



# Bienestar familiar: Hoja de consejos prácticos sobre la nutrición

Para Early Head Start/Head Start (EHS/HS); Agencia de reasentamiento de refugiados; Head Start para migrantes y trabajadores de temporada (MSHS); Proveedores de atención temprana y educación en la primera infancia

Todos los proveedores pueden apoyar a las familias, fomentando una dieta nutritiva y hábitos saludables de alimentación para los bebés y niños pequeños, lo que dará lugar al crecimiento y desarrollo sano de los niños. Esta hoja de consejos prácticos sobre la nutrición corresponde a las páginas cinco y seis del manual [La crianza de niños pequeños en un país nuevo: Apoyo al aprendizaje temprano y desarrollo saludable](#).

**Ideas para estimular la conversación:** (el personal, las familias y los socios comunitarios pueden diseñar otras preguntas acerca de aspectos específicos del programa)

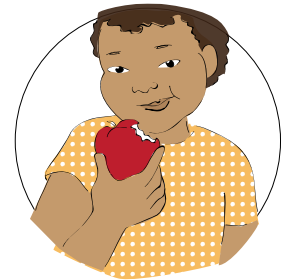
- Típicamente ¿a qué edad deja de amamantar a su hijo?
- Describa el proceso típico para destetar al bebé del pecho o del biberón.
- ¿En qué se parecen y en qué se distinguen las comidas y los hábitos alimenticios entre los Estados Unidos y su país de origen?
- ¿Cuáles son las maneras en que empieza a darle nuevos alimentos a sus hijos?

## Consideraciones culturales:

- Es posible que las madres amamanten por más tiempo (hasta la edad de dos a cuatro años) que las madres en los EE. UU., y quizás tengan la expectativa de contar con menos privacidad o mayor privacidad para poder amamantar.
- El sacaleches puede ser un artículo cuyo uso no sea algo deseable o bien, puede ser un artículo que desconocen algunas madres.
- Las circunstancias de vida en los campamentos de refugiados pueden haber afectado la lactancia materna (hacer más difícil mantener la rutina de la lactancia si las madres estaban desnutridas; el acceso fácil a la leche de fórmula en los campamentos para refugiados puede haber reducido la incidencia de la lactancia; la leche en fórmula no se usaba si el agua limpia era escasa, por ejemplo).
- Quizás las familias tengan diferentes percepciones sobre cuándo comenzar a dar nuevos alimentos sólidos a los bebés y los tipos de alimentos que se les deben dar.
- Las familias que han vivido por años bajo condiciones difíciles (sequías, hambrunas o racionamiento de alimentos, por ejemplo) o que hayan comido una o dos veces al día, quizás

tardan un tiempo para dejar de sentir la necesidad de almacenar alimentos para los tiempos de escasez.

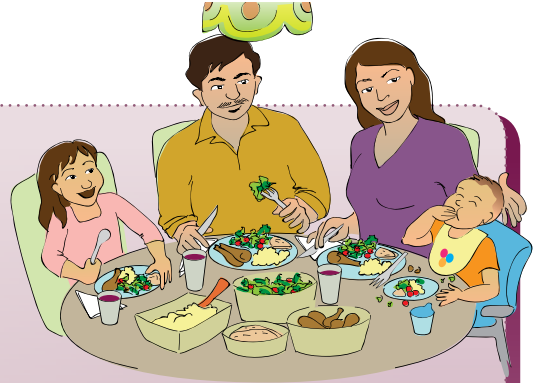
- Las familias que no utilizaban o no tenían acceso a un refrigerador posiblemente vayan de compras con frecuencia, incluso diariamente, o tal vez tengan el hábito de compartir los alimentos con familiares y amigos en lugar de refrigerar las sobras.
- Las cantidades y la variedad de opciones en las tiendas de alimentos en los EE. UU. pueden ser abrumadoras para las personas que anteriormente tenían pocas opciones.
- Las frutas y las verduras que se encuentran disponibles en los Estados Unidos quizás sean muy distintas a las que las familias conocen de sus países de origen.
- Es posible que los refugiados no estén acostumbrados a tanta comida procesada o “comida chatarra”, o es posible que no se estén conscientes del impacto negativo que pudiera conllevar el comer mucha comida chatarra.



# Bienestar familiar: Hoja de consejos prácticos sobre la nutrición (continuación)

## Recuerde mencionar:

- El programa local de WIC (Mujeres, bebés y niños) proporciona apoyo para mujeres embarazadas, en la etapa de posparto y las madres que amamantan, así como para los bebés y niños hasta la edad de cinco años, quienes corren riesgo de malnutrición. WIC proporciona alimentos nutritivos, educación sobre la nutrición y remiten a las mamás y los hijos a los servicios sociales y de salud pertinentes (consulte el sitio web USDA/ WIC bajo “Referencias y recursos de NCCLR”).
- La leche materna es el alimento ideal para los bebés, ya que mejora el desarrollo cerebral y el sistema inmunológico. La leche materna proporciona todos los nutrientes que se requieren para el crecimiento del bebé y su desarrollo. Durante la lactancia, es importante que las madres cuiden su propia dieta y se aseguren de ingerir comidas nutritivas y equilibradas y que beban mucha agua.
  - Los bebés no deben comenzar a tomar jugos hasta que no hayan cumplido los 12 meses de edad.
  - Las madres deben evitar el consumo del alcohol durante el embarazo y mientras amamantan al bebé.
- Los niños que desayunan de manera saludable pueden enfocarse mejor en el aprendizaje y en las interacciones con los demás.
- Los niños aprenden lo que es una nutrición apropiada cuando observan los hábitos de los adultos y los niños de su propia familia.
- Se debe supervisar el consumo del azúcar de los niños y limitarlo. Se debe limitar el jugo a un vaso pequeño por día.
- En la etiqueta del jugo para los niños debe decir “100% jugo” en vez de “bebida de jugo”. Las bebidas de jugo contienen azúcar y agua principalmente.
- El proporcionar a los niños una nutrición adecuada durante los años de la primera infancia les ayudará a establecer y mantener hábitos saludables de alimentación más adelante en la vida.



# Bienestar familiar: Hoja de consejos prácticos sobre la nutrición (continuación)

---

## Normas de Desempeño pertinentes del programa Head Start:

<http://eclkc.ohs.acf.hhs.gov/hslc/standards/hspss/1304>

45 CFR 1304.40 Asociaciones con la familia (a)(1), (2), (3), (4) and (c)(3) and (f)(1)(3)

45 CFR 1304.23 Nutrición infantil (b)(1), (2), (4); (c)(d) and (e)(2)

## Recursos en ECKLC:

Centro nacional de recursos de Early Head Start

- **Lactancia materna.**  
<http://eclkc.ohs.acf.hhs.gov/hslc/tta-system/ehsnrc/comp/nutrition-health-safety/breastfeeding.html>
- **Más allá de los biberones y la comida para bebés: Cómo establecer los fundamentos nutricionales para asegurar el bienestar de por vida.**  
<http://eclkc.ohs.acf.hhs.gov/hslc/tta-system/ehsnrc/comp/nutrition-health-safety/BeyondBottlesan.htm>
- **Serie de podcast Conexiones de afecto. Podcast 2: Hablemos de la nutrición.**  
<http://eclkc.ohs.acf.hhs.gov/hslc/tta-system/ehsnrc/cde/curriculum/caringconnection.html>

Centro Nacional para la Salud

- **Nutrición.**  
<https://eclkc.ohs.acf.hhs.gov/hslc/tta-system/health/center/nutrition/nutrition.html>
- **Consejos prácticos sobre nutrición para un embarazo saludable.**  
<http://eclkc.ohs.acf.hhs.gov/hslc/tta-system/health/center/health-literacy-family-engagement/prenatal-postpartum/duplicateNutriti.htm>

