



# Cómo alimentar a los niños de 2 a 6 años de edad de manera responsiva en los centros de cuidado infantil durante los tiempos de COVID-19

### Autores

Dipti Dev, Especialista de la Extensión y Profesora Asociada, Universidad de Nebraska–Lincoln  
Madeleine Sigman-Grant, Especialista de Nutrición y Profesora Emérita, Universidad de Nevada, Reno  
Janice Fletcher, Profesora Emérita de los Estudios de Niños, Familia y Consumidor, Universidad de Idaho

### Revisores

Jill Cox, Especialista del Desarrollo Infantil y Juvenil, La Extensión de Penn State  
Emily Hulse, Coordinadora de Programas Comunitarios, Centro para el Niño y la Comunidad,  
Children's Hospital & Medical Center, Lincoln, Nebraska  
Donnia Behrends, Educadora de Extensión, La Extensión de la Universidad de Nebraska

*La intención de esta publicación es apoyar a los profesionales del cuidado del niño y a los de la atención médica a implementar la alimentación responsiva en los centros de cuidado infantil durante la pandemia de COVID-19 mientras se siguen las directrices de Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC por sus siglas en inglés). COVID-19 presenta retos en las rutinas y prácticas de alimentación. Es necesario mejorar las expectativas de higiene y salud para el distanciamiento social y el servicio de comidas. Nosotros ofrecemos sugerencias para mantener la autonomía y el involucramiento de los niños durante las horas de comer, y, a la vez, poner estructura y establecer rutinas para un ambiente alimentario seguro y agradable.*

*Aunque el servicio alimentario ha cambiado debido a COVID-19, el propósito de la hora de comer queda lo mismo: crear un ambiente de alimentación responsiva. Los profesionales aún brindan apoyo a los niños a través de conversaciones durante la hora de comer, con actividades sensoriales de exploración basadas en alimentos, y modelando una alimentación saludable.*

*Este documento está orientado a los administradores de la educación infantil y del cuidado de niños, proveedores, maestros, cocineros, profesionales de atención médica, y nutricionistas, denominado en lo sucesivo «el personal».*

**Directrices Federales y Servicio Alimentario.** Debido a la pandemia de COVID-19, Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) proporcionan directrices para pausar el servicio de comida estilo familiar en los programas de cuidado y educación infantil (ECE por sus siglas en inglés). Específicamente, «Si las comidas se sirven típicamente al estilo familiar, se deben servir las individualmente ya emplatadas para que los niños no utilicen los mismos utensilios de servicio (Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, 2020)». El servicio de comida al estilo familiar, basado en la alimentación responsiva, es una práctica recomendada para alimentar a los niños pequeños en entornos grupales.

**La alimentación responsiva** en entornos de la primera infancia requiere que el personal proporcione alimentos saludables, y apoye a los niños para que coman de acuer-

Gráfica 1. Comprensión del papel del adulto y del niño según el estilo del servicio de comidas

Papeles a la hora de comer	Estilo familiar	Servicio emplatado	
		Emplatar la comida en la mesa con aportes del niño	Emplatar en la cocina o servir en la mesa sin aportes del niño
			
Papel del Adulto	Los adultos llenan los platos comunes y los colocan en la mesa.	En la mesa, los adultos preguntan a los niños qué alimentos y cuánta comida quieren antes de servirles.	Los adultos colocan los alimentos en los platos y sirven las bebidas.
Papel del Niño	<i>Nivel alto de la autonomía.</i> Mientras los niños se sirven a sí mismos, deciden qué alimentos y cuánta comida quieren comer.	<i>Nivel moderado de la autonomía.</i> Mientras los adultos sirven la comida, el niño decide qué alimentos quiere y cuánto se colocan en el plato.	<i>Nivel bajo de la autonomía.</i> Los niños reciben platos de comida ya emplatados y proporcionados. Todos los niños reciben los mismos alimentos y las mismas porciones de comida.
Directrices Nacionales	Evitar durante la pandemia de COVID-19 según las directrices del CDC, hasta nuevo aviso.	Todos los centros de cuidado infantil pueden usar este servicio, salvo aquellos que participan en CACFP.	Todos los centros de cuidado infantil, incluyendo los que participan en CACFP, pueden utilizar este estilo de servicio.*

Aviso. \* Los programas de cuidado infantil que participan en el Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos (CACFP por sus siglas en inglés) del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos deben servir todos los componentes de los alimentos con porciones mínimas completas en el plato de cada niño. Nótese, que nunca se requiere que el niño consuma las porciones completas para recibir el reembolso. Sin embargo, para cumplir con los requisitos para el reembolso, los programas de cuidado infantil participantes del CACFP deben servir a los niños todos los componentes de los alimentos y las cantidades especificadas por los requisitos de CACFP (Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos, 2020).

do con sus señales individuales de hambre y satisfacción. El personal ayuda a los niños a reconocer las señales, y a confiar en ellas para comer de acuerdo con sus sensaciones. Evitan presionar a los niños a comer ciertos alimentos, más alimentos, o menos alimentos. El personal está en sintonía con el desarrollo del conocimiento y las habilidades alimentarias de los niños, los gustos (lo que les gusta/disgusta), reacciones de aversión a los alimentos, las características del temperamento, y los temores de la inseguridad alimentaria.

### ¿Por qué es importante alimentar a los niños de manera responsiva durante el servicio emplatado?

A pesar de que hay diferencias entre los estilos de servicio alimentario, hay directiva clara que nunca se les deben exigir a los niños que consuman porciones completas de cada alimento servido. Esto es consistente con las

pautas de CACFP y también con los *Puntos de Referencia para Nutrición en el Cuidado Infantil* de la Academia de Nutrición y Dietéticas (Benjamin-Neelon, 2018). Las directrices de CACFP establecen que los adultos supervisores deben animar activamente—pero no obligar—que los niños consuman porciones completas durante la comida.

Las estrategias y rutinas de la alimentación responsiva se aplican al estilo familiar, al estilo emplatado, y al estilo de lonchera (box lunch). A diferencia del estilo familiar en que los niños eligen qué alimentos comer y cuánta comida poner en sus platos, el servicio emplatado implica que los adultos sirvan la comida y los niños tengan opciones limitadas sobre qué o cuántos alimentos hay en sus platos. Por tanto, la autonomía de los niños para tomar decisiones alimentarias a la hora de comer es desafiado. Algunos niños pueden mostrar angustia por negociar, negarse a comer, o retirarse. Los asuntos sobre cuánto comer o si deben comer ciertos alimentos se vuelven más difíciles cuando los alimentos y las bebidas ya están servidos en el plato o la taza.

## Las ventajas de la alimentación responsiva

1. Apoyar la autonomía de los niños mientras aprenden su papel durante la hora de comer

Apoyar el autocontrol de los niños al comer

Apoyar que los niños reconozcan su ingesta de alimentos, al ayudarlos a comer de acuerdo con sus sensaciones de hambre y satisfacción

Manejar la aceptación y el rechazo de alimentos, al ofrecerles a los niños una variedad de alimentos, sin obligarlos a comer de más, o comer de menos, o a comer un alimento específico

Cumplir con las recomendaciones basadas en ciencia de alimentación para los niños

Influir en los hábitos alimenticios de los niños a corto y largo plazo

2. Desarrollar relaciones y ambientes favorables a la hora de comer que son más agradables y menos estresantes para todos

### ¿Cómo es la alimentación responsiva durante la pandemia de COVID-19?

Considerar las siguientes rutinas y consejos para mantener segura y positiva la hora de comer para los niños y usted durante la pandemia de COVID-19.

#### 1. Modificar la estructura y las rutinas

*«Las reglas explícitas crean predictibilidad y proveen estructura y consistencia para los niños. Porque las reglas y las expectativas pueden animar, enseñar, y reforzar comportamientos, no se tiene que depender de premios.»—Observación de maestro*

La estructura refleja las expectativas de la hora de comer (con qué frecuencia, qué, y cuánto comen los niños). Incluye rutinas consistentes que son responsivas a la seguridad, salud, y necesidades nutritivas de los niños.

Comunicarse con los niños sobre los cambios acerca de la hora de comer y las rutinas nuevas por COVID-19. La capacidad de un niño de predecir qué pasará el día siguiente y cómo será tratado, aumenta su sentido de seguridad. Cuando los niños confían y saben qué esperar, pueden dejar de luchar contra sus emociones y enfocar sus



Niños sentados a la hora de comer, manteniendo el distanciamiento físico

pensamientos en el aprendizaje y la exploración durante la hora de comer. El conocimiento y las emociones calmadas mejoran su disposición a probar cosas nuevas.

#### *Estrategias para comunicarse con los niños sobre las rutinas de la hora de comer y a la vez apoyar su autonomía*

- Informar a los niños qué alimentos se van a servir durante cada comida y refrigerio.
- Explicar a los niños que hay una nueva manera de colocar los alimentos en los platos. «Yo colocaré la comida en sus platos, y llenaré sus vasos con la bebida. No vamos a pasar los fuentes o las jarras.»
- Decirles, «Miren a sus platos y decidan ‘qué’ y ‘cuánto’ quieren comer».
- Decirles, «Miren a sus vasos y decidan ‘cuánto’ quieren beber».
- Decirles, «Ustedes pueden probar un alimento y decidir si les gusta o no».
- Asegurarles, «No tienen que comer toda la comida en sus platos».
- Si hay comida sobrante, asegurarles, «Ustedes pueden tener más comida más tarde si todavía sienten hambre».
- Si el programa permite que los adultos sirvan los alimentos mientras los niños deciden qué y cuántos al-

imentos se colocan en sus platos, asegurarles, «Ustedes pueden decir cuáles comidas quieren en sus platos. Me digan cuánto quieren».

#### *Estrategias para comunicarse con las familias*

- Informar a las familias sobre cualquier cambio en las rutinas de alimentación.
- Si el programa permite que los adultos sirvan a los niños en la mesa y los niños decidan qué y cuántos alimentos se colocan en sus platos, asegurarles a las familias que aunque el personal está sirviendo la comida durante los tiempos de COVID-19, también apoyan la autonomía de los niños, permitiéndoles decidir qué y cuánto comer de sus platos. Nunca se obligará a los niños a comer o consumir toda la comida en sus platos.
- Compartir fotografías y anécdotas sobre cómo responden los niños durante las horas de comer, cuando sus familias no pueden ofrecerse como voluntarios o no pueden comer con sus hijos.

#### *Configuración del espacio a la hora de comer para el distanciamiento físico*

- No existe una guía universal con relación al espacio que debe haber entre las mesas y sillas. Es imperativo que el personal averigüe la reglamentación profesional o local, o las regulaciones en su instalación.
- Sentarse y comer con los niños en sus aulas, en vez de comer todos juntos en la cafetería o en el comedor grupal.
- Distanciar las mesas, siguiendo las normas locales. Agregar mesas adicionales acorde a la demanda. Si no hay suficiente espacio para mantener la distancia prudentemente, dividir la clase en dos grupos y ofrecer dos servicios alimentarios. *Por ejemplo*, algunos niños podrían ir a otra área mientras que los otros niños comen. Después que el primer grupo haya comido y empezado otra actividad, se desinfectara completamente el espacio y el segundo grupo comería.
- Colocar las sillas a distancias seguras para que los niños no puedan compartir su comida o cubiertos, pero manteniendo una distancia en la que aún puedan conversar entre ellos y con el personal.

- Usar señales visuales para marcar el espacio y el área para comer de cada niño. Por ejemplo, dejar una silla desocupada entre cada niño, o colocar cinta adhesiva sobre la mesa para marcar el espacio entre un niño y otro.
- Considerar la cantidad del personal y las mesas. Más mesas con menos niños sentados en ellas puede resultar en que algunos niños tengan menos supervisión del personal en su mesa. Por motivos de seguridad, el personal debe considerar la selección de su asiento, dónde tenga una supervisión visualmente amplia y con el acceso más rápido a los niños.
- Ser flexible cuando el personal elija donde sentarse, considerando las necesidades específicas de los niños individualmente. Por ejemplo, sentarse cerca a los niños quienes se adaptan más lentamente a los cambios.
- Limitar la entrada de adultos durante las comidas. Por ejemplo, los cocineros reparten la comida en un carrito y lo dejan afuera del aula. Los voluntarios e invitados no comen con los niños y el personal.
- Utilizar las aplicaciones tal como GroupMe (<https://groupme.com/en-US/>) para comunicarse y coordinar con el personal. Con tales aplicaciones, el cocinero, por ejemplo, puede mandar un mensaje de texto al personal dentro del aula para avisarle que la comida ya está fuera del aula en el carrito, y así el personal no tendría que ir hasta la cocina para averiguar si la comida ya está lista.

#### *Uso de cobertura facial*

- El personal debe utilizar las coberturas faciales (p. ej. mascarillas, protectores faciales), tan seguido como sea posible, incluyendo al servir la comida. Al estar sentado y comiendo con los niños, está bien quitarse las mascarillas.
- Si los niños están utilizando las coberturas faciales, establecer una rutina para quitarlas cuando sea necesario.
- Si los niños están utilizando las coberturas faciales, (p. ej. mascarillas, protectores faciales), establecer una rutina para volver a ponerse las coberturas después de comer, después de lavarse las manos y limpiarse la cara.
- Llevar la mascarilla correctamente puesta para obtener la máxima protección. No llevar la mascarilla en el cuello ni en la frente.



Un niño lavándose las manos y practicando técnicas apropiadas de higiene

**Aviso:** El CDC **no recomienda actualmente** los protectores faciales como sustituta de las mascarillas.

### *Estrategias para establecer estructura y rutinas a la hora de comer*

- Enseñar y supervisar técnicas apropiadas de lavarse las manos, antes, durante (como sea necesario, por ejemplo, si un niño derrama algo o toca un juguete), y después de la hora de comer.
- Poner en práctica transiciones efectivas de higiene antes, durante, y después de la hora de comer. El personal está a cargo de desinfectar las mesas para las horas de comer.
- Cada niño tiene sus propios cubiertos y servilletas. Explicarles, «Nosotros tenemos nuestra propia servilleta y nuestros propios cubiertos. Solo podemos tocar nuestra propia servilleta y nuestros propios cubiertos. Esto ayuda a mantenernos seguros y libres de gérmenes. También nos ayuda a no enfermarnos».
- Planificar posibles retrasos a la hora de comer para evitar el estrés. Por ejemplo, en el caso de que unos niños tengan que esperar mientras el personal sirve la comida a otros niños. Tener leche o agua lista para servir a cada niño mientras esperan. Un maestro puede

sentarse y centrarse en las prácticas higiénicas, mientras otro maestro sirve la comida.

- Ayudar a los niños a saber qué alimentos esperar a la hora de comer. Describir los menús y alimentos específicos antes de la comida y también al servir. «Hoy, en nuestros platos tendremos un guisado de pollo y arroz, brócoli, y peras.» «Estoy sirviéndote el guisado de pollo y arroz en tu plato.»
- Servir los alimentos con cuidado de manera relajada, y con delicadeza colocar la comida en los platos. Anticipar las preferencias de cada niño, tal como si molesta la posición de los alimentos en el plato. Pregúntale, «¿Quieres el brócoli al borde del plato o en el medio?».
- Poner expectativas de comportamiento a la hora de comer con razonamiento adecuado. Por ejemplo,
  - «Mastica con la boca cerrada, para evitar que la comida se salga de la boca.»
  - «Mantén la comida en tu plato. Así la comida no se ensucia.»
  - «Esta servilleta es de Maya. Le ayuda a mantener sus manos y su cara limpia. Aquí está tu servilleta, puedes mantenerla aquí en tu espacio. Te la ayuda a mantenerte limpio y libre de gérmenes.»

Las reglas deben:	En vez de decir . . .	Intentar decir . . .
Beneficiar al desarrollo de los niños	«Tienes que comer un bocado.»	«Si no quieres probar la comida, puedes decir 'No, gracias. Tal vez la próxima.'»
Ser comunicadas positivamente	«Ustedes no pueden servirse la comida por sí mismos.»	«El maestro les va a servir la comida y las bebidas hoy. Hicimos espacio extra para que todos pudieran comer. Esto nos ayuda a estar seguros y lejos de los gérmenes del uno del otros. El maestro servirá los mismos alimentos a todos. Todos recibirán la misma cantidad. Ustedes pueden decidir si usarán su cuchara o tenedor para comer.»
Ser razonables para que los niños las sigan	«Cuando comemos no hablamos.»	«Nos gusta hablar durante la hora de comer. Podemos hablarnos, pero debemos quedarnos en nuestro propio espacio. Así nuestros gérmenes no se propagan y no nos enfermaremos.»
Ser definidas	«Lávense las manos correctamente.»	«No te acerques al lavamanos mientras Antoine se lava sus manos. Puedes abrir el grifo cuando veas que él ya tiene una toalla y se está secando sus manos.»
Proveer estructura, no control	«No puedes sentarte tan cerca. Aléjate.»	«Recuerda, es cortés sentarnos alejados el uno del otro, para que haya menos riesgo de que los demás se enfermen.»



Un niño muestra el autocontrol durante la hora de comer

## 2. Apoyar el autocontrol de los niños

*«Después que empecé a hablar de tener hambre y de la saciedad, los niños están mejorando en decir, ‘Ay, pienso que eso es todo lo que necesito por ahora.’ Escucho eso mucho en la mesa.»—Observación de maestro*

El autocontrol al comer es darse cuenta de cuando se tiene hambre y cuando se está satisfecho. Luego, se toma una decisión sobre qué y cuánto comer mientras se responde a estas sensaciones.

Considerar el autocontrol de los niños a medida que se cambian las rutinas de la hora de comer. Cuando las rutinas del estilo familiar se cambian al servicio emplataado, puede que los niños se pregunten si tienen que probar todos los alimentos o acabar todo la comida que queda en sus platos; puede que algunos se preocupen si se les permitan una segunda porción; puede que algunos rechacen sus platos enteros porque la comida no parece de su agrado debido a su apariencia o por que la comida tiene cierto color o un alimento está tocando a otro; y puede que algunos remuevan un alimento específico de sus platos.

El personal respectivo considerará el autocontrol de los niños al observar sus reacciones. Anticipan la ansiedad de los niños y les hace recordar que pueden tomar decisiones sobre cuánto comer y si deciden comer un alimento u otro. Contestan las preguntas de los niños, y usan frases recon-

fortantes y con un tono de voz tranquilizante. Les recuerdan a los niños que no tienen que comer toda la comida de sus platos, y que pueden dejar de comer cuando ya no tienen hambre.

### *Estrategias para apoyar el autocontrol al comer*

- Indicar a los niños que describan sus sensaciones de hambre y satisfacción. Por ejemplo, «¿Tu estómago se siente vacío? ¿Tienes hambre?», o «¿Has comido suficiente? ¿Tu barriga se siente llena?».
- Confiar en y respetar las sensaciones de hambre y satisfacción de los niños cuando las expresan. Apoyar a los niños a comer si dicen que tienen hambre y dejar de comer si se sienten satisfechos.
- Utilizar un lenguaje receptivo al hablar con los niños sobre el hambre y la satisfacción. Por ejemplo, «No tenemos más pan. Veo que aún tienes hambre. Puedes comer otra cosa».
- Modelar las sensaciones de hambre y satisfacción, al decir algo como, «Ya no tengo hambre, así que voy a dejar de comer».
- Asegurarles de que haya algunos alimentos disponibles en el aula por si acaso los niños todavía tienen hambre.

### *Estrategias para apoyar el autocontrol si los niños están experimentando la inseguridad alimentaria*

Si un niño está lidiando con la inseguridad alimentaria, es particularmente importante que el personal haga afirmaciones reconfortantes. Dejan saber a los niños que pueden comer hasta que no tengan hambre. Les aseguran que hay más comida en la instalación por si tienen hambre más tarde. Si no se dispone de segundas porciones, el personal debe de tener comida disponible para los niños que aún tienen hambre después de comer.

- Utilizar un tono de voz tranquilizante para recalcar la hora de comer. Durante la hora del refrigerio, decirles a los niños cuando será la siguiente comida. Por ejemplo, «Después de jugar afuera, almorzaremos arroz y carne de cerdo».
- Informar a los niños que se servirá y cuándo comerán. Por ejemplo, «Hoy, tenemos manzanas y queso para el refrigerio, y luego haremos actividades. Para el almuerzo, tenemos brócoli y fideos».

- Afirmar a los niños que habrá suficiente comida para ellos.
- Utilizar frases reconfortantes y un tono de voz que consuele para apoyar el autocontrol de los niños. Por ejemplo, «Tú puedes dejar de comer si te sientes satisfecho o si no tienes hambre. Si tienes hambre más tarde, habrá más comida».

### 3. Ser un modelo a seguir

*«¡Aprenden mirándote! ¡Come comida saludable y los niños también lo harán!»*—Observación de maestro

Los niños tienden a imitar a los adultos. El personal puede mostrar el distanciamiento físico, prácticas de higiene, y comer una variedad de comidas. Pueden comer los mismo alimentos de los niños, mostrando aceptación y satisfacción por la comida que está en sus platos. Si la instalación no provee comida al personal, pueden traer comida similar a lo que les sirven a los niños.

#### *Estrategias para ser un modelo a seguir*

- Utilizar una cobertura facial al servir la comida, y durante el día, según proceda.
- Lavarse las manos por 20 segundos, utilizando las directrices de lavarse las manos del distrito de salud.
- Lavarse las manos antes, durante (a demanda), y después de comer, y antes de volver a poner la mascarilla después de las comidas.
- Sentarse en la mesa con los niños durante las comidas y los refrigerios y poner el ejemplo acerca del distanciamiento físico.
- Consumir alimentos similares a los que se les provee a los niños durante las comidas y los refrigerios, si están disponibles.
- Introducir palabras del vocabulario sobre la comida y la alimentación. Esto desarrolla el vocabulario de los niños para poder hablar de lo que hay en sus platos. Por ejemplo, «Algunas personas dicen que la lechuga es crujiente.» o «Este guisado con papas, carne, y zanahorias en rodajas».
- Si el personal trae su propia comida, planear con anticipación al revisar el menú, e incluir alimentos similares a lo que les servirán a los niños.



Una niña abre sus propias galletas durante la hora de comer

- Mostrar y comer alimentos saludables con entusiasmo durante las horas de comer. Por ejemplo, «Se cocieron estas papas en el horno. Tienen un sabor suave».
- Reservarse las opiniones y los comentarios negativos al hablar con los niños u otros adultos acerca de los cambios en la hora de comer debido a COVID-19.

### 4. Involucrar a los niños en la exploración sensorial basada en la alimentación

*«Mis alumnos de 3 años no comían sus verduras, pero ahora las están probando. Empecé a usar palabras para describir los alimentos, y luego ellos querían saber, '¿Está caliente o frío, crujiente o suave?' Entonces, esto los motivó a probar sus vegetales, lo cual ha mejorado su aceptación sobre las verduras.»*—Observación de maestro

Con las restricciones de COVID-19, la autonomía de los niños a la hora de comer se ha reducido y puede presentar un aumento en el rechazo a la comida, debido a que no pueden colocar la comida en sus platos por ellos mismos. En lugar de presionar a los niños a probar los alimentos, el personal debe involucrar más sus sentidos. Los niños sienten curiosidad por el mundo que los rodea, incluso cuando se enfrentan a cosas que los hacen sentir incómodos. Se pueden elegir los menús y presentar los alimentos de tal

manera que los niños tengan oportunidades adicionales de usar sus sentidos de vista, olfato, oído, tacto y gusto.

*Estrategias para involucrar a los niños en exploración sensorial basada en la alimentación*

- Cambiar de actividades de cocina o comidas prácticas en grupo a experiencias individuales. Por ejemplo, en lugar de pasar una fruta o verdura de niño a niño durante el tiempo de grupo, cada niño tiene su propia fruta o verdura para explorar.
- Asegurarse de que los niños mantengan su comida en su platos y dentro de su espacio.
- Involucrar los sentidos de los niños al preguntarles cómo esperan que sean ciertos alimentos (apariencia, olor, sonidos, texturas, y sabor).
- Ofrecer a los niños maneras de manejar su comida. Aunque a los niños no se les permita servir su propia comida, tal vez pueden agregar galletas a su sopa, untar hummus en su pan de pita, verter de su propia jarra, o agregar aderezo (individualmente racionado) a su ensalada. Esto ayuda a los niños a practicar sus habilidades motoras y apoya su autonomía para decidir cuánto comer.
- Sugerir actividades fuera de la hora de comer para ayudar a los niños fortalecer sus habilidades motoras finas, usadas al comer. Por ejemplo, incorporar la arena en actividades de sacar, nivelar, y verter.
- Continuar ofreciendo actividades sensoriales basadas en la alimentación con el distanciamiento físico y prácticas de higiene mejoradas.

**5. Manejar el rechazo de comida por modelar e involucrar los sentidos de los niños, no presionar**

Con frecuencia los niños rechazan los alimentos desconocidos o novedosos. También tienen sus alimentos preferidos y los que no les agradan. Con el servicio emplatado, tal vez habrá más rechazo de alimentos en comparación a comer con el estilo familiar. Cuando los platos vienen ya emplatados, los niños que activamente rechazan la comida necesitarán reafirmación sobre tener alimentos

extraños o desconocidos en sus platos. El personal necesita estar listo para reconfortarlos. Les necesitan asegurar a los niños que ellos pueden decidir cuánto o si quieren comer los alimentos.

*Consejos para manejar el rechazo de alimentos*

- Enseñar a los niños maneras respetuosas de rechazar la comida por decir, «Si no quieres probar la comida, di ‘No, gracias, tal vez para la próxima vez’».
- Reconocer que todos tienen cosas que les gustan y no, usando frases tal como, «A todos les gustan ciertas comidas. Todos tenemos las papilas gustativas diferentes. Está bien que te guste algo y o no. Si pruebas la comida la próxima vez, puede que te guste».
- Si un niño no quiere cierto alimento en su plato, decirle, «No tiene que comerlo si a ti no te gusta».
- Si un niño no quiere pasarse la comida, tener lista una servilleta para que lo escupa. El personal tirará a la basura la servilleta y la comida y luego se lavará las manos.
- Observar las reacciones de los niños a la comida emplatada y planear actividades fuera de la hora de comer que ayudan a los niños a aprender de la comida sin la presión de comer ciertos alimentos.
- Evitar decir a los niños que comen para complacer a otras personas. Por ejemplo, evitar decir, «Sé que no quieres comer guisantes, pero estoy feliz de que los probaste por mí.» o «Mamá va a estar feliz porque probaste el brócoli hoy».

Práctica de la alimentación	En vez de decir . . . <i>Presionar</i>	Intentar decir . . . <i>Involucrar los sentidos del niño o ser modelo a seguir</i>
Probar la comida	«Tienes que comer un bocado.»	«La manzana huele dulce. ¿Quieres probarla, y decidir si es dulce?»
Comer la comida	«Come la fruta, y luego puedes salir afuera.»	«Cuando comes la fruta, dínos que piensas. ¿Es dura o blanda?»
Terminar de comer	«¿Acabaste?»	«Dejaste de comer. ¿Tu cuerpo ya tiene toda la comida que necesita?»
Ser libre de juicios	«Mamá va a estar muy feliz hoy porque probaste la coliflor.»	«¡Probaste la coliflor por primera vez! ¿Fue crujiente o no?»

Haga referencia a la gráfica arriba para conocer y llevar a cabo las estrategias de las prácticas de alimentación responsable en lugar de presionar a los niños a que coman.

### El programa de enfoque ecológico al estilo familiar

El programa de enfoque ecológico (EAT por sus siglas en inglés) al estilo familiar es un recurso diseñado para enseñar a los maestros cómo poner en marcha la alimentación responsable. Las estrategias mencionadas anteriormente son algunos ejemplos del programa. La programación didáctica de EAT al estilo familiar incluye estrategias y videos para implementar la alimentación responsable en las aulas, lecciones interactivas en línea, y el establecimiento de metas.

Si a usted le gustaría aprender más sobre el programa de EAT al estilo familiar, visite el sitio web del programa <https://go.unl.edu/eatfamilystyle> o envíe un correo electrónico a [eatfamilystyle@365groups.unl.edu](mailto:eatfamilystyle@365groups.unl.edu).

#### RECURSOS ADICIONALES

Dev, D.A, Sigman-Grant, M., & Fletcher, J. (11 de agosto de 2020). Alimentar responsablemente a los niños durante COVID-19 (*Feeding Young Children Responsively During COVID-19*). [Seminario en sitio web]. Extensión de Penn State. <https://tinyurl.com/y38znp4v>

Fletcher, J., Sigman-Grant, M., Dev, D.A, Fodor, J., Hobbs, J. (11 de junio de 2020). Hacer el cambio del estilo familiar al servicio al plato (*Transitioning from Family Style Service to Pre-Plated Meal Service*). IdahoSTARS. <https://idahostars.org/About-Us/Updates/transitioning-from-family-style-service-to-pre-plated-meal-service>

#### AGRADECIMIENTOS

Agradecemos a la directora de cuidado infantil, Callie Wilhite, a los maestros, y a los cocineros del Children's

Center de la Universidad de Nebraska-Lincoln, quienes participaron en entrevistas y compartieron sus experiencias de la transición del estilo familiar al servicio emplatado. Damos las gracias también a los maestros por darnos fotos de sus servicios alimentarios en tiempos de COVID-19. Por último, nos gustaría agradecer a Carly Hillburn y Rachel Maloy, estudiantes que trabajan con la Dra. Dev, por su apoyo con el desarrollo de esta publicación.

#### REFERENCIAS

Benjamin-Neelon, S. E., 2018, Posición de la Academia de Nutrición y Dietéticas: *Puntos de Referencias para la Nutrición en el Cuidado Infantil*: Revista de la Academia de Nutrición y Dietética (*Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*), v. 118, p. 1, 291–1,300.

Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (agosto 2020) Consideraciones para el uso de mascarillas en <https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/cloth-face-cover-guidance.html> (accesado agosto de 2020).

Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, 2020, El brote de Coronavirus 2019 (COVID-19): Guía para los programas de cuidados infantiles que permanecen abiertos, en <https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/community/schools-childcare/guidance-for-childcare.html> (accesado julio de 2020).

Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos, 2020, *Requisitos del patrón de comidas de niños: Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, Servicio de Alimentos y Nutrición*, en <https://cdn.education.ne.gov/wp-content/uploads/2019/11/Child-Meal-Pattern-Rev-9.17.pdf> (accesado julio de 2020).

Fletcher, J., Sigman-Grant, M., Dev, D., Fodor, J., y Hobbs, J., 2020, Hacer el cambio del estilo familiar al servicio al plato: Mantener la alimentación responsable durante la pandemia de COVID-19 (*Transitioning from Family Style Service to Pre-Plated Meal Service: Maintaining responsive feeding and responsive eating in during COVID19 pandemic*): IdahoSTARS, en <https://idahostars.org/About-Us/Updates/transitioning-from-family-style-service-to-pre-plated-meal-service> (accesado julio de 2020).

---

Esta publicación ha sido revisada por pares. Las publicaciones de la Extensión de Nebraska están disponibles en línea: <http://extensionpubs.unl.edu/>.

La Extensión es una división del Instituto de Agricultura y Recursos Humanos de la Universidad de Nebraska-Lincoln en colaboración con los Condados y con el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos.

Los programas educativos de la Universidad de Nebraska-Lincoln cumplen con las políticas de no-discriminación de la Universidad de Nebraska-Lincoln y con las del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos.

©2021, El Consejo Directivo de la Universidad de Nebraska-Lincoln en nombre de la Extensión de Nebraska.

Todos los derechos reservados.