DIRECCIÓN GENERAL DE PERSONAL

DIRECCIÓN DE LOS CENDI Y JARDÍN DE NIÑOS

COORDINACIÓN DE NUTRICIÓN

PREGUNTAS FRECUENTES

SOBRE NUTRICIÓN INFANTIL

2 a 5 años de edad

¿Qué hago si no quiere comer?

¿Cuánto es lo recomendable?

¿Cuál es el mejor cereal?

¿Cuándo cambiar la leche de fórmula?

UNAM
La Universidad de la Nación

ESTIMADAS MADRES USUARIAS

Continuando con nuestra comunicación digital, la Dirección General de Personal y la Dirección de los CENDI y Jardín de Niños a través de esta Coordinación de Nutrición compartimos con ustedes algunas preguntas frecuentes que madres, padres y cuidadores tienen en relación con la alimentación de los niños y niñas mayores de 2 años de edad.

Ciudad Universitaria CDMX, a 17 de marzo de 2022

*Vigencia: Indeterminada

Pregunta Frecuente

catsup

P **Siempre le pongo catsup al huevo, si no no se lo come ¿Qué tanta catsup es recomendable?**

R En ocasiones agregar algún condimento a los platillos que ofrecemos puede ayudar a mejorar la aceptación de ciertos alimentos, sin embargo hay que tomar en cuenta que la salsa catsup comercial es un producto ultraprocesado y por lo tanto no existe una cantidad "recomendada" para su consumo. En general se debe evitar rebasar una cantidad equivalente a 1 cucharadita. **Procura no utilizarla diario ni en cada comida, así como dar oportunidad a tu pequeño o pequeña de probar el alimento sin condimentar para evitar que asocie ambos sabores (dulce)**

Puedes preparar una versión casera siguiendo esta RECETA o si no hay tiempo para prepararla y decides utilizar alguna marca comercial busca aquella que NO sea en su denominación “salsa tipo catsup” y que NO contenga jarabe de maíz de alta fructosa, fructosa, glutamato monosódico y/o colorantes artificiales.

más información

https://www.personal.unam.mx/Docs/Cendi/creaciones_caseras.pdf

Pregunta Frecuente

cereales

P **¿Cuál es el mejor cereal que le puedo dar de desayuno? ¿Está bien que desayune cereal diario?**

R El desayuno es igual de importante que la comida o la cena pero nos da la oportunidad de ofrecer alimentos que típicamente se sirven por la mañana por ejemplo el huevo, tortilla de maíz, frutas y verduras. Los cereales industrializados se han posicionado como una de las opciones más frecuentes para desayunar, sin embargo suelen contener azucares añadidos y otros aditivos, por lo que no deberían de consumirse con alta frecuencia ya que desplazan el consumo de alimentos frescos y naturales con un mejor aporte en cuestión de nutrimentos.

Si decides consumirlos elige aquellos que tenga un menor número de sellos de advertencia y procura acompañarlos con fruta.

más información

https://www.personal.unam.mx/Docs/Cendi/importanciaDesayunoInfancia.pdf

https://www.personal.unam.mx/Docs/Cendi/nutrimetos-criticos.pdf

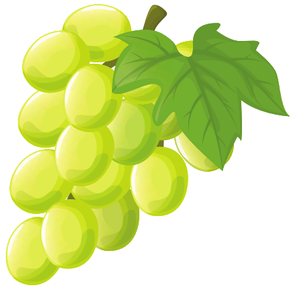
Pregunta Frecuente

cáscaras

P **Tengo un bebé de 2 años, ¿le puedo dejar la cáscara a las frutas?**

R Si no existen alergias alimentarias, a esta edad es posible ofrecer los alimentos con piel o cáscara, la cual aporta fibra y nutrimentos que son buenos para la salud. Claro que hay frutas como la piña, plátano, sandía entre muchos otros a los que se les retira la cascara para comer, sin embargo alimentos como las manzanas, peras, uvas, moras, ciruelas ya las pueden consumir con piel, eso si siempre hay que higienizarlas antes de comerlas.

Es importante remarcar que durante los primeros 5 años de vida los niños y niñas deben de consumir alimentos bajo supervisión de un adulto responsable para evitar atragantamientos. Por ejemplo, las uvas deben ofrecerse picadas en cuartos sin necesidad de retirar la piel.



Pregunta Frecuente

salchichas

P ¿Cuantas salchichas le puedo dar a la semana?

R La salchicha es un embutido, es decir está elaborado a partir de una mezcla de carne procesada, grasa, sal, condimentos, especias y aditivos. En niños menores de 2 años se debe de evitar su consumo y en menores de 5 años consumirla de manera esporádica. Contienen un exceso de sodio y grasas saturadas. Si decides darles salchicha recuerda supervisar su consumo, de preferencia que sea picado para disminuir el riesgo de atragantamiento.

más información

https://www.personal.unam.mx/Docs/Cendi/nutrimetos-criticos.pdf

Pregunta Frecuente

leche

P **Mi hija tiene casi 2 años y aún toma fórmula ¿ya puedo cambiar a leche "normal"?**

R La respuesta es Si, a partir de los 12 meses de edad el principal aporte de nutrimentos y calorias ya no se obtiene de la leche porque esta será insuficiente, es por esto que desde los 6 meses se inicia la alimentación complementaria. Por lo tanto las leches de "fórmula" o de continuación o etapa 3 aunque anuncien que están enriquecidas y adicionadas ya no serán la principal fuente de nutrición. No obstante, la leche puede permanecer en la dieta diaria y a partir del año de edad puede darse leche de vaca entera, **SIN saborizantes artificiales (evita las lechitas de sabores). Es importante** no ofrecer más de 2 tazas (500ml) al día, el exceso de leche de vaca incrementa el riesgo de deficiencia de hierro, estreñimiento y disminuye su interés en otros alimentos.

¡Eso si, la lactancia materna SI puede extenderse posterior al año de edad!

más información

https://www.personal.unam.mx/Docs/Cendi/jarra-buen-comer.pdf

Pregunta Frecuente

cubiertos

P **Mi hija de 3 años no quiere agarrar los cubiertos ¿está bien que coma con las manos?**

R Utilizar directamente las manos ayuda durante la alimentación complementaria para que los pequeños vayan familiarizandose con los alimentos, su textura, sabor incluso para favorecer su motricidad. Sin embargo de manera paulatina al rededor de los 2 años de edad se puede fomentar el uso de los cubiertos, que además de facilitar la alimentación dará continuidad a la estimulación de su motricidad. Este será un proceso de adquisición de hábitos alimentarios, para mejorar la respuesta a su uso se recomienda utilizar cubiertos para niños, es decir que sean de material seguro y adecuados a su tamaño, sin embargo aún cuando no se cuente con cubiertos especiales para niños se puede fomentar su utilización. Recuerda que deben conocer sus nombres y debes mostrarles cómo se utilizan, el ejemplo siempre enseña mucho. Procura los tiempos de comida en familia o acompañados para que aprendan por imitación.

más información

www.personal.unam.mx/Docs/Cendi/uso-cubiertos-cuando-empezar.pdf

Pregunta Frecuente

no tiene hambre

P **Tiene 2 años, no quiere comer, se tarda mucho, sólo juega, no quiere probar nada. ¿Qué hago?**

R Pasado el primer año de vida, la velocidad de crecimiento disminuye y el apetito suele disminuir a la par. En esta etapa niños y niñas están desarrollando otras capacidades como el lenguaje, la socialización, la motricidad por lo que suelen interesarse más por lo que pasa a su alrededor que por los alimentos como tal. También es frecuente que haya patrones de alimentación impredecibles, es decir mucha variabilidad entre lo que comen de un día a otro o de un tiempo de comida a otro.

También se presenta la neofobia que es un rechazo o aversión por probar cosas nuevas, lo que resulta en una alimentación monótona, en la que insisten en comer uno o dos alimentos en todas las comidas del día.

Durante esta etapa para contrarrestar se recomienda incluir a los niños en el proceso de compra, selección o preparación de alimentos siempre dando prioridad a su seguridad. Es momento de intentar nuevas presentaciones, texturas, temperaturas y no dejar de ofrecer una amplia variedad de alimentos.

más información

https://www.personal.unam.mx/Docs/Cendi/ninios-ninias-selectivos.pdf

Pregunta Frecuente

refrescos

P **¿Está mal que mi hijo/hija tome refresco?**

R Si, los refrescos y jugos artificiales tienen un alto contenido de azúcares añadidos, sodio y diversos aditivos que no les aportan absolutamente nada y por el contrario si se acostumbran a consumirlo puede dañar su salud a largo plazo, además afectan la aceptación de agua natural.

No te generes un problema, no les des refresco.

más información

https://www.personal.unam.mx/Docs/Cendi/jarra-buen-comer.pdf

https://www.personal.unam.mx/Docs/Cendi/nutrimetos-criticos.pdf