

Guías Alimentarias Con Conceptos de Alimentación Perceptiva para Menores de 2 años en América Latina y el Caribe (ALC)

Sofía Segura Pérez, Mtra.

Hispanic Health Council

Consultora de PAHO

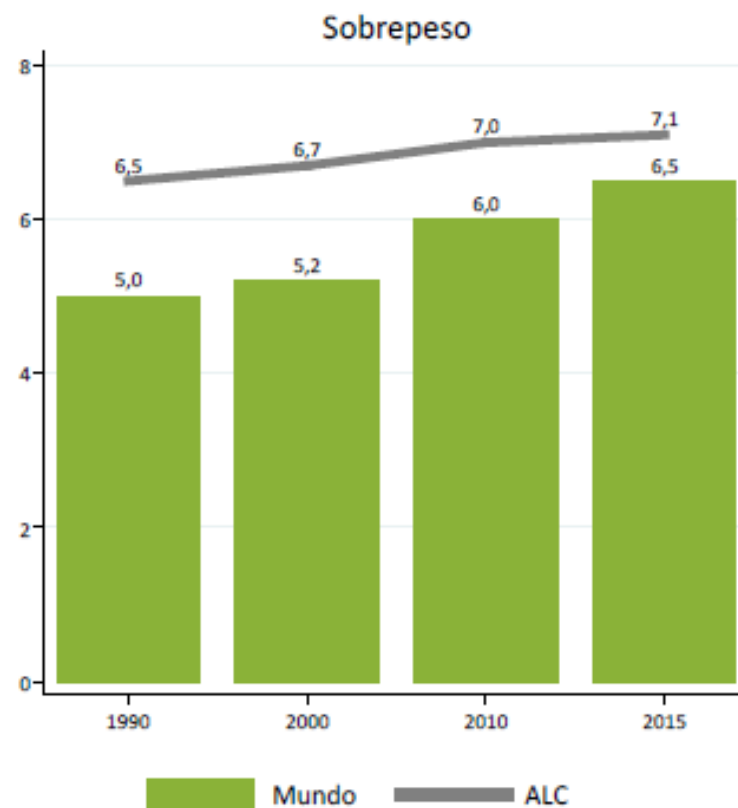
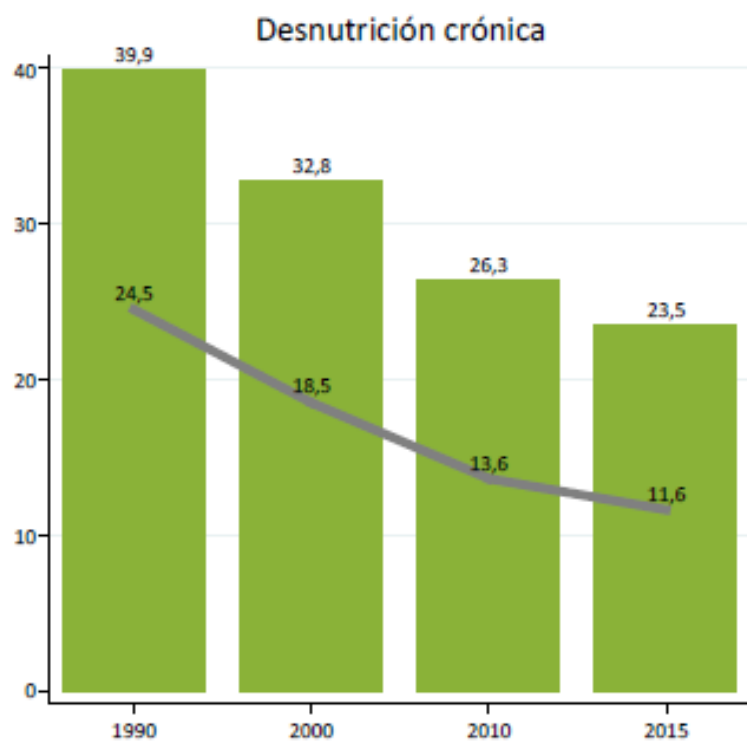
Seminario Virtual

“Guías Alimentarias Perceptivas para Niñas y Niños Menores de 2 Años”

Organización Panamericana de la Salud (OPS)

6 de Noviembre de 2017

Figura 20. Evolución de la malnutrición en menores de 5 años en el Mundo y América Latina y el Caribe, prevalencia (%)



Fuente: OMS (en línea).

ANTECEDENTES

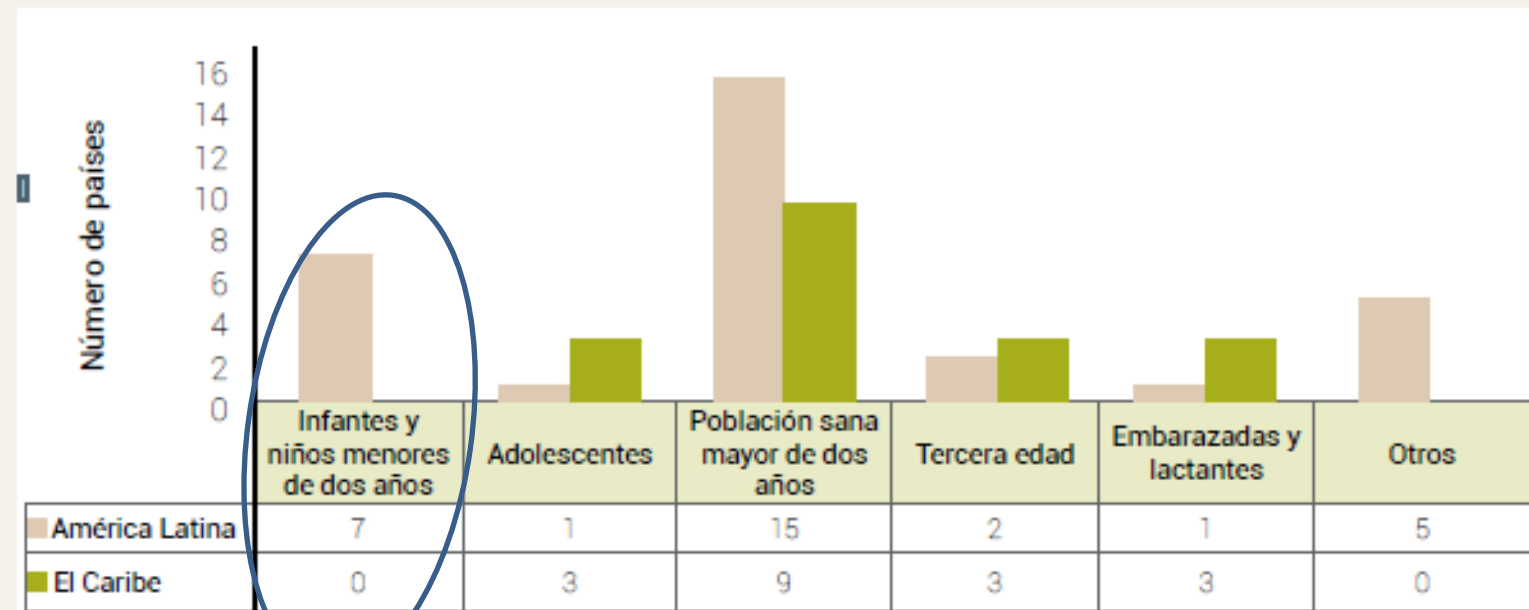
- En 1997, la OMS y la FAO recomendaron la elaboración de guías alimentarias basadas en alimentos, con el propósito de guiar las políticas nacionales de nutrición y alimentación y de educar a la población sobre la buena nutrición.
- Estas guías deben contener mensajes prácticos que correspondan al medio socio-cultural, ambiental y económico de la población y les sirva a mantener la salud y prevenir enfermedades.

Guías Alimentarias en América Latina y el Caribe

	América Latina #	El Caribe #	Total
Países contactados	19	13	32
Respondieron	17	10	27
Reportaron tener Guías Alimentarias	15	9	24
Cuentan con una comisión nacional de guías alimentarias	11	4	15
Plan nacional de implementación	9	6	15
Plan de evaluación	8	0	8

Fuente: FAO. (2014). «El estado de las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos en América Latina y El Caribe: 21 años después de la Conferencia Internacional sobre Nutrición». Disponible en: <http://www.fao.org/documents/es/detail/315474>

Gráfico 3. Grupo(s) objetivo al que van dirigidas las guías alimentarias basadas en alimentos en América Latina y el Caribe





Las Guías Alimentarias Para el Niño Menor de 2 Años in LAC



Ministerio de
Salud

Gobierno de Chile

GUÍA DE ALIMENTACIÓN DEL NIÑO(A) MENOR DE 2 AÑOS

GUÍA DE ALIMENTACIÓN HASTA LA ADOLESCENCIA



“Una forma eficaz de introducir un nuevo alimento es por “imitación o modelaje”, si los niños(as) ven a su padre, madre o hermanos disfrutar un alimento, estarán más interesados en probarlo.”

“Los padres, madres y cuidadores tienen una participación importante en el desarrollo de las habilidades de alimentación del niño(a) a través de la selección de alimentos que les ofrecen, así como la forma y cantidad en que se presentan”

Promoviendo una conducta saludable en la niñez temprana Chile

(fuente: Gobierno de Chile. Guía de alimentación del niño menor de 2 años y hasta la adolescencia. Disponible en: http://dipol.minsal.cl/wrdprss_minsal/wp-content/uploads/2016/07/GUIAALIMENTACION-MENOR2A%C3%91OSADOLESCENCIAQUINTAED2016.pdf)

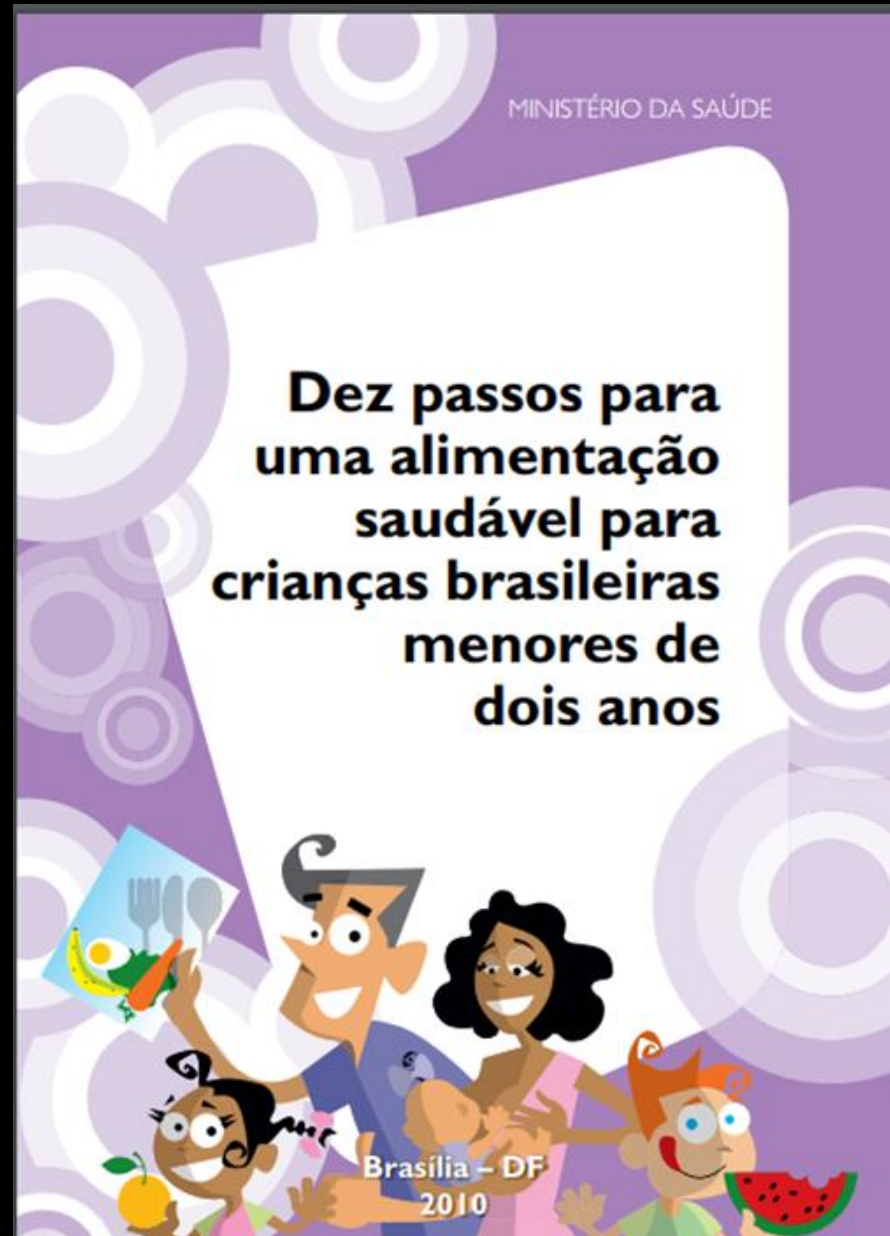
Consejos de Nutrición

- Alimentación saludable y variada durante el embarazo y la lactancia.
- Lactancia materna exclusiva idealmente hasta el 6º mes y complementado con alimentos sólidos hasta idealmente los 24 meses de vida.
- No adicionar sal o azúcar a las preparaciones ofrecidas al niño(a).
- Preferir agua y no ofrecer jugos artificiales dulces o endulzados artificial

Desarrollo Socio-emocional

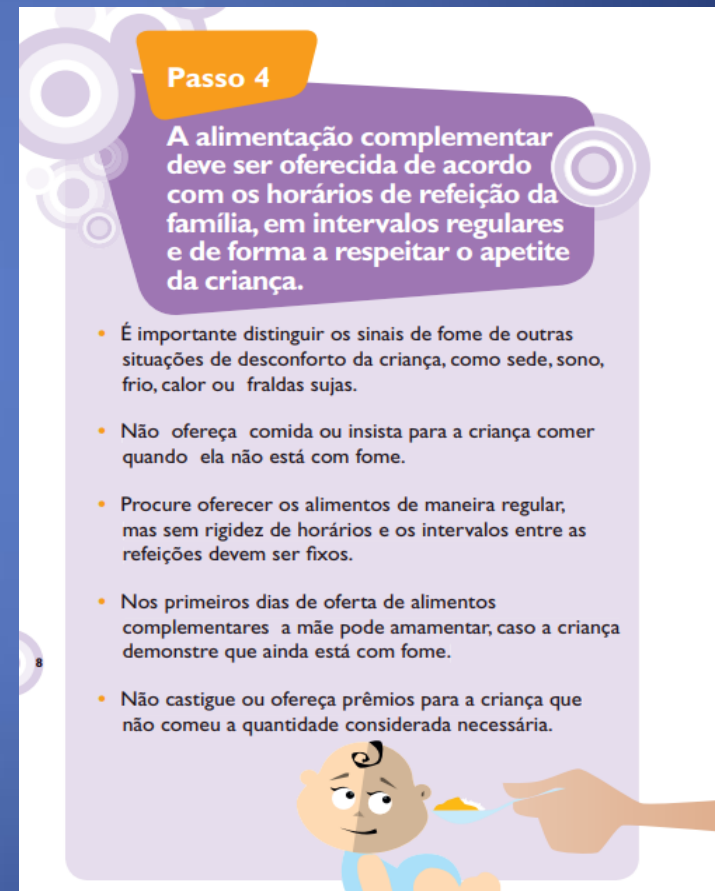
- *Alimentarse en un ambiente social positivo, mantener una actitud amable y respetuosa.*
- *La familia como modelo de conducta de alimentación saludable respetuosa.*
- *Permitir que el niño(a) coma sólo aunque se ensucie.*
- *No alimentar para calmar dolor o tristeza, lo correcto es alimentar para saciar el hambre.*
- *No utilizar la recompensa o premio por comer o castigo por no comer.*

Brasil: Los 10
pasos de una
alimentación
saludable para
niños menores
de 2 años



Paso 4: La alimentación complementaria se debe ofrecer de acuerdo con los horarios de comida de la familia, a intervalos regulares y respetando el apetito del niño.

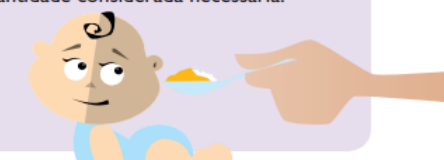
- Es importante distinguir las señales de hambre de otras situaciones.
- No ofrezca comida al niño ni insista en que coma cuando no tiene hambre.
- No castigue o premie al niño que no quiere comer.



Paso 4

A alimentação complementar deve ser oferecida de acordo com os horários de refeição da família, em intervalos regulares e de forma a respeitar o apetite da criança.

- É importante distinguir os sinais de fome de outras situações de desconforto da criança, como sede, sono, frio, calor ou fraldas sujas.
- Não ofereça comida ou insista para a criança comer quando ela não está com fome.
- Procure oferecer os alimentos de maneira regular, mas sem rigidez de horários e os intervalos entre as refeições devem ser fixos.
- Nos primeiros dias de oferta de alimentos complementares a mãe pode amamentar; caso a criança demonstre que ainda está com fome.
- Não castigue ou ofereça prêmios para a criança que não comeu a quantidade considerada necessária.



Guías Alimentarias de Paraguay para niños menores de 2 años

- Serie de guías con información muy útil, con fotografías e ilustraciones claras acerca de:
 - la leche materna; la alimentación complementaria;
 - la alimentación durante el segundo año de vida;
 - el consumo de bebidas azucaradas y golosinas;
 - el manejo higiénico de los alimentos.



Guías Alimentarias de Paraguay para niños menores de 2 años

Guía 5

Es importante alimentar a tu niña o niño en un ambiente limpio, tranquilo, con paciencia y cariño.



Nutrición y Desarrollo



Introduce solid foods at around 6 months old

To satisfy babies' nutritional requirements

- After 6 months old, breastmilk alone cannot satisfy their nutritional needs;
- Babies need other foods to provide various nutrients for their growth and development.

I am 6 months old.
I need eating other foods too.



Getting Started

To keep pace with babies' maturation and development

- Eating solid foods helps babies develop chewing;
- Giving babies a wide range of foods, food textures and tastes helps them accept family foods more easily;
- Babies are less likely to become picky eaters if they experience a variety of foods early.



Saber identificar que el bebé esta listo para alimentos sólidos

Getting Started

How do you know that your baby is ready for eat solid food?

🍎 Your baby can try solid foods if he has the following signs:

Movements



🍌 Sitting well against the back of the chair;

🍌 Holding his head up;

🍌 Reaching out his hands to grasp objects.



Eating behaviours



🍌 Showing interest in food;

🍌 Opening his mouth for a spoon;

🍌 Closing his lips over the spoon;

🍌 Able to swallow food.



🍎 The age when babies first show these signs highly varies. But most babies have these behaviours at about 6 months old.

El bebé aprende a usar los utensilios de comida y aceptar las diferentes texturas de los alimentos

0-24 meses



Hora de Comer:
aprender a
alimentarse
saludablemente,
convivir con la
familia, desarrollo
psicosocial y motor

0-24 meses

Develop new skills

Babies are not only taking food nutrients but also learning new skills

Learning to chew

- Develops babies' abilities of chewing and swallowing.

Learning to accept different tastes

- Trying new foods allows babies to learn about the tastes of different foods;
- Fosters babies' interest in foods.

Developing the skill of feeding themselves

- Babies learn to eat with spoon and drink from cup;
- Babies learn to feed themselves.

Eating as a family

- Babies learn to eat properly at table;
- Babies learn to eat socially.

Developing relationships with family members

- Good interaction during feeding enhances parent-child relationships;
- Eating together allows you and your baby to enjoy a happy family time.

A photograph of a man with glasses and a dark blue shirt sitting at a table, feeding a baby who is sitting in a high chair. The baby is wearing a white bib with a colorful pattern. The man is holding a spoon and feeding the baby. There are bowls of food on the table. The background is a light blue wall with some decorative elements.

Los padres como ejemplos de comer saludable

Set a good example for babies

Babies tend to copy parents' eating behaviours and food choices. To help your baby form good eating habits, you should:


- 🥕 Consume a balanced diet and limit snacks of high sugar, fat and salt. Exercise regular and maintain a healthy life style;
- 🥕 Let your baby try foods that you like as well as foods that you dislike;
- 🥕 Avoid making negative comments about foods.



Establecer
rutinas que le
ayuden al niño
pequeño saber
que es hora de
comer

Four steps of preparing for mealtime

1. "Warm-up" your baby

 Before feeding, clean your baby's hands and face and set up a regular activity, say putting on the bib, chatting with him.

Purpose

To let babies know that "it is time for mealtime". This helps them to settle on a daily routine.



Clean my hands,
put on a bib, sit me on
my high chair. I know
I am going to eat!

Evite distracciones a la hora de comida



2. Remove distractions

- 🍎 Turn off the TV and put away toys;
- 🍎 Keep your baby's attention on you and eating.

Purpose

To prevent problems resulting from eating while playing with toys or watching TV, such as:

- 👦 Over-eating because of distractions;
- 👦 Older babies may focus on watching TV and eat less;
- 👦 Babies become less interested in feeding themselves.

Mum, my hands are clean.
I'm ready to eat!

Get yourself prepared

- 🍎 Your baby eats according to his needs. Do not worry on how much food he eats;
- 🍎 Prepare for the mess when your baby learns to self-feed. For example, cover the floor with newspaper.



Ofrezca alimentos saludables al bebé preparados con la consistencia adecuada, no se preocupe de la cantidad que coma de alimento, el sabe lo que necesita, déjelo tratar de alimentarse a si mismo, sin importar que ensucie todo.



Facing babies and responding to their needs can make them feel valued.

4. The sitting position

- 🍎 Let your baby sit on a regular chair;
- 🍎 Sit with your baby face-to-face at the same level to encourage communication.

Purpose

Parents can observe babies more easily:

- 🥬 how he eats;
- 🥬 his intention to self-feed;
- 🥬 how he reacts to new foods;
- 🥬 whether he is full or hungry.

Siéntese enfrente del niño para alimentarlo, háblele de manera cariñosa. Responda a sus necesidades rápidamente. Esto hará que el niño se sienta seguro y confiado

Conclusiones

- La alimentación perceptiva tiene gran potencial para la prevención de la obesidad infantil.
- Existen pocas guías oficiales de ALC que incluyen menores de 2 años.
- Las guías que incluyen menores de 2 años necesitan fortalecer los componentes de crianza y alimentación perceptiva.

¡MUCHAS GRACIAS!

