

WATERMELON and WIGGLES



Dakota County Public Health Department • 651-554-6100

Comidas más inteligentes

- Esta iniciativa debe:
- *Costar poco o nada.
 - *Fomentar conductas alimenticias saludables.
 - *Ser algo permanente (no una actividad de una sola vez)

Puntos clave

- Las preferencias alimentarias de los niños se desarrollan a una edad temprana.
- Es posible que se requieran más de diez exposiciones a un alimento en particular antes de que un niño lo acepte.
- Enseñar a los niños *ahora* hará que desarrollen preferencias saludables que pueden tener para toda la vida.

Video de desarrollo profesional para proveedores

- “Comidas más inteligente: algo tan simple como decir A, B, C”
- Aprenda cómo crear una estructura para promover opciones de alimentación saludable. ¡Se requiere poco o nada de dinero!
- Entienda tres maneras de hacer que las comidas sean más inteligentes.
- Vea el [video](#) aquí.

Entorno nutricional

- Fomente la interacción entre adultos y niños mientras comen.
- Utilice el servicio de comidas de estilo familiar.
- Cree un entorno físico organizado.
- Prepare actividades fuera de las comidas relacionadas con la nutrición.

Atmósfera

- ¿Los tazones y utensilios son adecuados para la edad del niño?
- ¿La iluminación ilumina lo suficiente?
- ¿Se retira el desorden de la zona destinada para comer?
- Considere la posibilidad de implementar comidas estilo familiar.
- Piense en maneras de hacer que el espacio sea visualmente atractivo.

Comportamiento

- Modelo a seguir: coma con los niños.
- Evite comer alimentos o bebidas poco saludables frente a los niños.
- Enséñeles a los niños sobre los alimentos cuando no estén comiendo:
 - Haga una huerta
 - Considere regalos que no sean comida para las celebraciones (como lápices o pegatinas).
 - Evite usar la comida como recompensa por un buen comportamiento.
 - Evite quitar alimentos a modo de castigo
- Incluya a los niños en la rutina de preparación de la comida y limpieza después de comer.

Comunicación

- La comunicación debe realizarse con niños, personal y padres.
- Ayude a que los niños se interesen en los alimentos hablando sobre estos durante las comidas.
- Pídeles que cuenten la cantidad de alimentos o que los describan.
- Hable sobre dónde se cultivaron los alimentos o cómo llegaron a su plato.
- Anuncie el menú en las rutinas diarias.
- Bríndeles información ^{Febrero de 2019} a los padres sobre cómo ayudar a sus hijos a probar nuevos alimentos en el hogar.

Recursos: Descargue archivos en PDF con [consejos sobre nutrición y bienestar](#) para niños pequeños. ¿Quiere empezar con la educación nutricional en un horario que no sea el de la comida? [LANA es un programa](#) que ayuda a los niños a aprender a comer más frutas y verduras.



Con el respaldo de la Statewide Health Improvement Partnership (Sociedad Estatal de Mejora de la Salud), el Departamento de Salud de Minnesota y la Salud Pública del Condado de Dakota. Para encontrar más información y ver los enlaces anteriores, visite: <https://tinyurl.com/y9oarnr3>