



Recomendaciones Para la Alimentación de Infantes y Niños Pequeños para Proveedores en Hogares de Cuidado Infantil – Videos de Capacitación

Videos de capacitación

Estos videos breves – menos de 60 segundos – pueden ser utilizados por los educadores de nutrición de la primera infancia para demostrar varias recomendaciones claves basadas en evidencia sobre qué y cómo alimentar a los bebés y niños pequeños en los Hogares de Cuidado Infantil. Las recomendaciones fueron desarrolladas por expertos en cuidado infantil y nutrición.ⁱ

Videos en ingles	Duración	Videos en español	Duración
Family style meals	0:59	Comidas estilo familiar	1:06
Feeding environment	0:55	Ambiente de alimentación	0:55
Finger foods	0:26	Bocadillos a los 9 meses	0:30
Making water easily available	0:20	Ofrecer agua	0:28
Solid foods	0:09	Alimentos sólidos	0:11
Support breastfeeding	0:23	Apoyo a la lactancia materna	0:25
Water for infants	0:12	Agua para niños pequeños	0:15
Video playlist (todos los videos)	-	Video playlist (todos los videos)	-

Los videosⁱⁱ fueron creados para las capacitaciones en su propio ritmo, en línea y tardan una hora: [Recomendaciones de Alimentación para Bebes y Niños Pequeños para Proveedores en Hogares de Cuidado Infantil](#). Hay una capacitación sobre las recomendaciones de cómo alimentar los infantes y otro sobre las recomendaciones para los niños pequeños. Estas capacitaciones son gratuitas para proveedores ubicados en California y por una tarifa de \$15 para proveedores fuera de California. También están disponibles en [ingles](#). Al final de cada capacitación, proveedores van a recibir un certificado de finalización de 1.0 horas de contacto (2.0 horas de contacto si terminan ambas capacitaciones).

Se incluye una lista completa de recomendaciones sobre la alimentación para bebés y niños pequeños para los Proveedores en Hogares de Cuidado Infantil.

Recomendaciones Para la Alimentación de Infantes

Se consideran infantes los niños recién nacidos y de hasta 12 meses de edad.

Qué dar de Comer

La Leche Materna, Agua, y Otros Bebidas

- Ofrecer a los infantes de hasta seis meses exclusivamente leche materna y/o fórmula láctea fortificada con hierro
- A partir de los seis y hasta los nueve meses empieza a darles agua en un vasito para bebé [\[video\]](#)
- NO ofrecer ningún otro tipo de leche a los infantes, a no ser que los padres o persona encargada del cuidado del niño le proporcione una nota del medico
- NO servir bebidas como jugo al 100% o ningún otro tipo de bebidas

Granos

Una vez que se introducen los alimentos sólidos alrededor de los 6 meses de edad:

- Ofrecer cereales fortificados con hierro para infantes de seis a doce meses de edad
- Solamente ofrecer granos integrales
- NO ofrezca granos refinados (o que no sean integrales) ni postres hechos con granos refinados

Proteínas and Productos Lácteos

Una vez que se introducen los alimentos sólidos alrededor de los 6 meses de edad:

- Ofrecer proteínas de consistencia suave como huevos cocidos, frijoles, carne, aves y pescado sin espinas a infantes de seis a doce meses
- Ofrecer queso natural pero no más de una o dos veces al día
- Ofrecer yogur que no contenga más de 23 gramos de azúcar en seis onzas y no más de una vez al día
- Servir proteína sin sal añadida
- NO servir carnes procesadas o carnes, aves y pescados fritos o previamente fritos
- NO servir productos imitación queso o queso para untar

Verduras

Una vez que se introducen los alimentos sólidos alrededor de los 6 meses de edad:

- Ofrecer verduras en puré, machacadas o enteras a infantes de seis a 12 meses de edad
- Las verduras pueden ser frescas, congeladas o enlatadas (sin sal, azúcar o grasa añadidas)
- Ofrecer verduras de color verde oscuro, anaranjado, rojo o amarillo fuerte, por lo menos una vez al día
- NO servir verduras fritas o pre-fritas para hornear

Fruitas

Una vez que se introducen los alimentos sólidos alrededor de los 6 meses de edad:

- Ofrecer a los infantes mayores de seis meses puré sin endulzar o fruta machacada, de consistencia suave o enteras
- La fruta puede ser fresca, congelada o enlatada (sin azúcar añadida)

Alimentos que Contengan Azúcar

Once solid foods are introduced around 6 months old:

- NO servir alimentos que contengan azúcar u otros endulzantes añadidos que se listen como primer o segundo ingrediente en la etiqueta del alimento
- NO ofrecer alimentos que contengan una combinación de dos o más tipos de azúcares u otros endulzantes
- NO servir endulzantes bajos en calorías o productos que los contengan endulzantes bajos en calorías como alimentos o bebidas de dieta
- NUNCA les ofrezca miel de abeja a los infantes.

Alimentos con sal/sodio añadido

- NO servir alimentos con alto contenido de sal - esto es, menos de 200 miligramos de sodio en snacks y refrigerios y menos de 480 miligramos en platos Fuertes
- NO Agrar sal a la comida

Opciones de Alimentos Saludables

- Ofrecer una variedad de alimentos relevantes a la cultura
- En las celebraciones u otros eventos ofrezca solo productos saludables, como frutas, verduras y agua
- Use solo aceites líquidos no tropicales (como el aceite de oliva y canola), evite grasas sólidas (como la mantequilla, manteca y aceite de coco)

Cómo Alimentar

Apoyando la Lactancia [\[video\]](#)

- Fomentar y alentar la lactancia materna
- Proporcionar un espacio adecuado para refrigerar y almacenar la leche materna

La Incorporación de Alimentos Sólidos [\[video\]](#)

- Alrededor de los 6 meses, sirva alimentos sólidos adecuados al nivel de desarrollo, en porciones del tamaño apropiado a la edad del infante y que los padres ya han incorporado sin ningún problema [\[video\]](#)
- Empiece con cereal fortificado con hierro o puré de carne y luego puré de verduras o frutas y continúe con otros alimentos ricos en proteína
- Anime a los padres a que incorporen nuevos alimentos sólidos en el hogar, uno a la vez y esperen por lo menos de 3 a 5 días para estar atento a posibles reacciones alérgicas
- A los 9 meses, el infante comienza a comer por sí mismo con alimentos que puede recoger entre sus dedos, luego haga la transición con los alimentos que se sirven en la mesa y que son adecuados para la edad y Desarrollo [\[video\]](#)

Prevenga el Atragantamiento

- NO sirva alimentos sólidos en el biberón

- Evite los peligros de atragantamiento, por ejemplo, cortando los alimentos en pedazos más pequeños y evitando ciertos alimentos como las nueces
- Use platos y utensilios del tamaño apropiado
- Deles tiempo suficiente para comer

Alimentación receptiva

- Alimente a los infantes en el instante que haya reconocido las señales de hambre (como buscar el pezón o succionar)
- Asegúrese que los infantes se guíen por sus propias necesidades de hambre o saciedad y no sean presionados para comer todo lo que se les ofrece

El Ambiente Donde se Ofrecen los Alimentos [\[video\]](#)

- Sostener al infante en sus brazos o sobre las piernas mientras lo alimenta con biberón
- Nunca apoyar el biberón en algo
- NO permita que los infantes lo sostengan, o se duerman o descansen junto con el biberón
- Permita que los infantes más grandes que ya comen alimentos sólidos participen en las comidas familiares en las que el proveedor y los niños comen juntos [\[video\]](#)
- Los proveedores sirven de modelos y no consumen otros productos frente a los niños
- Mínimo un proveedor se debe de sentar en la mesa con los niños y comer los mismos alimentos y bocadillos
- Disminuya las distracciones mientras comen (por ejemplo, sin televisión, juguetes, teléfonos, videojuegos y cualquier tipo de pantallas)

Recomendaciones Para la Alimentación de Niños Pequeños

Los niños pequeños son los que tienen entre 12 a 36 meses de edad.

Qué Alimentos Ofrecer

Leche

- Niños pequeños de uno a dos años de edad deben beber una porción de leche entera, sin sabor, dos veces al día
- Niños de más de dos años deben beber una porción de leche baja en grasa sin sabor (conocida como la leche de 1%) o de leche sin grasa (también conocida como leche descremada) por lo menos dos veces al día
- Ofrecerles solo substitutos, no lácteos de leche sin sabor (como leche de soya) que son nutritivamente equivalentes a la leche de vaca

Agua y Otras Bebidas

- Asegurarse que el agua esté fácilmente disponible para que ellos mismos se sirvan, en interiores y exteriores y que se ofrezca constantemente junto con las comidas y bocadillos y en otros momentos cuando sea apropiado [\[video\]](#)
- Raramente o nunca les ofrezca jugo 100% de fruta - si lo sirve, no les dé más de cuatro a seis onzas en un periodo de 24 horas
- NO sirva bebidas endulzadas con azúcar

Granos

- Ofrecer granos enteros o integrales la mayor parte del tiempo
- Limite los granos blancos (que no sean integrales)
- Evite ofrecerles postres hechos con granos blancos

Proteínas y Productos Lácteos

- Ofrecer una proteína magra por lo menos dos veces al día, como mariscos, pescado, carne sin grasa, aves, huevos, frijoles, chicharos, productos de soya, tofu, nueces y semillas sin sal
- Ofrezca queso natural una o dos veces al día
- Elija queso bajo en grasa o grasa reducida siempre que sea posible
- Ofrezca yogur sin sabor o que contenga menos de 23 gramos de azúcar por cada seis onzas, una vez al día
- NO ofrecer comidas a base de queso o queso para untar
- NO ofrezcacasnes procesadas o carnes, aves o pescados fritos o previamente fritos
- Ofrezca proteína sin sal añadida

Verduras

- Ofrezca verduras por lo menos dos veces al día
- Las verduras pueden ser frescas, congeladas o enlatadas (sin sal, grasa o azúcar añadidas)
- Ofrezca verduras de color verde oscuro, anaranjado, rojo o amarillo fuerte, por lo menos una vez al día
- NO ofrezca verduras fritas , pre-fritas para hornear o chips de verduras

Frutas

- Ofrecer por lo menos dos veces al día
- Pueden ser frescas, congeladas o enlatadas (sin azúcares agregados)

Alimentos que Contengan Azúcar

- NO ofrezca alimentos que contengan azúcar u otros endulzantes añadidos que estén enlistados como el primer o segundo ingrediente en la etiqueta del alimento
- NO ofrezca alimentos que contengan tres o más tipos de azúcares u otros endulzantes

- NO ofrezca endulzantes bajos en calorías o productos que contengan endulzante bajos en calorías como alimentos o bebidas de dieta

Alimentos con sal/sodio añadido

- NO ofrezca alimentos con alto contenido de sal - esto es, menos de 200 miligramos de sodio en snacks o refrigerios y menos de 480 miligramos en platos Fuertes
- NO agregar extra sal a la comida.

Opciones de Alimentos Saludables

- Ofrecer una variedad de alimentos de relevancia cultural
- En las celebraciones u otros eventos ofrezca solamente productos saludables, como frutas, verduras, granos integrales, productos lácteos bajos en grasa, proteínas magras, agua
- Use solamente aceites vegetales que no sean tropicales (como el aceite de oliva y canola) en lugar de grasas sólidas (como la mantequilla, manteca y aceite de coco)

Cómo Alimentar

Prevenga el Atragantamiento

- Usar platos y utensilios del tamaño apropiado [\[video\]](#)
- Ofrezca suficiente tiempo para comer y evitar los peligros de atragantarse, por ejemplo, corte la comida en pedazos pequeños
- Evite darles ciertos alimentos como las nueces

Frecuencia para Alimentar

- Proveer comidas y bocadillos cada dos o tres horas programadas con regularidad
- Ofrezca por lo menos una comida y un bocadillo por día cuando cuida a los niños menos de ocho horas
- Ofrezca por lo menos dos comidas y dos bocadillos al día cuando los cuida durante más de ocho horas

Alimentación Receptiva [\[video\]](#)

- Ofrezca comidas al estilo familiar
- Enseñe a los niños a servirse solos y porciones apropiadas a su edad y con ayuda si la necesitan
- Pregúnteles si se sienten satisfechos o llenos antes de retirarles el plato o si tienen hambre antes de volverles a servir
- NO use la comida o bebidas como recompensa o castigo
- NO presione a los niños pequeños a comer o limpiar sus platos - las conversaciones durante la comida no deben enfocarse en la cantidad de alimentos que se comen o no

El Ambiente Donde se Ofrecen los Alimentos [video]

- Mínimo un proveedor debe sentarse con los niños en la mesa y comer las mismas comidas y bocadillos
- Los proveedores deben ser un ejemplo al comer de manera saludable y no consumir otros productos enfrente de los niños
- Minimizar las distracciones mientras comen (por ejemplo, no ver televisión, juguetes, teléfonos, video juegos)

ⁱ (1) Au LE, Hecht K, Vitale EH, Patterson T, Ritchie LD. "Developing Evidence-based and Actionable Nutrition Standards for Family Child Care Settings." 2016. Nutrition Policy Institute, University of California, Agriculture and Natural Resources. Available online: <http://npi.ucanr.edu/files/247883.pdf> (2) Ritchie LD, Keeton V, Lee DL, Gurzo K, Homel Vitale E, Au LE, Alkon A. Nutrition Standards For Infants and Young Children can be Implemented by Family Child Care Home Providers. *Global Pediatric Health*, Volume 8, 25 January 2021. DOI: <https://doi.org/10.1177/2333794X21989555> (3) Lee D, Alkon A, Storchlic R, Srivastava D, Neelon M, Keeton V, Ritchie L. Online training for child care providers teaches child nutrition in English and Spanish. *California Agriculture*, volume 76, issue 4, pages 131-140, 9 February 2023. DOI: <https://doi.org/10.3733/ca.2022a0015>. (4) Ritchie LD, Lee DL, Homel Vitale E, Au LE. Transition from Breastfeeding and Complementary Feeding to Toddler Nutrition in Child Care Settings. *Nestle Nutrition Institute Workshop Series*, volume 95, pages 1-13. 9 November 2020. DOI: <https://doi.org/10.1159/000511517>

ⁱⁱ Los videos fueron desarrollados por la Universidad de California, el Instituto de Políticas de Nutrición, el Programa de Salud de Cuidado Infantil de California de UCSF, la Escuela de Enfermería de UCSF y la Extensión Cooperativa de UC. Fueron producidos por UC Agricultura y Recursos Naturales Noticias y Divulgación en español. La narradora inglesa es Danielle Lee. La narradora española es Norma de la Vega. Este proyecto fue financiado por una subvención de UC ANR.