

APRENDIZAJES CLAVE

PARA LA EDUCACIÓN INTEGRAL

Educación inicial

Alimentación perceptiva para niñas y niños de 0 a 5 años:

Una vía para favorecer la crianza amorosa.

Guía integral para madres y padres de familia

SEP

SECRETARÍA DE
EDUCACIÓN PÚBLICA



CARTA A LAS MADRES Y PADRES DE FAMILIA

Estimadas madres y padres de familia:

En esta guía encontrarán nuevas propuestas, sustentadas en evidencia científica, para la alimentación de sus hijas e hijos. Hoy se sabe que los primeros años de vida son determinantes para que los niños adquieran hábitos saludables de alimentación, hábitos que permanecerán durante su vida y ayudarán a disminuir la posibilidad de desarrollar enfermedades como obesidad, anemia y desnutrición.

En las siguientes páginas madres y padres descubrirán una guía práctica, basada en un enfoque integral de crianza sensible y amorosa, que incluye acciones que deben de fomentarse para generar vínculos afectivos y positivos durante las prácticas de alimentación, de hábitos saludables de sueño y en los momentos de movimiento y actividad física. Asimismo, se exponen técnicas efectivas para brindar calma a sus hijos y lograr así un soporte que los ayude a autorregular sus emociones y las sensaciones de hambre y saciedad.

La importancia de establecer patrones sanos de alimentación se debe a que genera beneficios a corto, mediano y largo plazo, los cuales son muy importantes para el desarrollo cognitivo, social y emocional de los niños; mismos que se hacen extensivos a las familias y a la comunidad. Es por eso que en este documento se ofrecen 180 menús por rango de edades y con diferentes opciones, basados en los principios de la alimentación perceptiva, para que madres y padres de familia alimenten a sus hijos.









La información del manual se alinea con las acciones que los agentes educativos implementarán en los Centros de Atención Infantil (CAI), pues al mantener los principios básicos del cuidado sensible y cariñoso tanto en los hogares como en los CAI se logrará una congruencia en la forma de educar a los niños por parte de sus cuidadores. Para lograrlo, padres de familia y agentes educativos deben trabajar de manera informada, coordinada y disciplinada. Esto con el propósito de transformar los hábitos de alimentación en los niños y favorecer el consumo de alimentos saludables en un ambiente cálido que promueva la estimulación de todos los sentidos y propicie, por medio de la comida, una experiencia rica en exploración y aprendizaje desde los primeros días de vida.

En esta guía se brindan herramientas que permitirán a las madres y a los padres de familia dar continuidad a las prácticas de crianza y alimentación perceptiva que se impulsan desde el programa *Educación inicial: un Buen Comienzo*. Así, agentes y familias trabajarán para promover hábitos saludables de alimentación como detonantes de salud, nutrición y óptimo desarrollo en los primeros años de vida de las niñas y los niños, sentando así las bases para construir sociedades más sanas y pacíficas que reeditarán en un mejor futuro para el país.

¡Bienvenidos a un buen comienzo por la alimentación de sus hijos e hijas!

SIMBOLOGÍA Y ABREVIATURAS

Para la elaboración de los menús, se empleó la simbología sugerida por la *Guía de Alimentos para la Población Mexicana*.¹ En la primera tabla se presenta la utilizada para distinguir los siete grupos de alimentos. En la segunda tabla se muestran tanto la simbología como las abreviaturas usadas para el diseño de los menús.

Grupos de alimentos	
	Cereales
	Verduras
	Frutas
	Alimentos de origen animal (AOA) Muy bajos en grasa
	Bajos en grasa
	Lácteos
	Leguminosas
	Lípidos

Medidas	
C	Cucharada(s)
AOA	Alimentos de origen animal
c	Cucharadita(s)
eq	Equivalente(s)
g	Gramos
Hc	Hidratos de carbono
kcal	Kilocalorías
l	Litros
min	Minutos
ml	Mililitros
pza(s)	Pieza(s)
seg	Segundos
oz	Onza

¹ Véase Secretaría de Salud, *Guía de Alimentos para la Población Mexicana*, México, SS, 2010.

Bibliografía y créditos

Bibliografía

- ACADEMIA NACIONAL DE MEDICINA DE MÉXICO, *Guías alimentarias y de actividad física en contexto de sobrepeso y obesidad en la población mexicana*, México, CONACYT, 2015.
- ANDERS, Thomas F. y Marcia A. KEENER, "Developmental Course of Night-time Sleep-wake Patterns in Full-term and Premature Infants during the First Year of Life: I", en *Sleep*, vol. 8, núm. 3, 1985, pp. 173-192.
- BOURGES, Héctor; Esther CASANUEVA y Jorge L. ROSADO, *Recomendaciones de ingestión de nutrimentos para la población mexicana. Bases fisiológicas* (Tomo 2), México, Editorial Médica Panamericana, 2008.
- GALLAND, Barbara C. et al., "Normal Sleep Patterns in Infants and Children: A Systematic Review of Observational Studies", en *Sleep Medicine Reviews*, vol. 16, núm 3, junio 2012, pp. 213-222.
- IRWIN, Lori G.; Arjumand SIDDIQI y Clyde HERTZMAN, *Early Child Development: A Powerful Equalizer*, Vancouver, Human Early Learning Partnership, 2007.
- LOBO Antunes, Maria JOÃO y Eileen M. AHLIN, "Youth Exposure to Violence in the Community: Towards a Theoretical Framework for Explaining Risk and Protective Factors", en *Aggression and Violent Behavior*, vol. 34, mayo 2017, pp. 166-177.
- LUTHAR, Suniya S. (ed.), *Resilience and Vulnerability: Adaptation in the Context of Childhood Adversities*, New York, Cambridge University Press, 2003.
- MELTZER, Lisa J. y Jodi A. MINDELL, "Sleep and Sleep Disorders in Children and Adolescents", en *Psychiatric Clinics of North America*, vol. 29, núm. 4, diciembre 2006, pp. 1059-1076.
- ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD, *Directriz: administración intermitente de suplementos de hierro a niños de edad preescolar y escolar*, Ginebra, OMS, 2012.
- _____, *Directriz: ingesta de azúcares para adultos y niños*, Ginebra, OMS, 2015.
- _____, *Estrategia mundial para la alimentación del lactante y del niño pequeño*, Ginebra, OMS, 2003. Consultado el 18 de julio de 2018 en: http://www.who.int/nutrition/publications/infant-feeding/gf_infant_feeding_spa.pdf
- _____, *Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud*, Ginebra, 2004. Consultado el 27 de agosto de 2018 en: <http://www.who.int/dietphysicalactivity/childhood/es/>
- _____, *Salud de la madre, el recién nacido, niño y adolescente*, OMS, 2018. Consultado el 18 de julio de 2018 en: http://www.who.int/maternal_child_adolescent/topics/child/malnutrition/es/
- ORGANIZACIÓN PANAMERICANA DE LA SALUD y ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD, *Clasificación de los alimentos y sus implicaciones en la salud*, OPS-OMS, Ecuador, 2014.
- PAUL, Ian M. et al., "Insight. Responsive Parenting Intervention and Infant Sleep", en *Pediatrics*, vol. 138, núm. 1, julio 2016.
- PÉREZ-ESCAMILLA, Rafael; Sofía SEGURA-PÉREZ y Megan LOTT, *Guías de alimentación para niñas y niños menores de dos años: Un enfoque de crianza perceptiva*, Durham, Healthy Eating Research, 2017. Consultado el 27 de agosto de 2017 en: http://healthyeatingresearch.org/wp-content/uploads/2017/10/GuiaResponsiva_Final.pdf
- SÁNCHEZ MICHACA, Víctor Jesús et al., "Consenso nacional para el diagnóstico y tratamiento de la anemia en la infancia y en la adolescencia", en *Pediatría de México*, vol. 14, núm. 2, 2012, pp. 71-85.
- SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA, *Aprendizajes clave para la educación integral. Educación inicial: un buen comienzo. Programa para la educación de las niñas y los niños de 0 a 3 años*, México, SEP, 2017.
- SECRETARÍA DE SALUD, *Guía de Alimentos para la Población Mexicana*, México, SS, 2010.
- _____, "Proyecto de Norma Oficial Mexicana PROY-NOM-050-SSA2-2018. Para el fomento, protección y apoyo a la lactancia materna", en *Diario Oficial de la Federación*, México, SEGOB, 2018. Consultado el 28 de agosto de 2018 en http://www.dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5521251&fecha=02/05/2018
- WISBAUM, Wendy, *La desnutrición infantil, causas, consecuencias y estrategias para su prevención y tratamiento*, Madrid, UNICEF, 2011. Consultado el 29 de agosto de 2018 en: <https://www.unicef.es/sites/unicef.es/files/Dossierdesnutricion.pdf>

Créditos

CONCEPTO Y COORDINACIÓN GENERAL DEL PROYECTO

Elisa Bonilla Rius
*Directora General de Desarrollo Curricular,
Subsecretaría de Educación Básica*

COORDINACIÓN DE UN BUEN COMIENZO

María del Carmen Campillo Pedrón
Asesora de la DGDC

AUTORES

Yale School of Public Health

Rafael Pérez-Escamilla
*Profesor de Salud Pública, Universidad de Yale,
New Haven CT, EUA*

Sofía Segura-Pérez
*Directora Asociada, Unidad de Nutrición,
Concilio Hispano de la Salud, Hartford CT, EUA*

Un Kilo de Ayuda, A.C.

Angélica García-Martínez
Bárbara Guerrero Ortíz-Hernán
Dayana Pineda-Pérez
Laura Lara-Castor
Laura Villa-Yáñez

COLABORADORAS

Tania Valdés González
Valeria Cruz Villalba

COORDINACIÓN EDITORIAL

Ernesto Manuel Espinosa Asuar

EDICIÓN Y CORRECCIÓN DE ESTILO

Jimena Hernández Blengio y David Chaparro Herrera

DIAGRAMACIÓN

Miguel Ángel García Rodríguez

DISEÑO ORIGINAL DE FORRO E INTERIORES

María Ángeles González y Gabino Flores Castro
MAG Edición en Impresos y Digitales

CRÉDITOS FOTOGRÁFICOS

La SEP cuenta con los créditos de las fotografías y la autorización para reproducirlas.

By Jasso/Acervo iconográfico DGDC-SEB-SEP
Páginas: 10, 28, 30, 37, 154, 196.

© Getty Images
Página: 48.

Gabriela Tamez /Acervo iconográfico DGDC-SEB-SEP
Página: 80.

Santiago Limón/Acervo iconográfico DGDC-SEB-SEP
Página: 112.

Página: 79
1, 2 y 3 Santiago Limón.

Página: 111
1 Santiago Limón, 2 Gabriela Tamez, 3 By Jasso.

Página: 153
1 y 2 By Jasso, 3 Marina Rodríguez Uribe.

Página: 195
1 y 3 By Jasso, 2 Santiago Limón.



