



**Recrea**  
Familia

## OBJETIVO

Orientar a las familias con niñas y niños menores de 3 años, para una **alimentación saludable**, mediante información y actividades sustentadas en el Programa de Educación Inicial: Un buen comienzo.



**Recrea**  
Familia

Ficha 3

Educación Inicial

Niñas y niños de 0 a 3 años

**¡Comer es divertido!**

# CONTENIDO



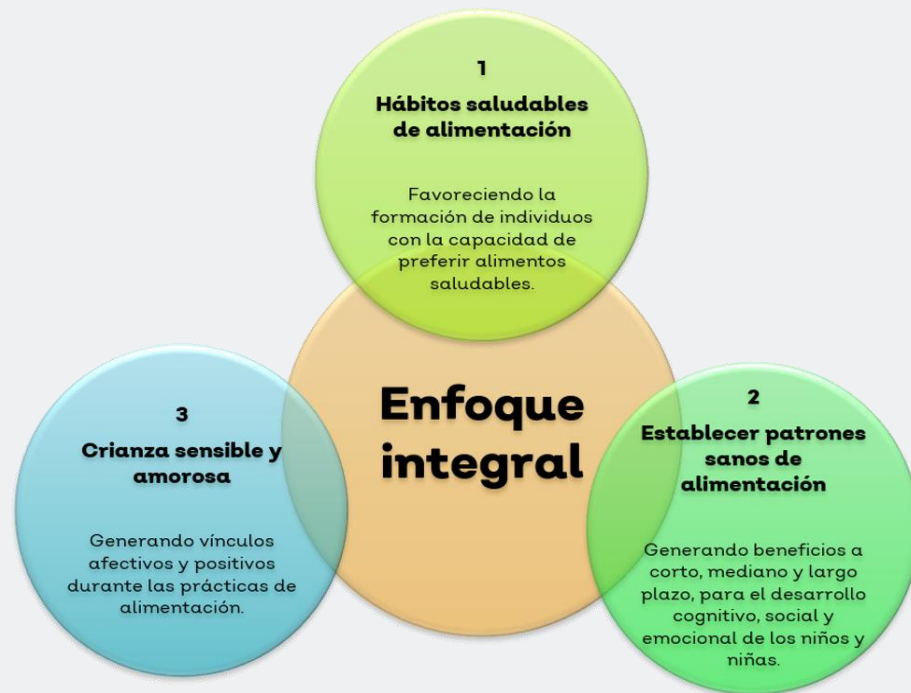
- Tema 1. ¿En qué beneficia la alimentación perceptiva?
- Tema 2. Lactancia materna
- Tema 3. ¿Cómo sé que mi bebé está listo para iniciar con comida complementaria?
- Tema 4. Señales de hambre y saciedad
- Tema 5. Recomendaciones
- Tema 6. ¿En qué beneficia a mi hija o hijo jugar durante las comidas?
- Tema 7. Juegos para la hora de comer

# Tema 1. ¿En qué beneficia la alimentación perceptiva?

Cuando los bebés, las niñas y los niños son alimentados perceptivamente se generan ambientes cálidos en los que se fortalece:

- La interacción entre ellos y sus padres.
- Se propicia la autorregulación de las sensaciones (hambre y saciedad) y emociones.
- Se favorece el desarrollo del lenguaje y la cognición mediante la exploración del medio ambiente.

Esto genera una experiencia armoniosa de aprendizaje integral, marcada por la respuesta sensible y cariñosa que los adultos brindan mientras atienden las necesidades de las niñas y los niños.



## Tema 2. Lactancia materna

La lactancia materna exclusiva debe mantenerse durante los primeros seis meses de vida del bebé, por lo que **no** deben proporcionarse alimentos, ni líquidos adicionales como agua, té o atoles con o sin azúcar, la leche materna tiene todo lo que el bebé necesita y sus beneficios son los siguientes:

- ✓ Promueve la maduración del sistema inmune y protege al bebé contra infecciones.
- ✓ Previene el desarrollo de obesidad, diabetes, hipertensión y algunos tipos de cáncer.
- ✓ Contiene sustancias que permiten que el bebé esté tranquilo y duerma.
- ✓ Se ajusta a las necesidades del bebé de acuerdo con su crecimiento, edad o durante los procesos de enfermedad. Por ejemplo, si tiene diarrea o fiebre se incrementa el contenido de agua de la leche para hidratarlo.
- ✓ Crea vínculo entre mamá y bebé, propiciando una relación amorosa plena que lo lleva a ser un niño seguro con alta autoestima; asociándose con mayor escolaridad y mejor trabajo en la vida adulta








“Al amamantar a su bebé, procure tenerlo en brazos, pegado a su pecho, oyendo su corazón, escuchando su voz y sintiendo su olor continuamente”

## Tema 3. ¿Cómo sé que mi bebé está listo para iniciar con comida complementaria?



El paso de la lactancia materna a la ablactación, es un proceso gradual, que requiere de ciertas características propias del bebé; los principales signos son:

-  El bebé puede sentarse solo sin apoyo y tiene buen control de cabeza y cuello.
-  Mastica y succiona con o sin alimentos.
-  Utiliza la lengua para mover los alimentos o tragarlos y deja de empujarlos hacia afuera de la boca.
-  Lleva cualquier objeto a la boca para explorarlo.
-  Intenta tomar alimentos con su mano durante la comida en familia.

*Consulte a su pediatra, quién le indicará el inicio de comidas complementarias o los alimentos acordes para la edad de su hija o hijo.*

## Tema 4. Señales de hambre y saciedad

Las señales de hambre y saciedad por parte de la niña o niño es una respuesta innata, ellos nacen sabiéndolo hacer; sin embargo, la capacidad de la madre o padre para reconocer o identificar dichas señales es un proceso que tiene que ser adquirido.

Por esta razón, en la siguiente tabla se brinda información que les facilitará identificar las distintas señales de hambre y saciedad que los niños emiten de acuerdo con su edad.

Edad	Señales de hambre	Señales de saciedad
Nacimiento hasta 5 meses	<ul style="list-style-type: none"><li>• Despierta y se sacude</li><li>• Chupa el puño</li><li>• Lloro o hace berrinche</li><li>• Abre la boca cuando se le alimenta para indicar que quiere más</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Aprieta los labios</li><li>• Voltea la cabeza</li><li>• Disminuye o detiene la succión</li><li>• Escupe el pezón o el chupón</li><li>• Se queda dormido cuando está lleno</li></ul>
De 4 a 6 meses	<ul style="list-style-type: none"><li>• Lloro o hace berrinche</li><li>• Sonríe cuando mira al cuidador, hace sonidos guturales mientras se alimenta para indicar que quiere más</li><li>• Acerca la cabeza a la cuchara o intenta llevar la comida a la boca</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Disminuye la velocidad de succión o deja de succionar</li><li>• Escupe el pezón</li><li>• Voltea la cabeza</li><li>• Puede distraerse o prestar más atención a su entorno</li></ul>
De 5 a 9 meses	<ul style="list-style-type: none"><li>• Quiere alcanzar la comida</li><li>• Señala la comida</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Come más lento</li><li>• Empuja la comida hacia afuera</li></ul>
De 8 a 11 meses	<ul style="list-style-type: none"><li>• Quiere alcanzar la comida</li><li>• Señala la comida</li><li>• Se emociona cuando ve la comida</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Cierra la boca o escupe la comida</li></ul>
De 10 a 12 meses	<ul style="list-style-type: none"><li>• Expresa deseo por comida específica con palabras o sonidos</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Dice “no más” con la cabeza</li></ul>
De 1 año en adelante	<ul style="list-style-type: none"><li>• Combina frases con gestos como “quiero eso” y señala</li><li>• Dirige al adulto hacia el refrigerador y señala la comida o bebida que quiere</li><li>• Dice “tengo hambre”</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Utiliza palabras o frases como “acabé” y “me quiero bajar”</li><li>• Juega con la comida o la lanza</li></ul>



## Tema 5. Recomendaciones

- 🥄 No forzar a tu hijo o hija para que coma y termine los alimentos que le son servidos. Hacerlo, limita el apego seguro y puede bloquear la regulación natural con la que los niños nacen para identificar la saciedad.
- 🥄 Responder a las señales de hambre. De no hacerlo ponemos en riesgo la salud y nutrición.
- 🥄 Se deben utilizar recipientes adecuados en tamaño y capacidad, de acuerdo a la edad del niño o niña.
- 🥄 No introducir alimentos sólidos o complementarios cuando no tienen la madurez neurológica suficiente. Ya que se incrementa el riesgo de obesidad.
- 🥄 Cuidar los ritmos de actividad física y sueño, de lo contrario causamos confusión en la regulación de sensaciones y emociones con el hambre, provocando el desarrollo de obesidad.
- 🥄 Mantener contacto físico amoroso durante la alimentación, evitando regañarlo o ridiculizarlo por no comer; de hacerlo, se incrementa la ansiedad y el estrés tóxico.

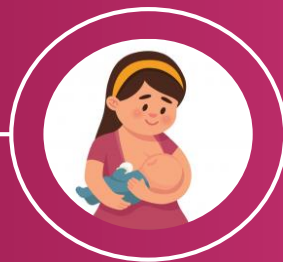


## Tema 6. ¿En qué beneficia a mi hija o hijo jugar durante las comidas?



- 🥄 El juego ayuda a poner en práctica habilidades: físicas, cognitivas y psicosociales.
- 🥄 Amplia sus conocimientos y experiencias.
- 🥄 Desarrollan su curiosidad y confianza.
- 🥄 Les proporciona alegría, diversión y felicidad.
- 🥄 La hora de comer se vuelve significativa, ya que se involucra con lo que come y cómo lo come.
- 🥄 Al explorar con la comida tocándola y probándola, los niños avanzan en su desarrollo mientras se someten a retos constantes.
- 🥄 Los vincula con la familia y los enseña a seguir reglas mientras interactúa con ellos en la mesa.

# Tema 7. Juegos para la hora de comer



*Las actividades sugeridas son solo un apoyo, siendo el principal elemento el sostén afectivo durante la alimentación.*



## Técnicas para calmar a la hora de comer

En menores de 18 meses, es indispensable que se encuentren tranquilos para que puedan alimentarse; el contacto físico es esencial cuando están inquietos o llorando ya que reduce la ansiedad, promueve la autorregulación de sensaciones y emociones y evita que sobrealimentemos a nuestro hijo o hija por razones distintas a la sensación de hambre.

### ¿Cómo calmarlo?

- Abrazándolo
- Arrullándolo
- Balanceándolo amorosamente
- Es necesario hablarle con calma
- Cantarle en tono suave
- Cambiar de espacio físico
- “Apapacharlo”

## ¡Que sí! ¡que no!



Aprovecha la etapa de desarrollo de tu hijo o hija.

🥄 Si está en la **etapa sensoriomotora (0-2 años)**, donde predomina la exploración con los sentidos, permítele tocar la comida, que te ayude a prepararla y se vincule con ella de manera relajada y divertida.

🥄 Si está en la **etapa preoperacional (2-7 años)**, donde empieza el juego simbólico, la imaginación y juegos de reglas, déjalo ser un personaje y asumir un rol.

🥄 Permítele usar los sentidos para experimentar con la comida.

🥄 Crea platillos novedosos que contengan caras divertidas o historias.

🥄 Asegúrate de que el juego se realice con la misma comida y no con otros instrumentos tecnológicos (como Celular, Tablet, etc.) o juguetes, ya que se desvía la atención de lo que queremos reforzar.

🥄 No te enfoques en la comida. Acuérdate que si le prestamos demasiada importancia, el niño identifica que es algo que te preocupa y la comida deja de ser placentera.



***“Apaguen la TV...  
jueguen, platiquen y disfrútense”.***

# ¡Nuevos alimentos!



Recrea  
Familia

“La combinación de juegos, diversión, risas y nuevos alimentos puede ser un éxito”

## “Nombra el alimento”

Comerse a “Beto el brócoli” es mucho más divertido que comer solo un triste brócoli.

- ✓ Invéntate nombres divertidos para los alimentos y anima a tu hijo o hija a hacer lo mismo.
- ✓ Intenta crear una historia acerca de los “personajes-alimentos” que inventas.

## “Director del comedor”

Si a tu hijo o hija no le gusta cocinar, hazlo el director del comedor.

Así puede:

- ✓ Doblar las servilletas con formas de animales u otras formas
- ✓ Poner la mesa
- ✓ Llamar a todos a la mesa
- ✓ Anunciar los "especiales" del día
- ✓ Elogiar al “chef”
- ✓ Ayudar a guardar las sobras
- ✓ Limpiar la mesa



*Si son 2 o más niños o niñas,  
puede distribuir los roles por día*

+ 2  
años

## ¡Mini chef!

Deja que tus hijos creen el menú de la cena de vez en cuando:

- ✓ Entre ingredientes que tengan en casa, que sea tu hijo o hija quién elija los ingredientes que desean
- ✓ Permite que ayude a preparar la comida para la familia

¡Coman con entusiasmo lo que hayan preparado!

### Gelatina

Ingredientes:

- 1 lata de Leche Condensada
- 1 paquete de gelatina en polvo
- 1/2 taza de agua
- 8 g de 1 sobre de gelatina sin sabor

Preparación:

Colocar el agua con la gelatina sin sabor 50 segundos en el microondas.

Luego, en un recipiente debes mezclar la Leche Condensada, el polvo de gelatina de sabor y la gelatina disuelta en agua.

Una vez tengas lista tu mezcla, verter en pequeños recipientes y llevar al refrigerados por aproximadamente 1 hr o hasta que estén totalmente firmes.

Podrías también agregar zumo de alguna fruta para darle más sabor.



Recrea  
Familia

Permite que tu hija o hijo:

- ✓ Ayude a mezclar los alimentos
- ✓ Lave y desinfecte frutas y verduras
- ✓ Pele verduras
- ✓ Realice recetas fáciles en compañía de mamá o papá

¡Lo más importante es tener paciencia y que la niña o niño no observe que mamá o papá se desespera!

## ¡Soy grande!

Un niño quiere aprender a ser mayor y portarse como ellos, así que con decirle simplemente ¡hoy vamos a aprender a usar el tenedor como los mayores!, ya con eso se sienten mucho más importantes.

Si además, le reforzamos con un aplauso, una sonrisa (evitemos premiar con dulces, calcomanías o juguetes) o le dices ¡qué bien, como mamá o papá!





# LIGAS DE RECETAS



16 recetas que los niños pueden hacer

<https://www.vix.com/es/imj/gourmet/7820/16-recetas-que-los-ninos-pueden-hacer>



Recetas rápidas para preparar en 10 minutos a los niños

<https://www.guiainfantil.com/recetas/cocinar-con-ninos/recetas-rapidas-para-preparar-en-10-minutos-a-los-ninos/>



18 ideas creativas de tallado de alimentos para niños

<https://youtu.be/zRHX3ww76u0>



**Recrea**  
Familia

Ficha 3

Educación Inicial

Niñas y niños de 0 a 3 años

**¡Comer es divertido!**

