

# WATERMELON and WIGGLES



Dakota County Public Health Department • 651-554-6100

## Nutrición infantil en el cuidado de niños

Según el artículo “The Power of Food” del magíster Jamie Bonczyk y Kathryn Costello, magíster en salud pública (MPH), nutricionista registrada (RD): “El 90 % de las conexiones neuronales se forman antes de que un niño cumpla los cinco años. Estos primeros años proporcionan los cimientos para la salud futura de los niños, el éxito académico y el bienestar social y emocional. Este es el momento más importante para que los niños desarrollen hábitos alimenticios saludables, y para educar a los niños y Las familias sobre el papel que juega la nutrición en el desarrollo infantil”.

### Tres puntos importantes :

1. El crecimiento cerebral más rápido ocurre durante el primer año de vida. El cerebro triplica su tamaño desde el nacimiento hasta el primer cumpleaños del niño.
2. Durante el primer año, alrededor del cincuenta por ciento de las calorías diarias de un bebé provienen de la grasa.
3. Las grasas influyen en el desarrollo cerebral y el rendimiento de los bebés en crecimiento.

[Cómo apoyar a las familias y las madres que amamantan](#) con mejores prácticas en los centros de cuidado infantil. Vea consejos para dar la bienvenida a las familias, cómo manipular la leche materna y promocionar su centro como un lugar que incentiva la lactancia materna. Haga de esto una parte natural de su programa. ¡También puede fomentar la buena salud de sus niños y el personal!

¿Quiere ser reconocido por el Departamento de Salud de Minnesota como un centro de cuidado de niños que fomenta la lactancia materna? Conviértase en un programa reconocido siguiendo estos [pasos](#).

¿Los niños bajo su cuidado están comenzando a ingerir [alimentos sólidos](#)? Entender las señales y ayudar a los niños bajo su cuidado a aprender esta nueva habilidad es un papel importante para los proveedores.

### Video de desarrollo profesional para proveedores

- “Nutrición infantil en el entorno del cuidado de niños”
- Obtenga más información sobre cómo alimentar a los niños con necesidades especiales, pistas para detectar las señales de hambre y saciedad, cómo introducir alimentos sólidos, entornos de alimentación saludables y riesgos de asfixia.
- Vea el [VIDEO](#) aquí.

## Usted estará sentando las bases para desarrollar hábitos de alimentación saludables para toda la vida.

- Asegúrese de hablar con los padres sobre alergias e intolerancias.
- Trabaje con los padres para entender las señales de hambre y saciedad del niño y saber qué alimentos se han introducido en el hogar (Datos específicos sobre alimentos, cantidades, tiempos y temperaturas).
- Haga clic en este enlace para revisar información sobre [el desarrollo infantil, las señales de hambre y saciedad](#) para niños desde el nacimiento hasta los 12 meses.
- Los bebés comen cada dos o cuatro horas aproximadamente, pero algunos bebés comen con más frecuencia.
- Pregúnteles a los padres en qué posición le gusta estar al bebé cuando se lo alimenta.
- Al introducir alimentos sólidos, deje que el bebé use sus dedos o cucharas pequeñas.
- Evite esta lista de [peligros de asfixia](#).



## Alimentos y bebidas para niños de seis a 24 meses

La fuente número uno de nutrición para bebés desde el nacimiento hasta el año de edad es la leche materna o la fórmula. Los alimentos introducidos a los seis meses, o cerca de esta edad, se llaman alimentos complementarios. La edad de seis a nueve meses es un momento crítico para la introducción de texturas y

sabores.

Según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC), entre el primer y segundo año de los niños, desarrollan las habilidades necesarias para participar en las comidas con sus compañeros y familiares. Cuando los niños tengan dos años ya podrán comer la mayoría de los alimentos en la mesa. Encuentre más información sobre los [alimentos y las bebidas que sean apropiados para esta edad](#).

Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) también incluyen información sobre:

- Cuándo, cuáles y cómo introducir alimentos sólidos
- Cantidad y frecuencia de la alimentación
- Riesgos de asfixia
- Alimentos y bebidas cuyo consumo se debe incentivar
- Alimentos y bebidas cuyo consumo se debe limitar
- Sabores y texturas
- Leche de vaca fortificada y alternativas de leche
- Niños quisquillosos para comer
- Seguridad y preparación de alimentos

Ayude a los bebés a adquirir vocabulario a la hora de comer con estos gestos fáciles de aprender



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>

Enero de 2019