



WEBINAR

Guías Alimentarias Perceptivas para Niñas y Niños Menores de 2 Años

Lunes, 6 de noviembre del 2017

2 pm (hora de Washington, DC)



**Healthy Eating Research:
*Building Evidence to Prevent Childhood
Obesity***



Robert Wood Johnson Foundation

**Guías de Alimentación para Niñas y Niños
Menores de 2 años: Un Enfoque de Crianza
Perceptiva**

Profesor Rafael Pérez-Escamilla, PhD; Universidad de Yale

**Webinario organizado por la Organización Panamericana de la
Salud (OPS), Noviembre 6, 2017**

Grupo Timón del Panel



Robert Wood Johnson Foundation

Convocantes:

Mary Story, PhD, RD
Director, Healthy Eating Research
Professor, Global Health and Community and
Family Medicine
Associate Director of Education and Training
Duke Global Health Institute

Megan Lott, MPH, RDN
Senior Associate of Policy and Research,
Healthy Eating Research
Duke Global Health Institute

Presidente del Panel:

Rafael Perez-Escamilla, PhD, MS
Professor of Epidemiology and Public Health
Director, Global Health Concentration
Director, Office of Public Health Practice
Yale School of Public Health

Vice-Presidenta del Panel

Sofia Segura-Perez, MS, RD
Associate Unit Director, Community Nutrition Unit
Hispanic Health Council

Personal de Apoyo:

Emily Welker, MPH, RD
Research Associate, Healthy Eating Research
Duke Global Health Institute

Vivien Needham
Program Assistant, Healthy Eating Research
Duke Global Health Institute

Panel de Expertos



Robert Wood Johnson Foundation

Stephanie Anzman-Frasca, PhD
University at Buffalo

Shari Barkin, MD, MSHS
Vanderbilt University School of Medicine

Leann Birch, PhD, MA
University of Georgia

Katrina Holt, MPH, MS, RD, FAND
Georgetown University

Jennifer Orlet Fisher, PhD, MA
Temple University

Rachel K. Johnson, PhD, MPH, RD
University of Vermont

Martha Ann Keels, DDS, PhD
Duke University & UNC School of Dentistry

Angela Odoms-Young, PhD
University of Illinois at Chicago

Ian M. Paul, MD, MSc
Penn State College of Medicine

Lorraine Ritchie, PhD, RD
University of California

Anna Maria Siega-Riz, PhD
University of Virginia

Madeleine Sigman-Grant, PhD, RD
University of Nevada-Reno

Elsie M. Taveras, MD, MPH
Massachusetts General Hospital for Children

Shannon Whaley, PhD
Public Health Foundation Enterprises WIC
Program



¿Porqué estas guías?

- **Alimentación en la infancia temprana juega un papel central en establecer las preferencias por ciertos alimentos**
- **Alta prevalencia de patrones poco saludables y de sobrepeso en menores de 2 años en los EUA**
- **Menores de dos años no incluidos en las guías alimentarias oficiales de los EUA**



- **Patrones de alimentación de menores de 2 años**
- **Patrones de obesidad en menores de 2 años**
- **Crianza Perceptiva: Marco conceptual**
- **Alimentación perceptiva**
- **Guías alimentarias**



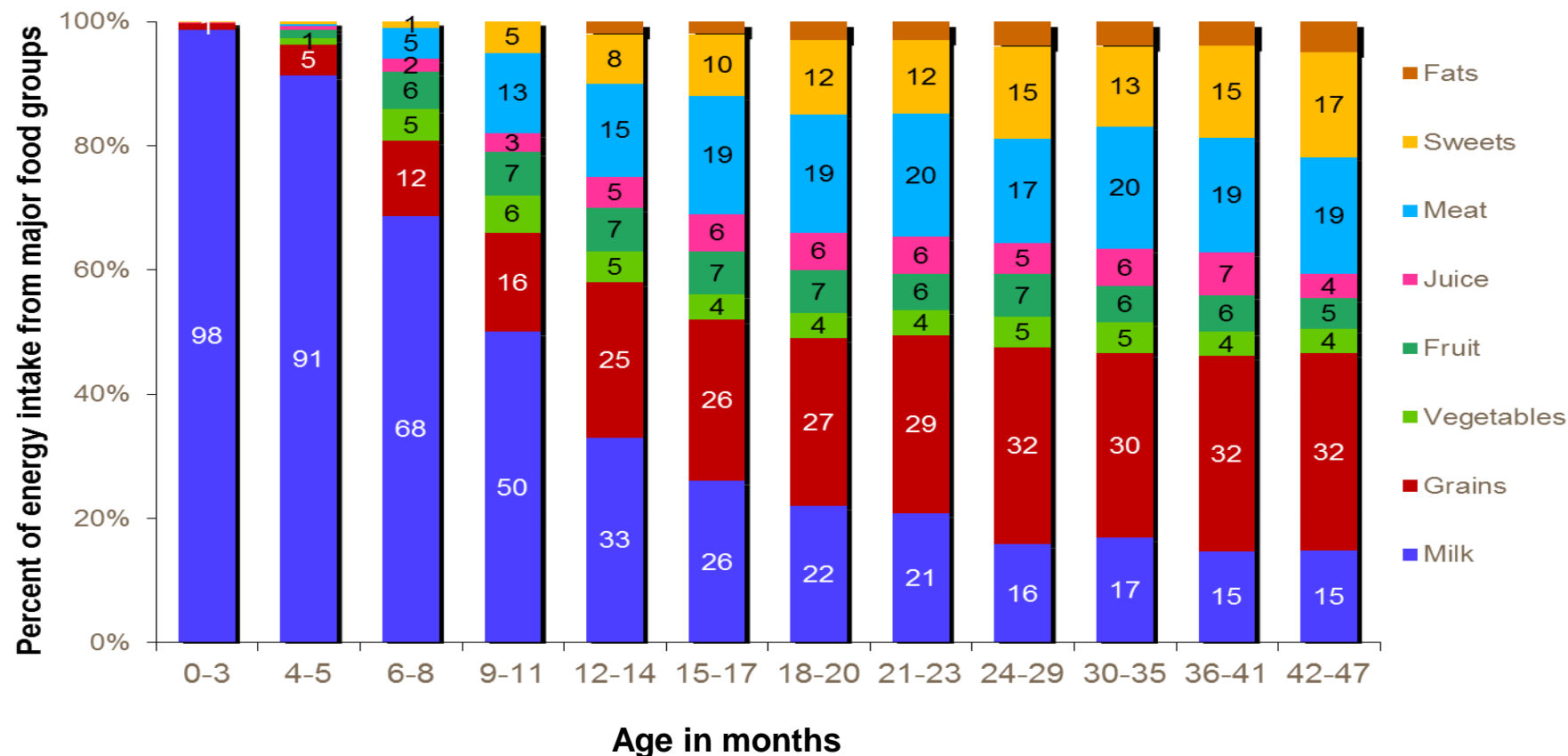
- **El estudio FITS mostró que los patrones alimentarios durante la infancia temprana son muy preocupantes**
 - bajas tasas de lactancia materna exclusiva
 - duración corta de amamantamiento
 - introducción de alimentos sólidos antes de los 4 meses de edad
 - muy poco consumo de vegetales amarillos y de hojas verdes
 - sub-consumo de alimentos ricos en fibra
 - consumo excesivo de calorías, azúcares añadidos y sodio

Siega-Riz et al. (2010); Butte et al. (2010)

Los Patrones Alimentarios se Establecen Tempranamente



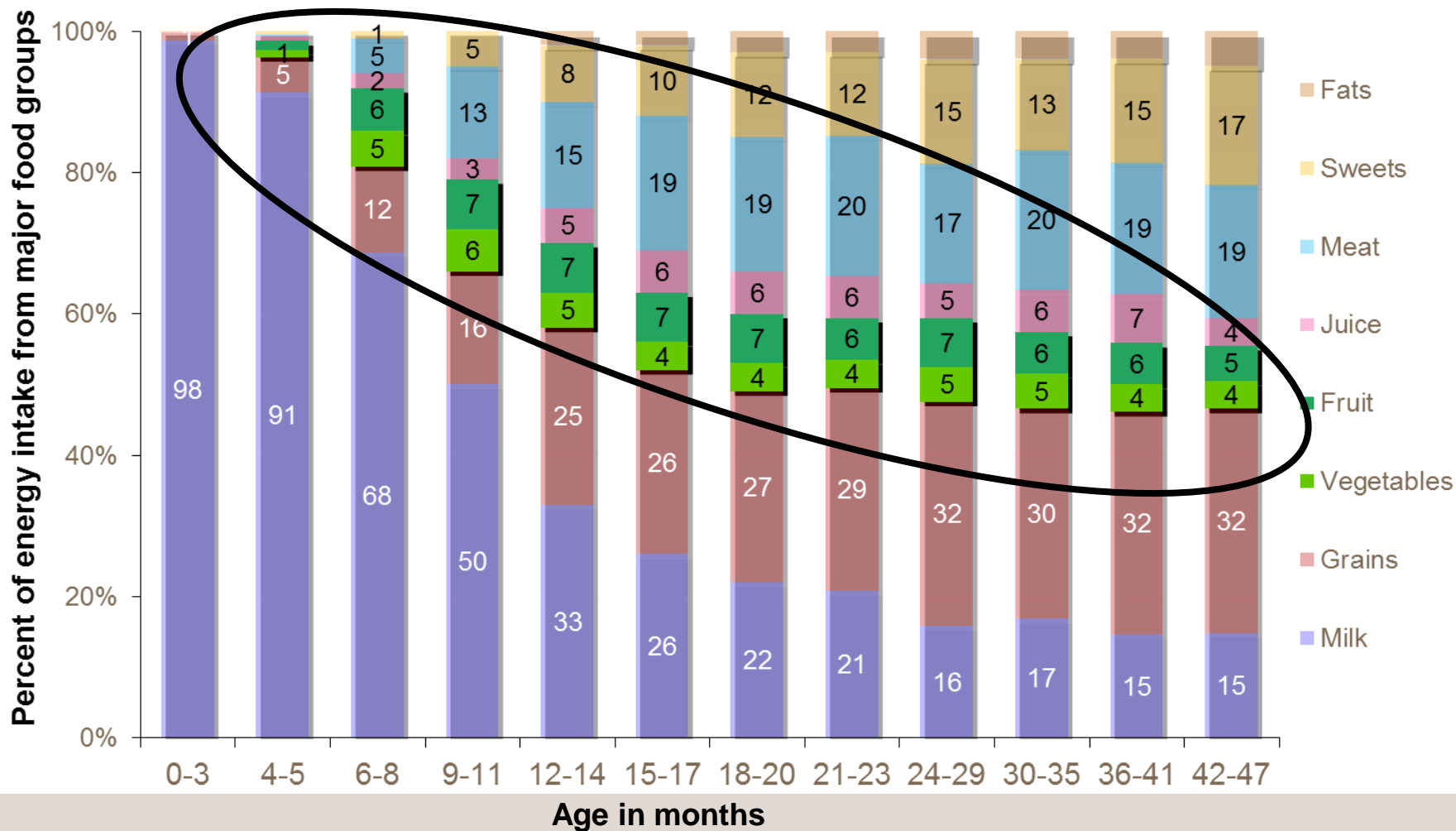
Robert Wood Johnson Foundation





Muy Bajo Consumo de Frutas y Vegetales

Robert Wood Johnson Foundation

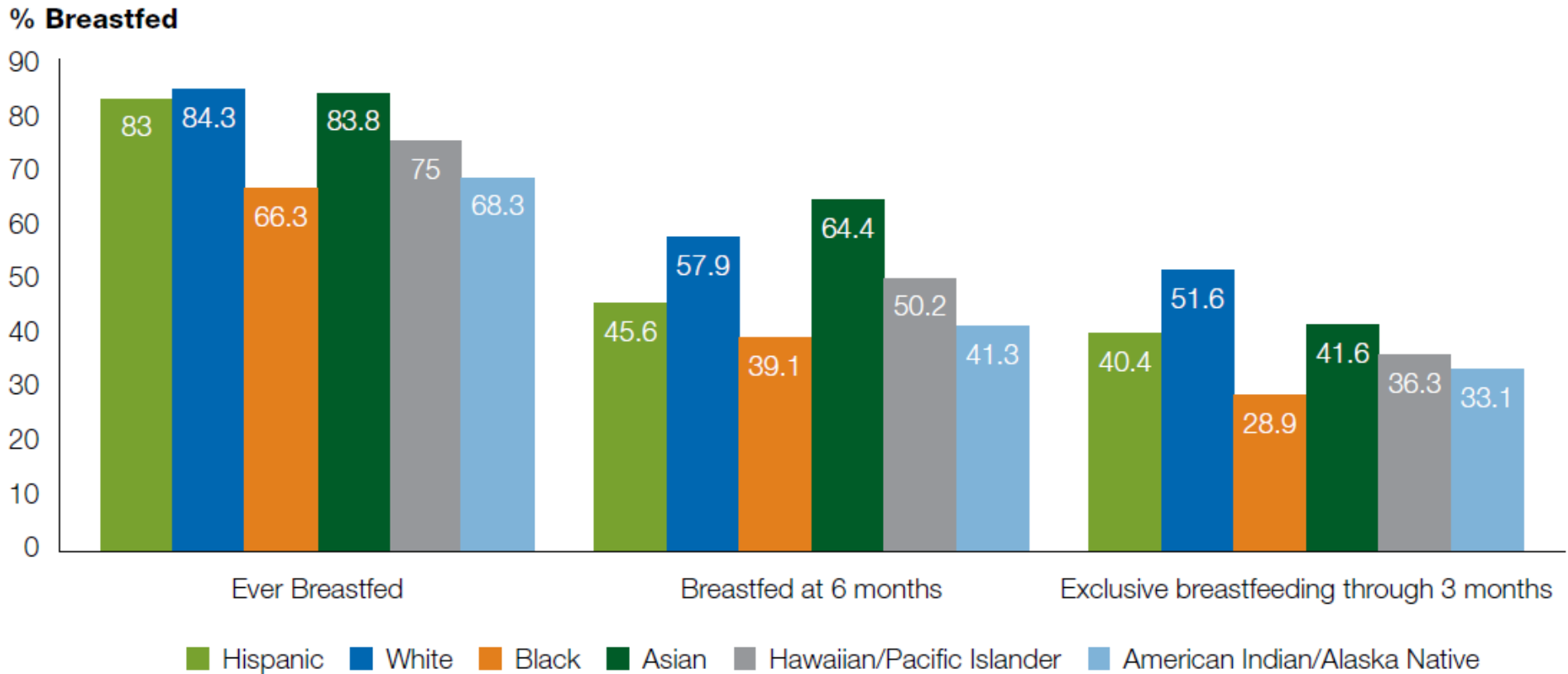


Inequidades de Lactancia Materna y Corta Duración de la Lactancia Materna Exclusiva



Robert Wood Johnson Foundation

Figure 4. Breastfeeding outcomes across U.S. ethnic/racial groups for children born in 2013



Note: Data from Centers for Disease Control and Prevention (CDC) National Immunization Survey (NIS).⁴¹

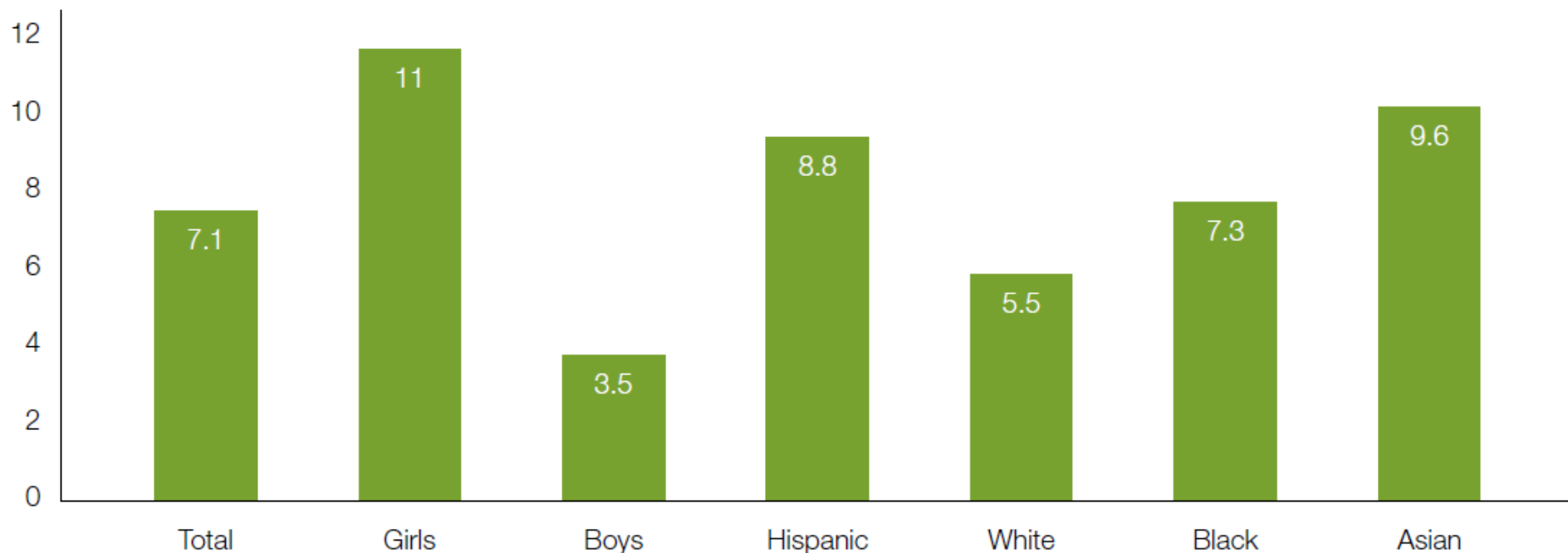
Sobrepeso en Menores de 2 Años por Sexo y Raza/Etnicidad



Robert Wood Johnson Foundation

Figure 3. High weight-for-recumbent length among U.S. infants and toddlers, birth to two years of age

% High Weight-for-Length**



Note: Data from the 2011-2012 National Health and Nutrition Examination Survey (NHANES). Adapted from Ogden et al. (2014).⁴⁰

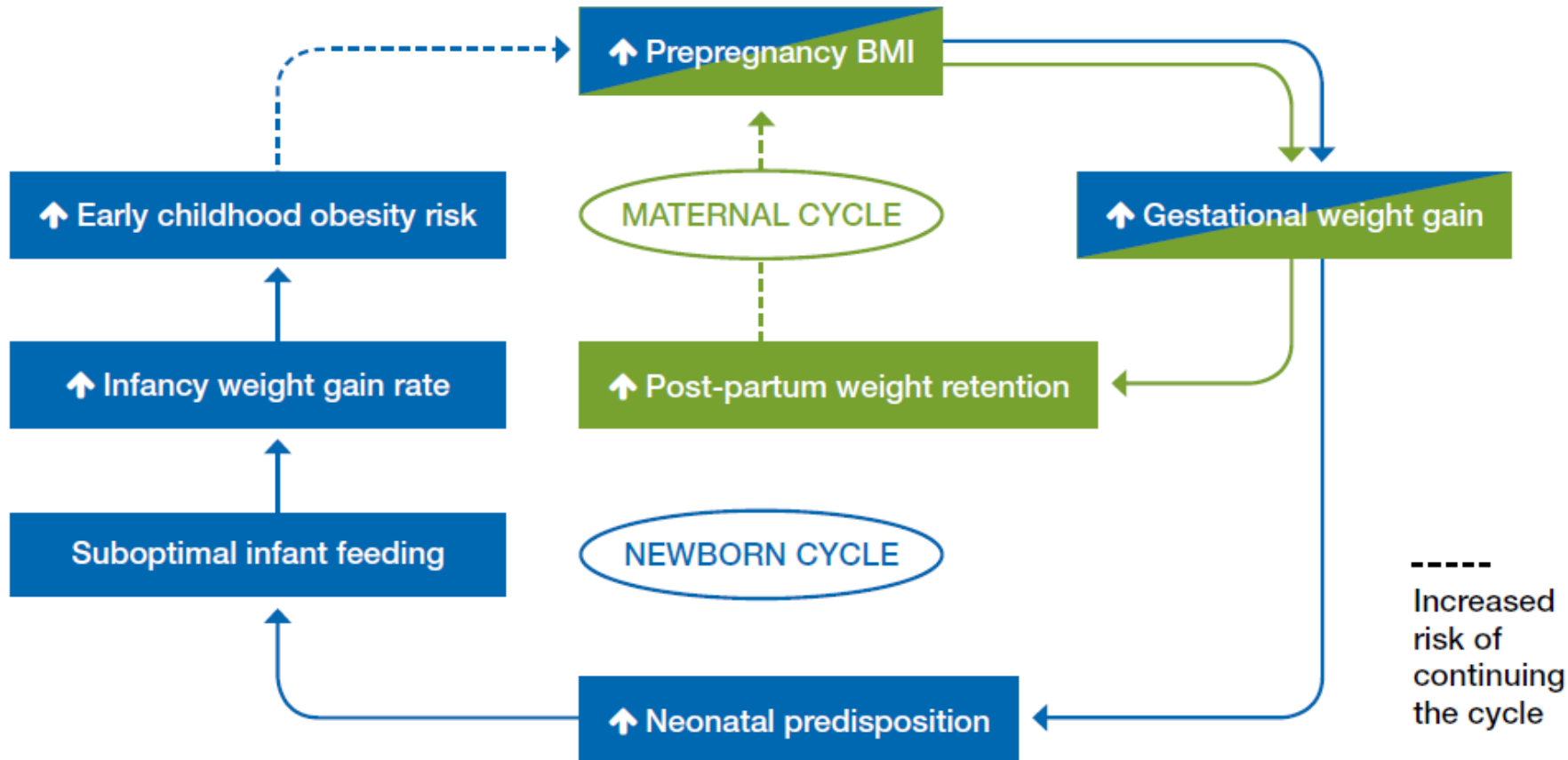
** High Weight-for-Length defined as Weight-for-Length \geq 97.7th percentile of WHO 2006 growth charts.

La Prevención de la Obesidad debe Comenzar Antes de que el Ser Humano sea Concebido



Robert Wood Johnson Foundation

Figure 1. Maternal-child life-course obesity framework



Note: From “Early life nutrition disparities: Where the problem begins?” by R. Pérez-Escamilla and O. Bermudez, 2012, *Adv Nutr*, 3, p. 72.¹³ Reprinted with permission from author.



- **Padres y cuidadores de menores de 2 años**
- **Profesionales de salud**
 - Enfermeras, Obstetras y Ginecólogos, Pediatras, etc...
- **Programas de ayuda alimentaria**
 - Special Supplemental Nutrition Program for Women, Infants, and Children (WIC)
- **Estancias infantiles**

Proceso de Desarrollo de las Guías

Robert Wood Johnson Foundation



- 1. Revisión de literatura en temas claves incluyendo como los niños aprenden a comer**
- 2. Revisión de estudios controlados de alimentación perceptiva**
- 3. Revisión de guías alimentarias para menores de 2 años de diversos países incluyendo los EUA**
- 4. Entrevistas con expertos incluyendo investigadores académicos y evaluadores de programas de salud y nutrición materno infantil**
- 5. Desarrollo de mensajes sobre que y como alimentar a menores de 2 años**

Metodología de consenso de paneles de expertos



Contenido y Enfoque

Grupos de Edad

- 0 a ~6 meses
- ~6 a 12 meses
- 12 a 24 meses

Enfoque

- Crianza perceptiva
 - Alimentación perceptiva

Temas

- Lactancia materna, fórmulas infantiles, leche de vaca
- Alimentación complementaria (papillas, etc...)
- Bebidas
- Transición a la comida en familia
- Técnicas para calmar y sueño
- Juego y actividad física
- Pantallas electrónicas
- Alergias a alimentos
- Inocuidad de alimentos



¿Qué es la Crianza Perceptiva?

Un estilo de crianza que busca fomentar el desarrollo de la auto-regulación y el desarrollo cognitivo, social y emocional

Auto-regulación incluye varias dimensiones que pueden afectar comportamientos de alimentación:

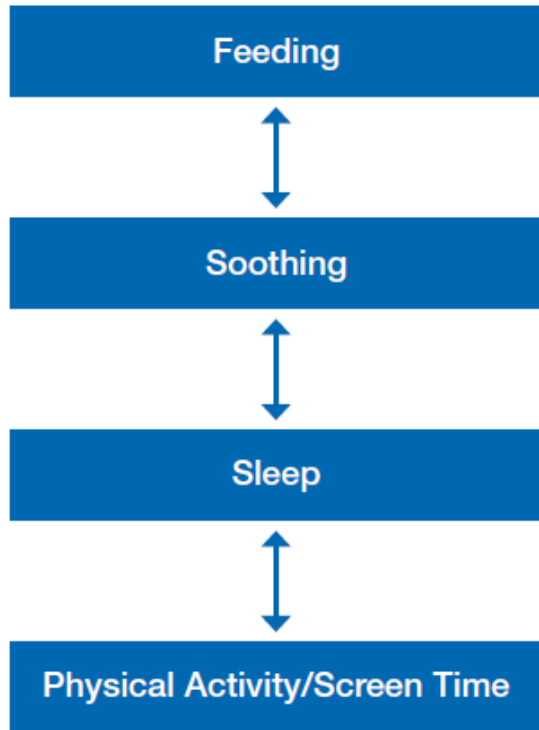
- auto-control
- poder de voluntad
- esfuerzo de control
- no buscar gratificación instantánea
- regulación emocional
- función ejecutiva
- inhibición

Crianza Perceptiva: Marco Conceptual

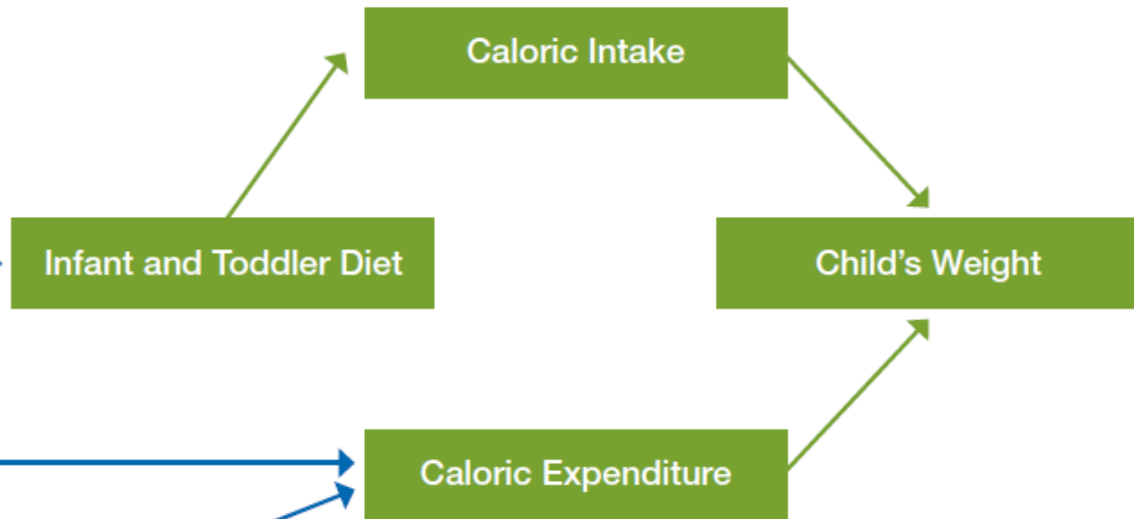


Robert Wood Johnson Foundation

RESPONSIVE PARENTING DIMENSIONS



OUTCOMES FOR INFANTS AND CHILDREN



Note: Original figure developed by authors of this report.

¿Qué es la Alimentación Perceptiva?



Robert Wood Johnson Foundation

La alimentación perceptiva es una dimensión clave de la crianza perceptiva que involucra reciprocidad entre el niño y la persona que lo alimenta.

Se basa en 3 pasos claves:

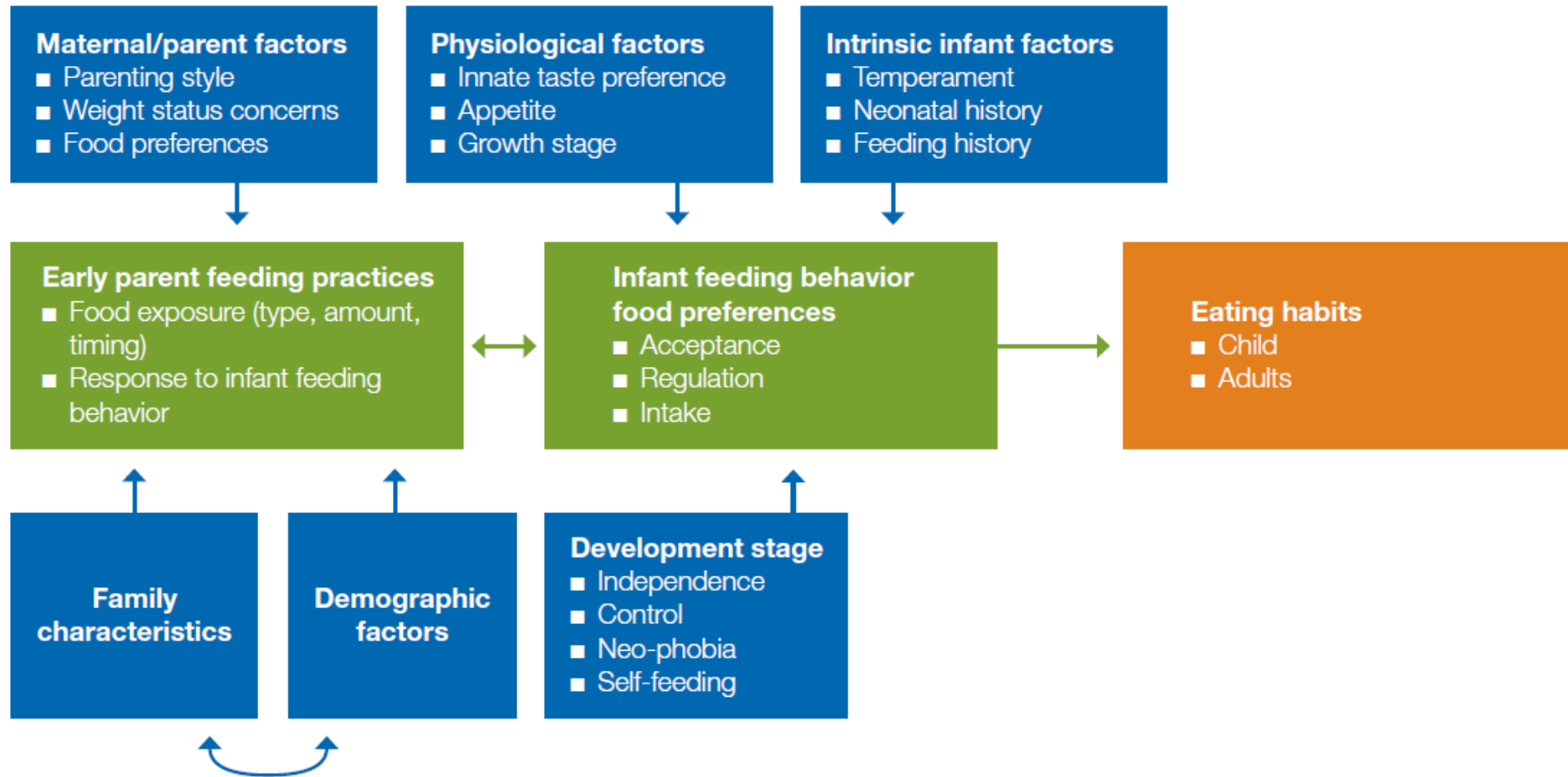
- 1) el niño muestra señales de hambre y saciedad a través de acciones motoras, expresiones faciales, y vocalizaciones;
- 2) el cuidador reconoce las señales y responde oportunamente de una manera que apoya emocionalmente al niño y es adecuada para sus necesidades y nivel de desarrollo;
- 3) el niño se acostumbra a una respuesta consistente a sus necesidades que comunica.

Alimentación Perceptiva: Marco Conceptual



Robert Wood Johnson Foundation

Figure 5. Key factors that influence the reciprocal relationships between parent feeding practices and infant feeding



Note: Reproduced with permission from “The NOURISH randomised control trial: Positive feeding practices and food preferences in early childhood - a primary prevention program for childhood obesity,” by L.A. Daniels, A. Magarey, D. Battistutta et al., 2009, *BMC Public Health*.⁷⁷ License at <http://creativecommons.org/licenses/by/2.0>.

Lactancia Materna

- La AAP recomienda que los bebés sean amamantados en forma exclusiva por alrededor de 6 meses*.
- Una vez que se introduce la alimentación complementaria, se recomienda seguir amamantando hasta por lo menos un año de edad.

***La AAP recomienda introducir la alimentación complementaria cuando los niños tengan el desarrollo fisiológico y motor para poder hacerlo. Esto sucede alrededor de los 6 meses.**



Hitos Claves de Desarrollo

- Se sienta sin apoyo y tiene buen control de movimiento de cabeza y cuello
- Mastica y usa la lengua para mover la comida hacia atrás de la boca para tragar
- Desaparición del reflejo de extrusión
- Trae manos y juguetes hacia la boca para explorar
- Manifiesta deseo por comida
 - Entusiasmo por participar en la comida de la familia
 - Trata de poner comida en su boca

Señales de Hambre y Sacidad

Age	Hunger Signals	Satiety signals
Birth through 5 months	<ul style="list-style-type: none">■ Wakes and tosses■ Sucks on fist■ Cries or fusses■ Opens mouth while feeding to indicate wanting more	<ul style="list-style-type: none">■ Seals lips together■ Turns head away■ Decreases or stops sucking■ Spits out the nipple or falls asleep when full
4 through 6 months	<ul style="list-style-type: none">■ Cries or fusses■ Smiles, gazes at caregiver, or coos during feeding to indicate wanting more■ Moves head toward spoon or tries to swipe food towards mouth	<ul style="list-style-type: none">■ Decreases rate of sucking or stops sucking when full■ Spits out the nipple■ Turns head away■ May be distracted or pays more attention to surroundings
5 through 9 months	<ul style="list-style-type: none">■ Reaches for spoon or food■ Points to food	<ul style="list-style-type: none">■ Eating slows down■ Pushes food away
8 through 11 months	<ul style="list-style-type: none">■ Reaches for food■ Points to food■ Gets excited when food is presented	<ul style="list-style-type: none">■ Clenches mouth shut or pushes food away
10 through 12 months	<ul style="list-style-type: none">■ Expresses desire for specific food with words or sounds	<ul style="list-style-type: none">■ Shakes head to say “no more”
1 to 2 years	<ul style="list-style-type: none">■ Combines phrases with gestures such as “want that” and pointing■ Can lead parent to refrigerator and point to a desired food or drink	<ul style="list-style-type: none">■ Uses words like “all done” and “get down”■ Plays with food or throws food when full



6 a 12 Meses

- **Leche materna o fórmula siguen siendo la fuente más importante de alimentación.**
- **El consumo de una dieta sana y variada como fuente de nutrientes debe aumentar con la edad.**
 - Ofrezca una variedad de vegetales y frutas y evite alimentos de valor nutricional limitado.
 - Alimentos sólidos ricos en hierro y zinc son muy importantes para los bebés amamantados.
 - Transición gradual de consistencia de papilla a textura brumosa o alimentos enteros blandos (6-8 meses), y alimentos cortados y alimentos mas duros de consistencia (8-12 meses).

¿Como Aprenden los Niños a Preferir Ciertos Alimentos?



Robert Wood Johnson Foundation

- **Dieta materna durante embarazo y lactancia**
 - Sabores se pasan a través del fluido amniótico y la leche materna
- **Aprendiendo por asociación de experiencias**
- **Observación de comportamiento alimentario de los cuidadores**
- **Exposición repetida**
 - Se puede llevar hasta 20 intentos hasta que algunos vegetales son aceptados por el niño



12 a 24 Meses

- **Enfoque en diversificar la alimentación**
 - Variedad de frutas y verduras, fuentes magras de proteínas, alimentos con granos enteros
- **Tamaños de porciones adecuadas para el nivel de desarrollo del niño**
- **Leche de vaca**
 - AAP recomienda leche entera pasteurizada sin azúcares añadidos
- **Alimentos que se deben evitar o limitar: Bebidas con azúcar añadida, jugo de fruta, alimentos con azúcares añadidos, altos en sodio, o ácidos grasos trans**



Estudios aleatorios controlados de Crianza/Alimentación Perceptiva

- SLIMTIME (Paul et al. 2011) - [EUA](#)
- INSIGHT (Savage et al. 2016, Paul et al. 2016) – [EUA](#).
- NOURISH (Daniels et al. 2012, 2015) - [Australia](#)
- Healthy Beginnings (Wen et al. 2012) - [Australia](#)
- Prevention of Overweight in Infancy (Fangupo et al. 2015) – [Nueva Zelanda](#)



- Todos los estudios encontraron impactos en comportamientos deseables de crianza/alimentación perceptiva.
- Cuatro estudios encontraron mejores resultados de peso del niño entre 1 y 2 años de edad.



- Los estudios indicaron que enseñar a los padres a interpretar correctamente las señales de hambre y saciedad es clave para que el niño aprenda a auto-regular su alimentación.
 - **Consejería anticipada**
- También es importante que los cuidadores comprendan los patrones de sueño de los niños y como cambian durante el primer año de vida.



- Los estudios indicaron consistentemente la importancia de que el niño coma en familia y evitar distracciones durante la comida.
- Los episodios de alimentación deben ser agradables y llenos de interacciones verbales y no verbales entre la familia y el niño.



- Los estudios que incluyeron técnicas para calmar al bebé y/o conocimiento de patrones de sueño impactaron positivamente:
 - Patrones de sueño; comportamientos de alimentación; especialmente de noche.
- Los estudios subrayan la importancia de responder adecuadamente al llanto y señales de incomodidad del niño.
 - Solo alimentar cuando el niño tiene hambre.
 - No usar la comida como herramienta de premio o castigo.

Implementación de las Guías: Cambios en Sistemas que Rodean a las familias



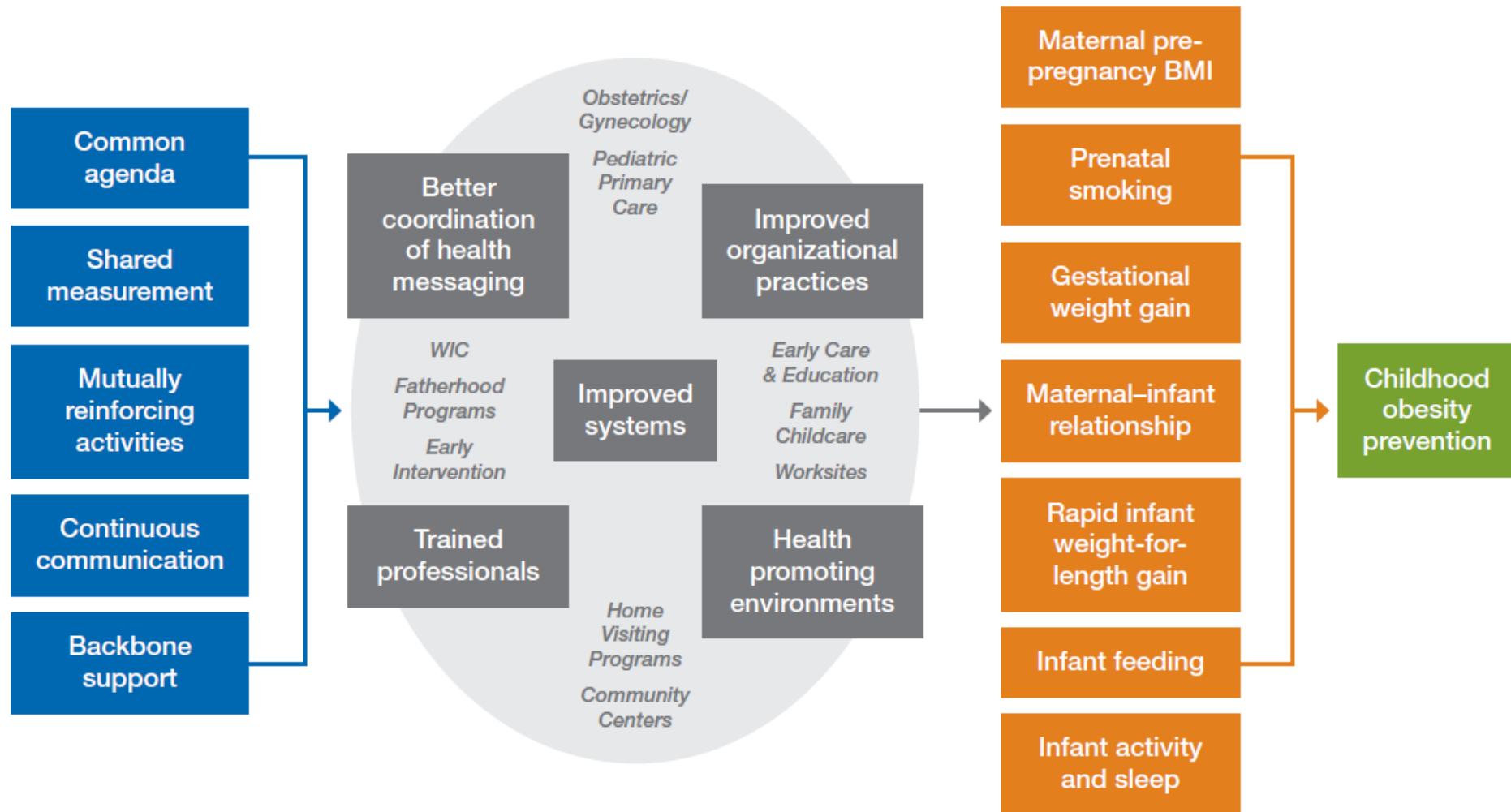
Robert Wood Johnson Foundation

Collective Impact Activities

System-Level Impacts

Modifiable Conditions

Outcome



Note: Reproduced from “Interventions for childhood obesity in the first 1,000 days a systematic review,” by T.L. Blake-Lamb et al., 2016, Am J Prev Med, 50, p.786.⁸⁰

Reporte con las Guías Inglés y Español



Robert Wood Johnson Foundation

<http://healthyeatingresearch.org>



**Guías de alimentación para niñas
y niños menores de dos años: Un
enfoque de crianza perceptiva**

**Investigación en
Alimentación
Saludable**

Prevención de obesidad infantil
basada en evidencia

Febrero 2017

**Feeding Guidelines for Infants
and Young Toddlers: A Responsive
Parenting Approach**

**Healthy Eating
Research**
Building evidence to prevent
childhood obesity

February 2017



¡Gracias!



Robert Wood Johnson Foundation



WEBINAR

Guías Alimentarias Perceptivas para Niñas y Niños Menores de 2 Años

Lunes, 6 de noviembre del 2017

2 pm (hora de Washington, DC)

