

NUTRITION TIDBITS FOR TEACHERS

Información sobre nutrición para docentes



Por Nicole Buhler, Dietista Nutricionista Acreditada (RDN, por sus siglas en inglés)



¿Sabían que lo que ustedes dicen a la hora de comer marca una gran diferencia en cómo comen los niños? Las investigaciones muestran que cuando un maestro le dice repetidamente a un niño que coma más, el niño en realidad termina comiendo menos! De modo que ¿cómo se promueve una alimentación saludable de manera positiva?

Consejos sobre el lenguaje para la conversación a la hora de comer

- 1) **Siéntense con los niños y coman los mismos alimentos que ellos comen.**
- 2) **Mantengan un lenguaje neutro para describir a qué sabe algo.**
 - **NO DIGAN:** “*Cómete tus fresas, prueba esto por mí, solo comete un bocado*”
 - **MEJOR digan:** “*¡Esta fresa es muy dulce!*”
- 3) **Mantengan un lenguaje neutro para describir cómo se ve algo.**
 - **NO DIGAN:** “*No más duraznos hasta que te comas el brócoli*”
 - **MEJOR digan:** “*¡Este brócoli parece un árbol! ¡Estoy comiendo árboles de brócoli!*”
- 4) **Describan cómo se siente o cómo suenan el alimento en su boca.**
 - **NO DIGAN:** “*Mira a Juan, él se comió TODOS los rábanos*”
 - **MEJOR digan:** “*¡Este rábano es crocante!*”
- 5) **Sigan exponiendo a los niños a nuevos alimentos.**
 - Puede tomar hasta **20 intentos** antes de que a un niño le guste un nuevo alimento.
 - Las investigaciones muestran que la exposición repetida es importante para probar nuevos alimentos.

La mejor manera de alentar a un niño a que pruebe nuevos alimentos es que ustedes mismos los coman.

Referencias

1. Kharofa RY, Kalkwarf JK, Copeland KA. Are Mealtime Best Practice Guidelines for Child Care Centers Associated with Energy, Vegetable and Fruit Intake? *Childhood Obesity*. 2016;12:52-58.
2. Addessi E, Galloway AT, Visalberghi E, Birch LL. Specific social influences on the acceptance of novel foods in 2–5-year-old children. *Appetite* 2005;45:264–271