropiados para tratar las necesidades nutricionales de los niños elegibles según sus evaluaciones individuales.
3. Recomendar recursos comunitarios apropiados para lograr los resultados planeados individuales en la nutrición.
4. Proveer a las familias de niños elegibles para servicios E.I. la capacitación, la educación y el apoyo esenciales para estos servicios para ayudarlas a comprender las necesidades especiales de sus hijos en cuanto a los servicios nutricionales y el mejoramiento del desarrollo infantil.

# El papel de la nutrición en la intervención temprana

La alimentación, el aumento de peso y la dieta son temas de posición constantemente alta en la lista de las prioridades que tienen los padres para sus bebés/niños y pueden ser fuentes de estrés cuando se sienten incapaces de satisfacer estas necesidades de modo regular. Sabemos hoy que la nutrición es la mayor influencia ambiental en el desarrollo cerebral de los bebés y niños pequeños.

La nutrición equilibrada que incluye en particular una cantidad adecuada de hierro es esencial para el crecimiento y desarrollo óptimo del cerebro durante los años formativos de los niños. Se ha hallado que los suplementos de ácido docosahexaenoico (DHA, siglas en inglés) para niños de 1 a 3 años les han producido resultados fiables y positivos en su desarrollo cognitivo y lingüístico.

Una evaluación de la nutrición de los

niños puede identificar necesidades o faltas nutritivas que podrían afectar directamente el progreso de su desarrollo. Las consultas nutricionales pueden ofrecer a los padres opciones y guía en la forma de información nutricional enfocada en las necesidades individuales de sus hijos.

La intervención temprana puede realizarse eficazmente junto a un modelo de atención, sea de salud pública y/o médica, en el ambiente del hogar a fin de adaptar estrategias individualizadas a la cultura y el horario de la familia. Los servicios nutricionales en la intervención temprana pueden conllevar adaptaciones y acomodaciones que satisfagan las necesidades dietéticas individuales y promover así su fuerza, atención, nivel de comodidad e independencia.

*Escrito con la ayuda de Jo Sue Stine, RN.*

## ¡Disponible en inglés!

Busque este boletín en nuestro sitio web

[eiclearinghouse.org/newsletter/2019fall](http://eiclearinghouse.org/newsletter/2019fall)



## Centro de Información sobre la Intervención Temprana de Illinois

Early Childhood Collective  
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)

**Investigadora principal:** Meghan Burke  
**Colaboradoras:** Sarah Isaacs, Rebecca Swartz, Jill Tompkins, y Meghan Burke  
**Traductora:** Theresa Arellano

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.

## ¡Síguenos en Facebook y Twitter!

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

 @eiclearinghouse

 Facebook.com/eiclearinghouse