

Fostering Family

GUÍA DE ESTUDIO DE NUTRICIÓN

Más recursos disponibles en fosteringfamily.com

Desarrollo del cerebro

Desde el nacimiento del bebé hasta el primer año, el cerebro crece 1,7 gramos al día. El 60% de la energía que consumen los bebés a través de los alimentos se utiliza para el crecimiento del cerebro, y por ello, la nutrición va de la mano del desarrollo emocional y social. A los dos años, el cerebro alcanza aproximadamente el 75% de su peso adulto. El DHA, un ácido graso omega-3, y la colina, un nutriente esencial, son elementos fundamentales para el desarrollo del cerebro. El calcio y la vitamina D, que favorece la absorción del calcio, ayudan a fortalecer los huesos y los dientes.

Bebés

En los bebés, desde el nacimiento hasta los tres años, podemos ver las señales de que tienen hambre cuando abren y cierran su boca. También podemos ver su reflejo de búsqueda cuando alguien los carga en sus brazos; hacen ruidos de chasquido y succión, se chupan los dedos de las manos y de los pies, la ropa y los juguetes. Las señales de que están satisfechos incluyen la lentitud, la disminución de la succión, quedarse dormido o extender sus brazos y piernas. Alrededor de los seis meses de edad, pasan por una etapa de cambios. Puede que estén preparados para los alimentos sólidos, son capaces de controlar la cabeza y el cuello, de sentarse sin apoyo, de llevarse objetos a la boca, de intentar agarrar objetos pequeños como juguetes o comida y de tragar la comida en lugar de expulsarla.

8–12 meses

Las señales de hambre incluyen buscar la cuchara o la comida; se entusiasman con la comida y empiezan a masticar cuando otros están comiendo, se puede ver que comen más despacio cuando están llenos o que cierran la boca. Pueden ser capaces de sacudir la cabeza o decir "no quiero más". Algunas ideas de alimentos que pueden comer con los dedos a partir de los seis meses son: cereales secos, brócoli, zanahorias hervidas o al vapor, aguacate, pasta, granos, requesón, batatas y coliflor. También puedes empezar a incorporar en su dieta carnes blandas o suaves.

Niños

La ración para los niños de dos a tres años es de aproximadamente una taza de verduras, dos onzas de cereales y 2 onzas de proteína.

Los niños de cuatro a ocho años necesitan entre una y una taza y media de verduras, 3 onzas de cereales y 4 onzas de proteínas.

choosemyplate.gov es un sitio web increíble, con muchísima información que incluye los tamaños correctos de las porciones.

Consejos para los comedores quisquillosos

Ofréceles más opciones de alimentos. En lugar de ofrecerles solo pasta para la cena, puedes decir: "¿Quieres pasta o pescado?"

También puedes hacer que sean tus pequeños ayudantes mientras haces las compras en el mercado; haz que participen en el proceso y en la toma de decisiones. "¿Puedes traernos un pimentón?" Elogia al niño mientras te ayuda. "Vaya, hiciste un buen trabajo. No podríamos haber hecho esto sin ti. ¿Qué fue lo que más te gustó de las cosas que viste hoy?"

Invítalos a participar en la cocina. Al principio pueden ser cosas pequeñas, dependiendo de su edad. Puedes pedirles que te ayuden a agregar los ingredientes, por ejemplo, si estás haciendo una torta: "¿Puedes agregar los huevos? ¿Puedes echar el aceite? ¿Puedes ayudar a batir?" Cosas pequeñas. Luego, tal vez pueda avanzar a platos más complicados, pero también hacia los buenos recuerdos.

Haz que la hora de la cena sea divertida; encuentra pequeñas formas de hacer que los platos comunes sean menos aburridos, como decorar la avena con frutas y frutos secos para que parezca una carita feliz.

Incluye la comida durante la hora de los cuentos. Hay muchos cuentos bonitos que tratan sobre la comida, como La cocina de Kalamata, Soup Day y Dragones y Tacos.

Usa la imaginación. Hay una técnica llamada "La varita mágica" que consiste en cambiar el nombre de los alimentos e inventar nombres tontos para la comida, pero también en tomarse el tiempo para hacerla más familiar.

También puedes agrupar y contar los alimentos. Haz que nuestros pequeños aprendices separen las cosas por color, tamaño o forma.

Escoge un consejo y no intentes incorporarlos todos a la vez. Ten paciencia.

Adolescentes

Debes estar pendiente de lo que comen y de la frecuencia con la que lo hacen. Ellos son cada vez más independientes y pasan más tiempo fuera de casa, así que tendrás que investigar un poco. Asegúrate de que estén comiendo tres veces al día y de que coman snacks saludables. Invitar a sus amigos a comer snacks con ellos también es una buena idea.

Aumenta la fibra en su dieta y disminuye la cantidad de sal. Es fundamental que tomen agua. Evita las bebidas con alto contenido en azúcar; ten cuidado con la cantidad de calorías que ingiere tu adolescente.

En lugar de freír los alimentos, intenta hervirlos u hornearlos. Invítalos a cocinar contigo. En el caso de los niños con autismo, obesidad o que tienen trastornos alimenticios, sin duda debes buscar ayuda profesional. Podemos conseguir una cita con un dietista, nutricionista o incluso si necesitan apoyo terapéutico.

Recursos

El Programa Especial de Nutrición Suplementaria para Mujeres, Infantes y Niños (WIC por sus siglas en inglés) tiene como objetivo velar por la salud de las mujeres embarazadas, puérperas y lactantes de bajos ingresos, así como de los bebés y niños de hasta cinco años de edad que se encuentran en riesgo nutricional, proporcionándoles alimentos nutritivos para complementar su dieta, información sobre una alimentación saludable, incluida la fomentación y el apoyo a la lactancia materna, y atención médica.

El programa WIC también tiene productos frescos para las personas mayores de Nuevo México. El Programa de Nutrición de Mercados de Agricultores para Adultos Mayores está ofreciendo beneficios de tarjetas electrónicas móviles y tarjetas de clientes de hasta \$50 para los adultos mayores de 60 años para los que no son nativos de los Estados Unidos, y para los adultos mayores de 55 años nativos de los Estados Unidos que viven en Nuevo México para comprar frutas, verduras, hierbas y miel que fueron cultivadas localmente en mercados de agricultores selectos, mercados móviles de agricultores y puestos de carretera. El banco de alimentos Roadrunner Food Bank está conectado con muchos bancos de alimentos diferentes de todo el estado.

También puedes solicitar los beneficios de SNAP, que también ofrecen un descuento en medicamentos.

Fostering Family

Más recursos disponibles en
fosteringfamily.com