

LA RED CRECE CONTIGO



COMER BIEN, CRECER MEJOR
GUÍA NUTRICIONAL
PARA LA FAMILIA



RED POR LOS
DERECHOS
DE LA
NIÑEZ Y LA
JUVENTUD
de Puerto Rico

Índice

MENSAJE DE PRESIDENTE	p. 3
Esta guía es para tu familia Está pensada para Puerto Rico y nuestras realidades ¿Cómo usar esta guía?	
INTRODUCCIÓN	p. 4
¿Por qué una segunda edición? Propósito de la guía Retos actuales y estrategias La alimentación como herramienta de bienestar y equidad	
LA NUTRICIÓN COMO HERRAMIENTA PARA PREVENIR LA DESIGUALDAD, LA POBREZA Y LA VIOLENCIA	p. 6
Comer bien como acto de justicia social Efectos de la mala alimentación en el aprendizaje, la economía y la convivencia Nutrición y resiliencia familiar Alimentación y equidad social	
FUNDAMENTOS DE LA NUTRICIÓN INFANTIL	p. 9
Etapas del desarrollo y necesidades nutricionales Porciones recomendadas por grupo de alimentos Mi Plato y La Nueva Pirámide de Alimentos La importancia de la hidratación Educación alimentaria en el hogar Higiene, conservación y seguridad alimentaria Comer bien como aprendizaje emocional y social	
NUTRICIÓN, DESARROLLO Y BIENESTAR EMOCIONAL	p. 16
Alimentación, mente y emociones Desnutrición y aprendizaje Excesos alimentarios y bienestar mental Hambre emocional y estrés Cómo reconocer el hambre emocional Estrategias para fomentar un entorno positivo durante las comidas ¿Por qué mi hijo/a no come bien?: Claves sobre Selectividad Alimentaria y Disfagia	
NUTRICIÓN EN CONTEXTOS ESPECIALES Y EMERGENCIAS	p. 26
Prepararse sin miedo: alimentación segura ante huracanes y apagones Estrategias de preparación y conservación Antes, durante y después de un apagón Canasta básica resiliente Regla 2-2-2 Manejo del agua e higiene alimentaria Alimentación e hidratación en calor extremo Preparación familiar y comunitaria	
ESTRATEGIAS Y PRÁCTICAS PARA LAS FAMILIAS Y EL HOGAR	p. 34
Planificación de menús familiares Sustituciones saludables Conexión entre menú escolar y del hogar Compras inteligentes Recetario relámpago: comidas en menos de 20 minutos	
BIENESTAR EMOCIONAL Y PREVENCIÓN	p. 41
Alimentación, movimiento y descanso El descanso como alimento emocional Fomentar la convivencia pacífica a través del autocuidado La crianza respetuosa nace del equilibrio interno	
SEGUIMIENTO FAMILIAR DEL BIENESTAR: PLANES Y EVALUACIÓN	p. 48
Autoevaluación familiar Plan de metas del mes Celebrar logros Autocuidado del cuidador	
REFERENCIAS	p. 60

Mensaje de Presidente



En La Red por los Derechos de la Niñez y la Juventud de Puerto Rico creemos profundamente que la prevención no es un discurso: es una práctica diaria, una decisión ética y un compromiso colectivo con el país que soñamos y que estamos llamados a construir.

La Red Crece Contigo nace de esa convicción.

De la certeza de que la niñez y las familias necesitan mucho más que respuestas fragmentadas o reactivas. Necesitan acompañamiento temprano, servicios integrados, comunidades fortalecidas y adultos capaces de criar desde el amor, la protección y la no violencia.

Esta guía es el resultado de años de trabajo, aprendizaje y escucha activa en comunidades de todo Puerto Rico. Recoge un modelo de prevención comunitaria basado en evidencia, pero también profundamente humano; un modelo que integra educación temprana, nutrición, salud física y mental, fortalecimiento familiar y acceso a servicios básicos, entendiendo que el bienestar de la niñez no puede separarse del bienestar de sus familias y de sus comunidades.

Crecer contigo significa estar presentes desde el inicio.

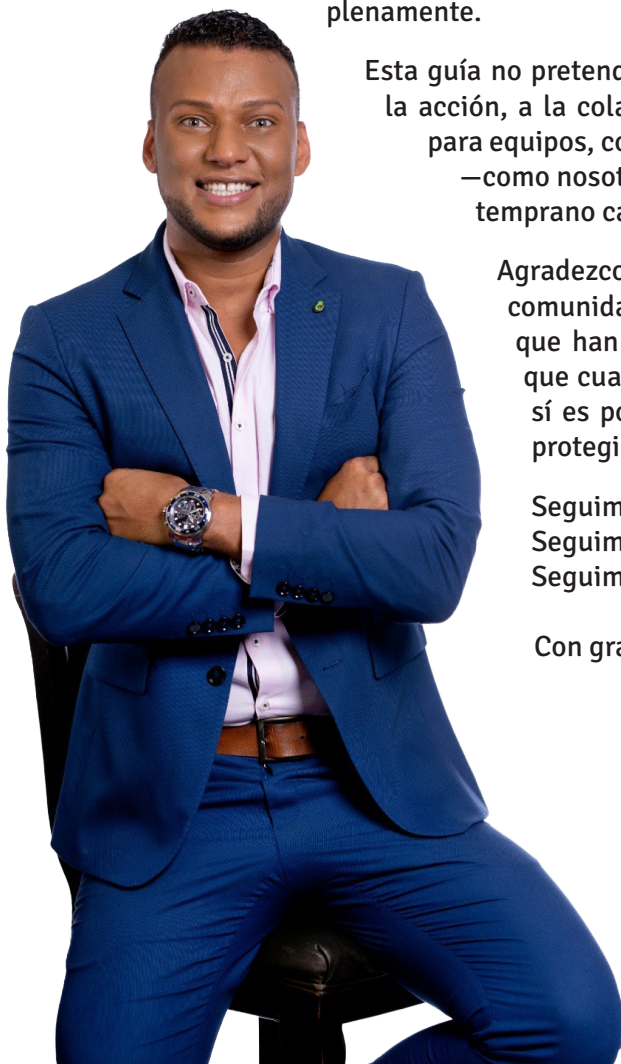
Significa caminar junto a las familias, reconocer sus fortalezas, reducir barreras y crear entornos seguros y protectores donde cada niño, niña y joven pueda desarrollarse plenamente.

Esta guía no pretende ser un documento estático. Es una invitación viva a la acción, a la colaboración y a la corresponsabilidad. Una herramienta para equipos, comunidades, aliados y tomadores de decisión que creen —como nosotros— que prevenir la violencia es posible y que hacerlo temprano cambia vidas y transforma países.

Agradezco profundamente al talento humano de La Red, a nuestras comunidades, familias aliadas y colaboradores institucionales que han hecho posible este modelo. Su compromiso reafirma que cuando trabajamos con amor, con alegría y con propósito, sí es posible construir un Puerto Rico donde la niñez crezca protegida, acompañada y con oportunidades reales.

Seguimos caminando.
Seguimos creciendo juntos.
Seguimos convencidos de que la prevención es el camino.

Con gratitud y esperanza,



Marcos Santana Andújar

Presidente y Fundador

Red por los Derechos de la Niñez y la Juventud

Guía Nutricional para Familias 2025: Alimentación, Bienestar y Resiliencia

Introducción

Esta segunda edición de nuestra guía nace de la experiencia de trabajo de La Red por los Derechos de la Niñez y la Juventud de Puerto Rico junto a familias y cuidadores. Es una guía práctica, escrita en lenguaje sencillo, pensada para acompañarte en el día a día: para ayudarte a comer mejor, cuidar la salud y fortalecer el bienestar en tu hogar y en tu comunidad.

¿Por qué una segunda edición?

Desde 2021 hemos aprendido mucho con las familias. En la primera edición resaltamos el valor de comer alimentos “reales”, moverse y descansar. Recomendamos planificar menús, evitar el exceso de azúcar, sal y productos ultra procesados, y cuidar la inocuidad de los alimentos. La prioridad era comprender cómo una buena alimentación protege la salud y ayuda a recuperarse de enfermedades. Estos principios se mantienen firmes: comer comida “real”, beber agua, moverse a diario y dormir bien siguen siendo pilares del bienestar.

Sin embargo, el país cambió. Hoy enfrentamos inflación en los alimentos, calor más intenso, períodos sin electricidad y eventos naturales más frecuentes. Estos factores influyen en lo que compramos, lo que cocinamos, los horarios y el ánimo en casa. Por eso, esta edición integra la alimentación con el bienestar emocional, la economía del hogar y la preparación para emergencias. Suma herramientas simples para planificar, comprar mejor, rendir el presupuesto y cuidar la convivencia familiar.

Esta guía es un esfuerzo colectivo. Surge de escuchar a las familias, acompañarlas y aprender con ellas. Desde La Red reafirmamos nuestro compromiso con la niñez y la juventud: creando materiales útiles, respetuosos y cercanos. Queremos que cada familia tenga opciones reales, que pueda tomar decisiones informadas y que se sienta acompañada en ese proceso.

Propósito de la guía

Nuestro propósito es claro: promover una alimentación saludable, accesible y culturalmente pertinente para Puerto Rico. Esta guía busca ser útil en el hogar, en el centro educativo y en la comunidad, apoyando a madres, padres y cuidadores con pasos concretos que acompañen procesos reales: hacer la compra, planificar menús, servir porciones, hidratarse, moverse y descansar.



Incluye ejemplos con productos locales, sustituciones simples y menús que respetan gustos y tradiciones. También ofrece ideas para integrar lo que se come en el centro educativo (como Head Start) con lo que se come en casa. La meta es la coherencia: que niños y niñas reciban los mismos mensajes de alimentación en todos los espacios que habitan.

La alimentación se relaciona con el ánimo, el sueño y el manejo del estrés. Establecer horarios regulares, reducir el consumo de procesados y aumentar la hidratación permite que el cuerpo y la mente funcionen mejor. Dormir lo suficiente ayuda a regular el apetito y la energía. Mover el cuerpo, aunque sea poco, mejora el humor y la salud.

Por eso, esta edición incluye actividades sencillas para el hogar: ejercicios de respiración, pausas activas, conversaciones en la mesa y acuerdos familiares. Son prácticas simples que fortalecen los vínculos y reducen tensiones. Un hogar con rutinas claras, compras planificadas y comidas sencillas disminuye el estrés. Comer en compañía, hablar sin prisa y repartir tareas crea mejores ambientes. Esta guía propone pequeños acuerdos familiares: quién ayuda a lavar, quién prepara la lonchera o qué día se planifica la compra. Aunque parezcan pasos simples, fortalecen la convivencia y traen calma al hogar.

Retos actuales y estrategias

Los precios han subido. El calor es fuerte. A veces no hay luz o agua. Todo eso complica la cocina. Esta edición te acompaña con estrategias para cada situación:

- **Inflación:** cómo leer el precio por unidad, elegir proteínas que rinden (huevos, legumbres, pollo entero, pescado enlatado) y crear una "lista base" que se ajuste al bolsillo.
- **Calor y deshidratación:** señales de alerta y recordatorios de agua para toda la familia, adaptados al clima tropical. La hidratación es clave para que el cuerpo funcione bien.
- **Apagones y huracanes:** cómo preparar una canasta de 72 horas y de 7 días, seleccionar alimentos que no requieren nevera, aplicar la rotación 2-2-2 (lo que se usa en 2 horas, 2 días y 2 semanas), y mantener la higiene y las superficies seguras para prevenir enfermedades.

Pequeños cambios, todos los días, logran grandes resultados. Esta guía camina contigo, paso a paso. Escoge un cambio hoy, mañana otro más. Así, tu familia, tu mesa y tu comunidad sentirán la diferencia.

LA NUTRICIÓN COMO HERRAMIENTA PARA PREVENIR LA DESIGUALDAD, LA POBREZA Y LA VIOLENCIA





LA NUTRICIÓN COMO HERRAMIENTA PARA PREVENIR LA DESIGUALDAD, LA POBREZA Y LA VIOLENCIA

Hablar de nutrición es hablar de justicia social. Comer bien no es solo una cuestión de salud individual, sino una acción colectiva que puede transformar comunidades enteras. La forma en que nos alimentamos está profundamente ligada a la forma en que vivimos, trabajamos y nos relacionamos. Cuando una familia tiene acceso a alimentos frescos, nutritivos y culturalmente pertinentes, se fortalece no solo su cuerpo, sino también su estabilidad emocional, su economía y su convivencia.

Por el contrario, la falta de acceso a una alimentación adecuada genera consecuencias que se extienden mucho más allá del plato: afecta el aprendizaje, la productividad, el estado de ánimo y la capacidad de construir relaciones sanas dentro del hogar y en la comunidad.

En Puerto Rico, la realidad alimentaria está marcada por desigualdades que se reflejan en los precios, en la disponibilidad de productos y en el tiempo que las familias pueden dedicar a cocinar. Muchas veces, comer saludable se percibe como algo costoso o complicado, cuando en realidad se trata de organizar lo que ya tenemos y tomar decisiones informadas. La inflación, los cortes de energía, las emergencias naturales y las largas jornadas laborales han modificado los hábitos de compra y de alimentación.

En este contexto, comer bien se vuelve un acto de resistencia y de cuidado. Planificar menús sencillos, cocinar en casa y preferir alimentos locales son decisiones pequeñas que pueden aliviar el gasto, reducir el estrés y mejorar la convivencia familiar.

La desnutrición, tanto por déficit como por exceso, agrava las brechas de pobreza. Cuando una persona se alimenta mal, su cuerpo se debilita y su mente pierde claridad. Niños y niñas con hambre o exceso de azúcares rinden menos en la escuela, se distraen con facilidad y se enferman con más frecuencia. En los hogares con menos recursos, estos efectos se multiplican, porque el gasto en salud aumenta y el ingreso disponible se reduce. La pobreza alimentaria, entonces, no solo refleja falta de dinero, sino también la falta de acceso a información, a productos saludables y a entornos que apoyen decisiones sanas.

Guía Nutricional para Familias 2025: Alimentación, Bienestar y Resiliencia

Una buena nutrición, en cambio, actúa como un círculo virtuoso. Alimentarse con alimentos saludables, planificar compras, hidratarse adecuadamente y mantener horarios estables contribuye a la salud física, pero también a la salud emocional. Comer juntos, conversar en la mesa y repartir responsabilidades fortalece los vínculos familiares, enseña a los niños y las niñas hábitos de colaboración y disminuye los conflictos.

Una familia que comparte sus alimentos y sus tareas aprende a cooperar, a respetar tiempos y a reconocer el esfuerzo de cada integrante. Esa práctica cotidiana de organización y cuidado mutuo se convierte en una forma de prevención: previene la violencia, reduce el estrés y crea un entorno de seguridad emocional.

Desde una mirada social, la nutrición también puede reducir desigualdades estructurales. La alimentación se convierte en un vehículo para la equidad: permite que todas las personas, sin importar su nivel socioeconómico, tengan la oportunidad de vivir con salud y dignidad.

En tiempos de crisis, la preparación alimentaria es también una estrategia de protección. Tener una canasta básica, planificar comidas que no dependan de la electricidad y garantizar agua suficiente son pasos que reducen la vulnerabilidad de las familias. Prepararse no es temer, es cuidar. Cada acción que mejora la seguridad alimentaria fortalece la resiliencia de los hogares y previene situaciones de estrés, desesperanza o conflicto.

Promover una buena nutrición, no se trata de enseñar a comer, sino de construir condiciones que permitan hacerlo. Implica mirar la alimentación como un derecho y no como un privilegio. Implica reconocer que detrás de cada plato hay historia, cultura, esfuerzo y comunidad. Comer bien es cuidar el presente y sembrar futuro. Una mesa equilibrada, organizada y compartida es, también, una mesa de paz y bienestar.

FUNDAMENTOS DE LA NUTRICIÓN INFANTIL



Guía Nutricional para Familias 2025: Alimentación, Bienestar y Resiliencia

FUNDAMENTOS DE LA NUTRICIÓN INFANTIL

La nutrición durante la infancia es un proceso continuo que acompaña el crecimiento físico, el desarrollo cognitivo y la salud emocional. Cada etapa de la vida requiere una atención particular a los alimentos, las porciones y las prácticas de cuidado. Alimentar no solo implica ofrecer comida: es también educar, proteger y acompañar el desarrollo de hábitos saludables que perduren en el tiempo.

Durante los primeros seis meses, la leche materna es el alimento ideal y suficiente. Proporciona todos los nutrientes que el bebé necesita y fortalece su sistema inmunológico, protegiéndolo de infecciones y enfermedades comunes. Además, el acto de amamantar fomenta el vínculo afectivo y la sensación de seguridad. En los casos donde la lactancia no sea posible, se recomienda el uso de fórmulas maternizadas fortificadas con hierro, siguiendo las indicaciones del pediatra.



- Los bebés lactados suelen alimentarse entre 8 a 12 veces al día, mientras que los alimentados con fórmula consumen de 2 a 3 onzas cada tres o cuatro horas, aumentando progresivamente hasta 32 onzas al día hacia los seis meses.
- Todos los bebés alimentados con leche materna, así como los lactantes que consumen menos de 32 onzas de fórmula infantil al día, deben recibir un suplemento oral diario de vitamina D de 400 UI comenzando poco después del nacimiento. Es importante consultar con su pediatra sobre la suplementación con vitamina D.



A partir de los seis meses, el cuerpo del infante comienza a necesitar nuevos nutrientes que complementan la leche. Es el momento de iniciar la alimentación complementaria, ofreciendo pequeñas cantidades de alimentos blandos, variados y preparados con medidas de higiene adecuadas.

- Se recomienda comenzar con cereales con hierro, vegetales suaves, frutas blandas y proteínas ligeras como pollo, pescado o legumbres bien cocidas.
- Esta etapa no sustituye la lactancia, sino que la acompaña y amplía.
- Es importante incluir alimentos ricos en hierro y zinc, y también aquellos que puedan causar alergias (como el huevo o el maní), para favorecer la tolerancia natural del cuerpo.
- Se recomienda introducir alimentos potencialmente alergénicos, incluyendo mantequillas de frutos secos, huevos, mariscos y trigo, junto con otros alimentos complementarios alrededor de los 6 meses.
- Consulte al pediatra y nutricionista de su bebé sobre su riesgo de alergias alimentarias y las formas seguras de introducir estos alimentos.

Entre los 6 y 8 meses, los bebés amamantados continúan tomando leche a demanda, y los alimentados con fórmula consumen entre 24 y 32 onzas diarias. Pueden incorporarse 2 onzas de cereal infantil fortificado, 2 a 4 onzas de vegetales y frutas, y de 1 a 2 onzas de proteínas como carnes, huevo o yogurt.

Desde los 8 a 12 meses, las porciones aumentan ligeramente y se introducen nuevas texturas: alimentos molidos o en cubos pequeños, pan, pasta y trozos blandos de frutas o vegetales.

Cuando la niñez alcanza el primer año de vida, su alimentación comienza a asemejarse más a la del resto de la familia. En este periodo, que abarca de 1 a 5 años, es esencial ofrecer comidas regulares, variadas y adaptadas a su apetito y ritmo de crecimiento. Las porciones recomendadas pueden servir como orientación práctica:

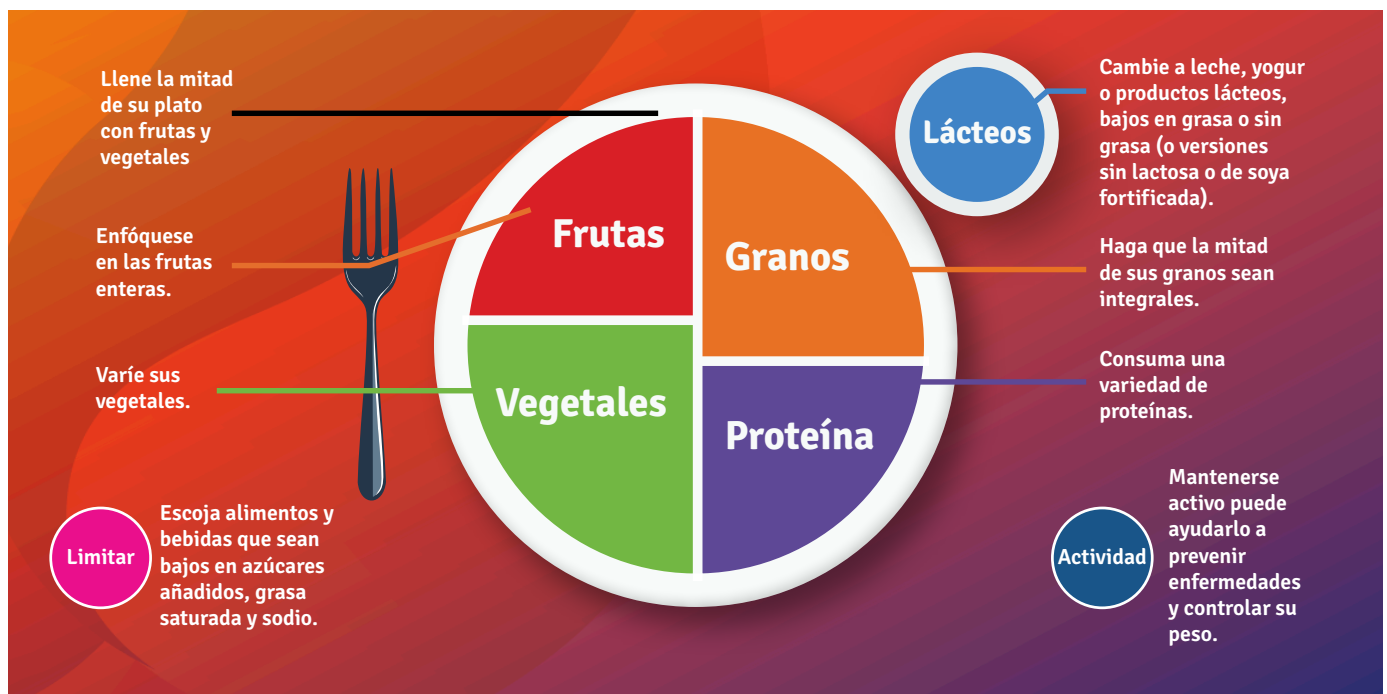
Grupo de alimentos	12–23 meses	2–3 años	4–5 años
Cereales	3–5 onzas/día	3–4 onzas/día	5–6 onzas/día
Proteínas	2–4 onzas/día	2 onzas/día	4 onzas/día
Lácteos o sustitutos	2–2½ tazas/día	1¾–2 tazas/día	2½ tazas/día
Vegetales	½–1 taza/día	1–1½ tazas/día	1½–2 tazas/día
Frutas	½–1 taza/día	1–1½ tazas/día	1½ tazas/día
Grasas saludables	2–3 cucharaditas/día	2 cucharaditas/día	3 cucharaditas/día

Estas cantidades son aproximadas y pueden variar según el nivel de actividad del niño. Lo importante es mantener un balance y equilibrio visual en el plato.

Guía Nutricional para Familias 2025: Alimentación, Bienestar y Resiliencia

Mi Plato y La Nueva pirámide de Alimentos

Durante muchos años, “Mi Plato” fue la herramienta principal para educar a las familias sobre cómo estructurar una alimentación saludable, utilizando una representación visual sencilla de los grupos de alimentos y su equilibrio en el plato. Esta herramienta ayudó a promover patrones de alimentación basados en frutas, vegetales, proteínas, granos integrales y lácteos, facilitando a las familias que comprendieran cómo preparar comidas balanceadas para la niñez desde sus primeros años de vida.



Mi Plato muestra:

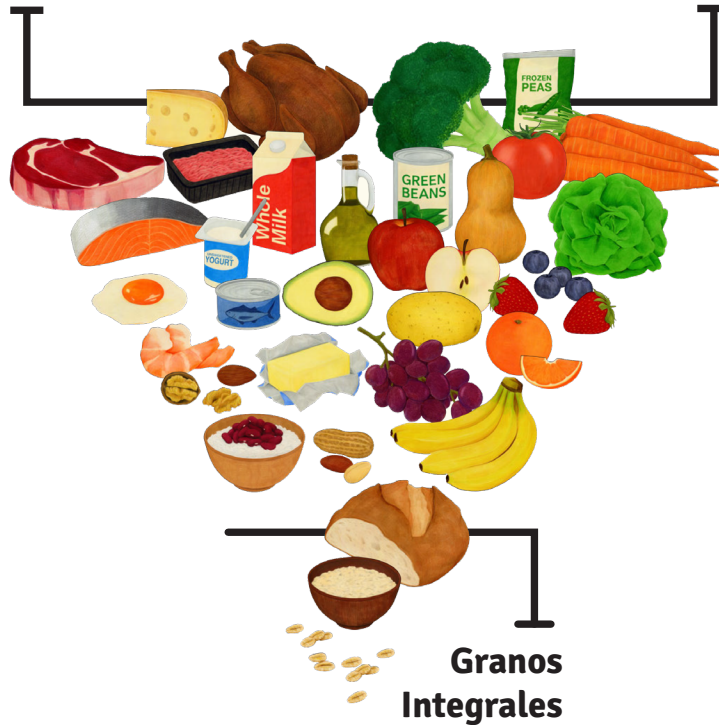
- la mitad del plato debe incluir frutas y vegetales, un cuarto carbohidratos complejos (como arroz, granos, viandas, avena o pasta integral) y un cuarto proteínas, complementado con una fuente de lácteo aparte - como un vaso de leche, yogurt o queso.

Sin embargo, con la reciente publicación de las Guías Dietarias para Americanos 2025–2030, se introdujo un nuevo enfoque que prioriza aún más la comida saludable y mínimamente procesada, destacando alimentos nutritivos como proteínas de alta calidad, frutas, vegetales, grasas saludables, granos integrales y diversas opciones de lácteos. Esta edición también incorpora una estructura visual renovada —una pirámide invertida— que enfatiza el rol central de los alimentos frescos y ricos en nutrientes, reduciendo la dependencia de productos altamente procesados.



**Proteínas, Lácteos y
Grasas Saludables**

**Vegetales y
Frutas**



New US Food Pyramid
2025-2030
www.realfood.gov

Las nuevas guías enfatizan:

- Más alimentos mínimamente procesados y comida saludable, no procesada para todas las edades.
- Priorizar proteínas de alta calidad (animales y vegetales) en todas las edades.
- Incluir lácteos enteros o reducidos en grasa como opciones válidas.
- Enfatizar frutas, vegetales, grasas saludables, granos integrales.
- Evitar alimentos altamente procesados, azúcares añadidos y carbohidratos refinados.
- Reconocer la importancia de ofrecer variedad repetida durante la niñez temprana.

Para los niños de 0 a 5 años, estos cambios son especialmente importante, ya que las nuevas guías incluyen recomendaciones claras sobre el desarrollo de hábitos alimentarios desde los primeros meses de vida. Estas pautas resaltan la importancia de ofrecer una variedad de alimentos nutritivos apropiados para cada etapa, limitar los azúcares añadidos especialmente en menores de 2 años y fomentar exposiciones repetidas a nuevos sabores y texturas.



Guía Nutricional para Familias 2025: Alimentación, Bienestar y Resiliencia

Hidratación

La hidratación es otro pilar fundamental. En el clima tropical de Puerto Rico, la pérdida de líquidos es mayor, por lo que es importante ofrecer agua de manera frecuente, incluso antes de que los niños y las niñas sientan sed. En general, los bebés necesitan entre 1½ y 2 onzas de agua por cada libra de peso al día, y la niñez pequeña deben tomar entre 4 y 6 vasos de agua diarios, dependiendo del calor y de lo activos que estén.

- El agua y la leche deben ser las principales bebidas, mientras que las bebidas azucaradas y jugos industrializados deben limitarse al máximo.



La educación alimentaria en el hogar es clave para consolidar hábitos duraderos. Involucrar a la niñez en la compra, selección y preparación de los alimentos refuerza su curiosidad y autonomía. Permitir que participen en tareas simples como lavar frutas, mezclar ingredientes, o servir porciones, les enseña el valor del esfuerzo y de la colaboración. Comer en familia, con horarios regulares y sin distracciones, ayuda a regular el apetito, reduce el riesgo de sobrealimentación y fortalece la comunicación entre sus miembros.



Finalmente, mantener buenas prácticas de higiene y conservación es esencial para prevenir enfermedades.

- Las manos deben lavarse antes de manipular alimentos y los utensilios deben mantenerse limpios y secos.
- Los alimentos preparados deben refrigerarse y consumirse en un máximo de 24 horas, y las superficies deben desinfectarse regularmente.
- En caso de emergencias o interrupciones del servicio eléctrico, se debe priorizar el consumo de alimentos seguros, evitar aquellos que hayan perdido refrigeración y garantizar siempre el acceso a agua potable.

Al alimentar con conciencia, las familias no solo nutren el cuerpo de sus hijos, sino que fortalecen su bienestar emocional, su relación con la comida y su sentido de pertenencia. En la niñez, comer bien es aprender a vivir con salud, alegría y respeto por la vida.

NUTRICIÓN, DESARROLLO Y BIENESTAR EMOCIONAL





NUTRICIÓN, DESARROLLO Y BIENESTAR EMOCIONAL

La forma en la que comemos influye directamente en cómo pensamos, sentimos y aprendemos. La alimentación es mucho más que un proceso biológico: es una experiencia que sostiene el cuerpo y también nutre la mente y las emociones. Durante la infancia y la juventud, cuando el cerebro y el cuerpo están en pleno desarrollo, una buena nutrición es determinante para el crecimiento físico, la estabilidad emocional y la capacidad de aprendizaje.

La desnutrición, tanto por falta de alimentos como por una dieta pobre en nutrientes, puede afectar de manera profunda el desarrollo infantil.

- Los niños y niñas con deficiencias nutricionales tienden a enfermarse con mayor frecuencia, presentan retrasos en el crecimiento y dificultades en la concentración.
- La falta de hierro, por ejemplo, puede reducir la capacidad de atención y aprendizaje; la insuficiencia de proteínas o de calorías afecta el crecimiento muscular y el sistema inmunológico; y la carencia de vitaminas y minerales esenciales debilita el sistema nervioso.
- Estas condiciones se reflejan en el rendimiento escolar, en la energía para jugar o participar, y en la regulación de las emociones.

Por otro lado, los excesos alimentarios también tienen consecuencias importantes. Una dieta alta en azúcares, sal y productos ultra procesados aumenta el riesgo de obesidad, hipertensión, diabetes y trastornos del sueño. Estos patrones alimentarios influyen en el estado de ánimo, generan cansancio, irritabilidad y baja motivación, afectando la convivencia y la participación social. En la niñez y la adolescencia, cuando se están formando los hábitos, es fácil que la comida se convierta en una respuesta al aburrimiento o al estrés, más que en una fuente de nutrición.

El acceso desigual a alimentos saludables es una de las expresiones más evidentes de la desigualdad social y económica en nuestras comunidades. En muchas comunidades, los alimentos frescos son más caros, mientras que los productos ultra procesados resultan más accesibles. Esta realidad perpetúa un ciclo de pobreza y enfermedad:

- las familias con menos recursos enfrentan más dificultades para mantener una dieta equilibrada, lo que repercute en su salud, su capacidad de concentración y su bienestar general.

En la infancia, estas diferencias se traducen en desigualdad educativa y social. Comer bien no es solo una elección personal, es una oportunidad que depende de las condiciones del entorno.



Guía Nutricional para Familias 2025: Alimentación, Bienestar y Resiliencia

A nivel emocional, la alimentación también se conecta con el bienestar y la gestión del estrés. El concepto de hambre emocional describe la tendencia a comer para calmar emociones como ansiedad, tristeza o cansancio, más que por necesidad física. Este tipo de hambre aparece cuando la comida se convierte en una forma de consuelo o escape, especialmente en contextos de tensión. La rutina acelerada, las preocupaciones económicas y la exposición constante a estímulos publicitarios pueden reforzar esta relación desequilibrada con la comida. Reconocer la diferencia entre hambre física y emocional es un paso clave para recuperar una relación más consciente con la alimentación.

El estrés también influye en las decisiones alimentarias. Cuando el cuerpo está en tensión, produce cortisol, una hormona que puede aumentar el apetito y el deseo de consumir azúcares y grasas. En la familia, los momentos de presión o conflicto pueden alterar los horarios de comida, reducir la calidad de los alimentos y debilitar el vínculo afectivo durante las comidas. Por el contrario, cuando la mesa se convierte en un espacio de encuentro, conversación y calma, la alimentación adquiere un valor protector.

Consejo práctico: Antes de abrir la nevera, bebe un vaso de agua, respira profundo y revisa cómo te sientes. Comer con calma es también una forma de sanar.

Fomentar un entorno positivo durante las comidas es una estrategia poderosa para mejorar tanto la nutrición como la convivencia. Crear rutinas, apagar pantallas, sentarse juntos y conversar sobre el día favorece la atención plena y refuerza los lazos familiares. No se trata solo de qué se come, sino de cómo y con quién se comparte. La comida puede ser un puente para hablar, aprender y cuidar.

La alimentación consciente invita a observar lo que se come, a identificar el hambre real, a saborear los alimentos y agradecer su origen.

- Enseñar a la niñez a comer despacio, reconocer cuándo están satisfechos y valorar la comida como una forma de autocuidado fortalece su autoestima y su relación con el entorno.
- Cada comida compartida es una oportunidad para enseñar respeto, gratitud y equilibrio.

Promover una relación sana con los alimentos es promover bienestar integral. Cuando las familias logran identificar sus emociones, organizar sus rutinas y reconocer la comida como aliada del cuerpo y del ánimo, se fortalecen las bases para una vida más saludable y feliz.



Cómo reconocer el hambre emocional

1. Hambre repentina.

El hambre emocional aparece de momento y con urgencia. No crece poco a poco como el hambre física, sino que surge de golpe.

2. Deseo de un alimento específico.

Suele enfocarse en algo dulce, salado o crujiente. El cuerpo no pide comida: la mente busca alivio.

3. Comer sin medida o sin disfrutar.

Durante el hambre emocional se come rápido, sin saborear y con sensación de vacío después. No hay satisfacción real.

4. Emociones detrás del apetito.

Estrés, tristeza, soledad o aburrimiento pueden activar el impulso de comer. Reconocer la emoción es el primer paso para atenderla.

5. Escuchar al cuerpo antes de comer.

Tomar una pausa, respirar y preguntarse "¿tengo hambre o busco calmar algo?" ayuda a responder con conciencia.



Estrategias para fomentar un entorno positivo durante las comidas

Comer juntos es mucho más que alimentarse. Es una oportunidad para fortalecer los lazos familiares, enseñar hábitos saludables y crear un ambiente de calma y conexión. La manera en que se vive el momento de la comida influye directamente en cómo los niños y las niñas perciben la alimentación, la convivencia y el cuidado de sí mismos.

Un entorno positivo durante las comidas comienza con la actitud de los adultos. Cuando madres, padres o cuidadores muestran serenidad y disfrutan del momento, transmiten seguridad y placer por comer.

- No se trata de exigir que la niñez termine todo lo que hay en el plato, sino de ayudarles a reconocer su apetito y a decidir cuándo están satisfechos.
- Forzar, regañar o usar la comida como castigo o premio puede generar ansiedad o rechazo.
- Por el contrario, ofrecer opciones, presentar los alimentos con colores y texturas atractivas, y comer en compañía promueven curiosidad y confianza.

Guía Nutricional para Familias 2025: Alimentación, Bienestar y Resiliencia

Crear rituales familiares simples puede transformar la hora de comer en un momento esperado.

- Lavarse las manos juntos, poner la mesa, agradecer los alimentos o conversar sobre algo positivo del día refuerza el sentido de rutina y pertenencia.
- En hogares con horarios complejos, incluso compartir una comida al día, puede marcar una gran diferencia.
- Lo importante es que ese momento esté libre de pantallas, distracciones y tensiones.

El ambiente físico también importa. Una mesa ordenada, con iluminación y sin ruidos excesivos, ayuda a concentrarse en el acto de comer. Los niños y las niñas aprenden observando: si ven a los adultos disfrutar de una ensalada o de frutas frescas, querrán probarlas también. El ejemplo tiene más fuerza que la instrucción.

Fomentar la alimentación consciente es otra herramienta poderosa. Significa enseñar a la niñez a prestar atención al sabor, al olor, a la textura y a cómo se sienten después de comer.

- Preguntarles "¿te gusta?", "¿te sientes lleno?", "¿qué sabor notas?" estimula la conexión con su propio cuerpo y con el alimento.
- Esta práctica reduce el consumo impulsivo y ayuda a distinguir el hambre física del hambre emocional.

La conversación durante las comidas es un momento privilegiado para fortalecer vínculos.

- Hablar sobre cómo estuvo el día, escuchar sin interrupciones y compartir historias familiares crea una sensación de apoyo y seguridad.
- Cuando los niños y las niñas se sienten escuchados, asocian la comida con un espacio de afecto, no de tensión.

Finalmente, la organización y planificación son aliadas del bienestar. Tener menús sencillos, compras planificadas y tareas compartidas entre los miembros del hogar reduce el estrés y promueve la cooperación.

- Involucrar a los niños y las niñas en tareas como lavar frutas, servir el agua o repartir servilletas los hace sentirse parte del proceso y fortalece su autoestima.

La alimentación consciente, compartida y organizada enseña valores fundamentales: respeto, gratitud, autocuidado y colaboración. Cada comida puede convertirse en una oportunidad para cuidar el cuerpo, calmar la mente y cultivar relaciones sanas. Un hogar que come con atención y afecto es, al mismo tiempo, un hogar que educa en bienestar.



5 hábitos que transforman la hora de comer



1. Comer sin prisa.

Tomarse el tiempo para comer en calma ayuda a digerir mejor, reconocer el hambre real y disfrutar el sabor de los alimentos. Comer despacio también enseña a la niñez a escuchar su cuerpo y a regular su apetito.

2. Compartir la mesa.

Al menos una comida al día en familia fortalece los lazos y mejora la comunicación. La mesa se convierte en un espacio de diálogo, afecto y aprendizaje mutuo.

3. Apagar las pantallas.

Evitar televisores, teléfonos o tabletas durante la comida permite concentrarse en el momento y prestar atención al alimento y a quienes nos acompañan.

4. Involucrar a todos.

Permitir que los niños y las niñas participen en pequeñas tareas, refuerza su sentido de responsabilidad y pertenencia.

5. Agradecer y cuidar.

Dar las gracias por los alimentos y reconocer el esfuerzo que hay detrás de cada plato enseña respeto y gratitud. Comer bien también es una forma de cuidar de uno mismo y de los demás.

Guía Nutricional para Familias 2025: Alimentación, Bienestar y Resiliencia

¿Por qué mi hijo/a no come bien?:

Claves sobre Selectividad Alimentaria y Disfagia

Selectividad de Alimentos

Muchos padres se preocupan cuando su hijo/a rechaza alimentos, come solo unos pocos o se niega a probar comidas nuevas. Este comportamiento, conocido como selectividad alimentaria, es común durante la infancia temprana y, en la mayoría de los casos, forma parte normal del desarrollo.

¿Qué es la selectividad alimentaria?

La selectividad alimentaria ocurre cuando un niño o niña muestra una preferencia marcada por ciertos alimentos y rechaza otros, especialmente aquellos que no conoce. Puede incluir:

- Negarse a probar alimentos nuevos.
- Comer siempre los mismos alimentos.
- Rechazar alimentos por su textura, color u olor.
- Cambiar de gustos con frecuencia.

Este comportamiento es común entre los 2 y 6 años de edad. En esta etapa, la niñez está aprendiendo a tomar decisiones y a sentirse más independiente, incluyendo lo que comen.

¿Por qué mi hijo/a es selectivo con la comida?

Existen varias razones por las que la niñez pueden ser selectivos al comer:

- Desarrollo normal: Es natural que la niñez pequeños desconfíen de alimentos nuevos. Esto es una etapa normal y suele mejorar con el tiempo.
- Sensibilidad a texturas y sabores: Algunos niños y niñas son más sensibles a cómo se siente la comida en la boca o a los sabores intensos.
- Experiencias tempranas: Si el niño o la niña ha tenido poca exposición a ciertos alimentos, es menos probable que los acepte fácilmente.
- Ambiente durante las comidas: La presión, el estrés o las discusiones durante las comidas pueden hacer que la niñez asocie la comida con una experiencia negativa.



¿Cuándo debo buscar ayuda?

Considere consultar con un profesional de la salud si su hijo o hija:

- Rechaza grupos completos de alimentos.
- Presenta dificultad para ganar peso o crecer adecuadamente.
- Muestra ansiedad extrema o llanto intenso relacionado con la comida.
- Tiene antecedentes de problemas médicos o del desarrollo que afectan la alimentación.

Disfagia

La alimentación es una parte fundamental del crecimiento y desarrollo de la niñez. Para la mayoría, comer y beber ocurre de forma natural; sin embargo, algunos niños pueden presentar dificultades al tragar los alimentos o líquidos. Estas dificultades se conocen como disfagia.

¿Qué es la disfagia?

La disfagia es un término médico que describe la dificultad para masticar o tragar alimentos, líquidos o saliva de forma segura. Puede presentarse en diferentes etapas del proceso de alimentación, incluyendo:

- Dificultad para masticar los alimentos.
- Problemas para mover el alimento dentro de la boca.
- Tos, ahogos o arcadas al comer o beber.
- Sensación de que el alimento "se queda pegado".

La disfagia puede ser temporal o persistente, y su severidad varía de un niño a otro. No debe confundirse con la selectividad alimentaria, ya que la disfagia implica un riesgo físico durante la alimentación.



Guía Nutricional para Familias 2025: Alimentación, Bienestar y Resiliencia

¿Por qué puede ocurrir la disfagia en la niñez?

La disfagia puede tener múltiples causas, entre ellas:

- Desarrollo inmaduro de la coordinación oral: Algunos niños o niñas de temprana edad aún están desarrollando las habilidades necesarias para masticar y tragar de manera eficiente.
- Condiciones médicas o neurológicas: Niñez con retrasos del desarrollo, condiciones neurológicas, prematuridad, anomalías estructurales o antecedentes de cirugías pueden presentar mayor riesgo de disfagia.
- Problemas respiratorios o gastrointestinales: El reflujo gastroesofágico, infecciones respiratorias frecuentes o problemas estructurales pueden interferir con una alimentación segura.

Experiencias negativas previas:

Episodios de atragantamiento o malestar al comer pueden generar miedo y resistencia durante las comidas.

Señales de alerta que los padres deben observar

Es importante estar atentos a señales que puedan indicar dificultades para tragar, tales como:

- Tos frecuente, ahogos o carraspeo durante o después de comer.
- Cambios en la respiración o coloración de la piel al comer.
- Babeo excesivo o dificultad para manejar la saliva.
- Voz húmeda o gorgoteante después de tragar.
- Rechazo persistente de alimentos sólidos o líquidos.
- Pérdida de peso o dificultad para ganar peso.
- Infecciones respiratorias frecuentes.

Si se presentan una o más de estas señales, se recomienda consultar con un profesional de la salud.



¿Cuándo y con quién buscar ayuda?

Si existe sospecha de disfagia, es fundamental buscar evaluación profesional. El equipo de apoyo puede incluir:

- Pediatra
- Patólogo del habla y lenguaje especializado en alimentación y deglución
- Nutricionista-dietista pediátrico
- Otros especialistas según la necesidad del niño.



NUTRICIÓN EN CONTEXTOS ESPECIALES Y EMERGENCIAS





NUTRICIÓN EN CONTEXTOS ESPECIALES Y EMERGENCIAS

En Puerto Rico, prepararse ante emergencias es una forma de cuidar la vida. Los huracanes, los apagones prolongados y la escasez de agua son realidades que afectan la seguridad alimentaria y el bienestar de las familias. En esos momentos, una buena planificación alimentaria no solo previene enfermedades, sino que también aporta calma, organización y estabilidad emocional. Prepararse no significa vivir con miedo, sino vivir con conciencia.

Disponer de alimentos seguros, agua limpia y conocimiento sobre cómo conservarlos es una manera concreta de proteger la salud. La alimentación en emergencias debe ser sencilla, nutritiva y segura, adaptada a los recursos disponibles y a las necesidades de cada familia.

Estrategias de preparación y conservación

La clave está en planificar antes de la emergencia. Identificar los alimentos que pueden almacenarse sin refrigeración, rotarlos con regularidad y mantener utensilios básicos a la mano son pasos esenciales. En el hogar, se recomienda mantener siempre una reserva mínima de alimentos no perecederos que cubran las necesidades del grupo familiar durante al menos **siete días**.

Los alimentos ideales para emergencias son aquellos que requieren poca preparación y no dependen de electricidad:

- Granos cocidos enlatados, atún, sardinas, pollo o jamonilla enlatada
- Leche en polvo o UHT, cereales integrales, galletas, frutas enlatadas en su jugo,
- Mantequilla de maní, barras de avena, jugos 100 % naturales y agua potable embotellada.
- También es útil incluir productos locales que se conserven bien, como viandas cocidas o frutas deshidratadas.

Es importante tener un abridor de latas manual, encendedores, termos, platos y cubiertos reutilizables, y utensilios de cocina seguros.

Antes de que ocurra una emergencia, es importante organizar una reserva de alimentos no perecederos y utensilios esenciales. Los alimentos deben almacenarse en lugares frescos, secos y elevados, lejos del calor o la humedad. Siempre que sea posible, se recomienda colocar un termómetro en el refrigerador y el congelador para monitorear la temperatura y anticipar pérdidas de alimentos durante apagones.

Guía Nutricional para Familias 2025: Alimentación, Bienestar y Resiliencia

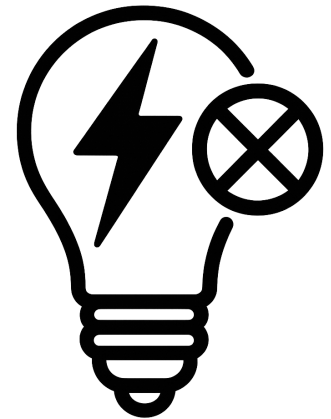
Antes de un apagón o tormenta:

- Congela las sobras, las carnes y la leche que no usarás pronto.
- Agrupa los alimentos en el congelador para mantenerlos fríos por más tiempo.
- Llena envases o bolsas con agua y congéalalos para usarlos como refrigerante.
- Guarda los alimentos no perecederos en los estantes más altos para evitar daños por agua.



Durante el apagón:

- Mantén las puertas de la nevera y congelador cerradas.
- Un congelador lleno mantiene la temperatura por 48 horas; uno medio lleno, por 24.
- Un refrigerador conserva los alimentos seguros por unas 4 horas sin abrirlo.



Después del apagón:

- Verifica la temperatura interna: los alimentos seguros deben mantenerse a **40 °F o menos**.
- Nunca pruebes un alimento para saber si está dañado. Si tienes dudas, deséchalo.
- Los alimentos que aún tengan cristales de hielo o estén fríos al tacto pueden volver a congelarse.

Alimentos seguros y alimentos que deben desecharse

Permanecen seguros si se mantienen fríos:

- Quesos duros (cheddar, suizo, colby, provolone).
- Margarina, jaleas y aderezos a base de vinagre.
- Panes, galletas y pasteles secos.
- Frutas y vegetales frescos, enlatados o en salmuera.
- Salsas como soya, barbacoa o Worcestershire.



Deben desecharse si se calientan más de 2 horas:

- Carnes, aves, pescados y mariscos.
- Leche, yogur, cremas y quesos blandos.
- Huevos y productos con mayonesa.
- Fórmulas infantiles abiertas.
- Alimentos cocidos, masas o pastas.
- Cualquier producto con olor extraño, textura diferente o espuma.



Luego de una inundación

- No coma alimentos que puedan haber tocado el agua.
- Deseche los alimentos que no estén en recipientes impermeables, como tapas a rosca o tapas a presión, y las latas con abolladuras o con aberturas.
- Deseche los alimentos para bebés y fórmulas, y los jugos que hayan estado en contacto con el agua de la inundación.
- Deseche las latas dañadas o hinchadas, oxidadas o que tengan un olor extraño, incluso si están muy abolladas o deformadas.



Canasta básica resiliente

La canasta de emergencia debe cubrir las necesidades de todos los miembros del hogar, incluidos bebés, personas mayores y mascotas. Existen dos niveles recomendados:

- **Canasta de 72 horas:** alimentos listos para consumir, agua (1 galón por persona por día), utensilios básicos, artículos de higiene y medicamentos esenciales.
- **Canasta de 7 días:** alimentos que puedan conservarse y rotarse regularmente, con prioridad a proteínas, frutas, vegetales, granos y fuentes de energía.

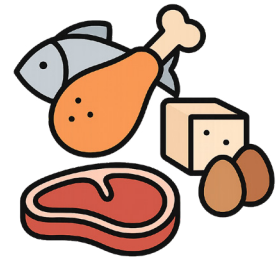


Guía Nutricional para Familias 2025: Alimentación, Bienestar y Resiliencia

Lista de alimentos para una emergencia

Proteínas:

- Carne enlatada (Corned Beef, Pollo, Atún, Pavo, Cerdo, Sardinias)
- Salchichas Viena
- Jamón de lata o Jamonilla (spam)
- Soya deshidratada
- Nueces
- Legumbres o Habichuelas enlatadas



Vegetales y frutas:

- Vegetales enlatados: Maíz, guisantes, zanahorias, batatas.
- Frutas enlatadas: Mangos, piñas, guayaba en pasta.
- Frutas secas y de larga duración
- Jugo de frutas 100%
- Pure de frutas



Granos y cereales:

- Arroz
- Cereales Calientes (avena, harina, cereal de arroz, ect.)
- Plantillas
- Pan de grano entero
- Pastas
- Galletas de soda
- Barras de granola y de cereal



Lácteos:

- Leche UHT
- Leche evaporada
- Leche en polvo





Otros alimentos de primera necesidad:

- Agua - un galón por persona por día
- Hielo
- Fórmulas de leche para infantes
- Suplementos nutricionales
- Barras de proteína
- Bebidas con electrolitos
- Café instantáneo, chocolate en polvo, té
- Sofrito en polvo (bajo sodio), hierbas y especias, aceite y vinagre

Para garantizar el uso adecuado de los alimentos almacenados, puede aplicarse la regla 2-2-2:

- **En 2 horas:** consume los alimentos perecederos que hayan quedado fuera de la nevera.
- **En 2 días:** utiliza los alimentos cocidos o enlatados ya abiertos, asegurando su correcta cobertura y almacenamiento.
- **En 2 semanas:** revisa y reemplaza los productos abiertos o de corta duración para mantener la reserva segura y vigente.

Manejo del agua e higiene alimentaria

El agua es el recurso más importante en una emergencia. Se recomienda almacenar al menos un galón por persona por día para beber, cocinar y limpiar. El agua debe guardarse en envases limpios y sellados, alejados de la luz solar directa. Si no se tiene acceso a agua embotellada, se puede hervir durante al menos un minuto o desinfectar agregando 8 gotas de cloro sin fragancia por cada galón, dejando reposar 30 minutos antes de usar.

La higiene en la preparación de alimentos es esencial para evitar enfermedades. Las manos deben lavarse con agua y jabón antes de manipular comida o, si no hay agua disponible, usar desinfectante a base de alcohol. Las superficies deben limpiarse antes y después de preparar alimentos, y los utensilios deben mantenerse cubiertos y secos. Es preferible evitar el consumo de alimentos crudos o de origen desconocido durante una emergencia.

Alimentación e hidratación en calor extremo

El calor intenso, cada vez más frecuente, puede causar deshidratación y agotamiento. Para prevenirlo, es importante ofrecer agua de forma constante, incluso si no hay sensación de sed. Los niños y las niñas, los adultos mayores y las embarazadas son especialmente vulnerables.



Guía Nutricional para Familias 2025: Alimentación, Bienestar y Resiliencia

Durante los días de calor extremo, se recomienda:

- Ofrécele agua con frecuencia a la niñez, adultos mayores y embarazadas, aunque no sientan sed.
- Prefiere comidas ligeras, frutas ricas en agua y evita las frituras o comidas muy saladas.
- Toma pequeñas cantidades de agua cada 20 a 30 minutos.
- Busca sombra, lugares ventilados y descansa si el cuerpo se siente agotado.
- Evitar bebidas con cafeína o alto contenido de azúcar.
- Consumir frutas ricas en agua como melón, sandía, piña o naranja.
- Refrescar el cuerpo con paños húmedos, baños tibios o lugares sombreados.

Preparación familiar y comunitaria

La preparación familiar no comienza cuando llega la tormenta, sino mucho antes, en los pequeños hábitos que fortalecen la organización y la calma. Una familia que planifica su alimentación y su reserva de alimentos está mejor preparada para enfrentar cualquier emergencia con menos ansiedad y más seguridad. Planificar juntos no solo garantiza recursos, sino que también refuerza los vínculos y el sentido de colaboración.

Cada hogar debe contar con un plan familiar de emergencia alimentaria que se actualice al menos una vez al año. Este plan puede incluir:

- **Una lista de alimentos básicos** para 7 días, considerando las necesidades de bebés, personas mayores o con condiciones médicas.
- **Revisión mensual** de las fechas de expiración y del estado de las latas, envases y productos almacenados.
- **Identificación de roles familiares:** quién se encarga de preparar la comida, quién revisa el agua, quién comunica las necesidades del hogar al resto de la familia o vecinos.
- **Un espacio seguro de almacenamiento,** fresco, seco y accesible, donde se guarden los alimentos y utensilios.
- **Materiales esenciales** como abrelatas manuales, fósforos, platos y cubiertos reutilizables, desinfectantes, toallas y un pequeño botiquín.



Las familias pueden practicar simulacros simples, como preparar una comida solo con los alimentos de la canasta de emergencia o calcular cuánta agua se necesita para tres días. Estos ejercicios ayudan a identificar vacíos, ajustar la cantidad de alimentos y enseñar a los niños y las niñas el valor de estar listos sin miedo. La preparación también puede ser una oportunidad educativa: explicarles a los más pequeños por qué guardamos agua o cómo se conserva la comida les enseña responsabilidad, autocuidado y empatía.

La planificación alimentaria familiar se fortalece cuando se conecta con la red comunitaria. En los barrios y comunidades, compartir información sobre qué productos se consiguen, dónde hay refrigeración o cómo purificar el agua puede salvar recursos y vidas. Establecer canales de comunicación, como grupos de mensajes de texto, o puntos de encuentro, ayuda a coordinar esfuerzos en caso de interrupciones prolongadas de servicios.

Los líderes comunitarios y las familias pueden organizar rutas de verificación solidaria, para revisar cómo están las personas mayores, las familias con niños y niñas pequeños o las que viven solas. También pueden crear bancos comunitarios de alimentos, donde se intercambien productos básicos o se donen artículos esenciales antes de la temporada de huracanes. En algunos sectores, las escuelas o centros Head Start pueden servir como puntos de distribución o almacenamiento temporal.

La preparación también debe contemplar la alimentación emocional. Compartir comidas simples en comunidad, mantener la calma y hablar con los niños y las niñas sobre lo que ocurre ayuda a reducir el miedo y la incertidumbre. Cuando se mantiene la rutina de comer juntos, aunque sea con recursos limitados, se sostiene una sensación de normalidad y esperanza.

La Red por los Derechos de la Niñez y la Juventud promueve la autogestión y la organización como herramientas para el bienestar colectivo. La preparación familiar y comunitaria no es solo una respuesta ante la emergencia, sino una práctica de ciudadanía y cuidado mutuo. En tiempos difíciles, compartir es tan importante como alimentarse. Prepararse con conciencia, cuidar lo que se tiene y ayudar a quien lo necesita es una manera concreta de construir resiliencia, solidaridad y vida

ESTRATEGIAS Y PRÁCTICAS PARA LAS FAMILIAS Y EL HOGAR





ESTRATEGIAS Y PRÁCTICAS PARA LAS FAMILIAS Y EL HOGAR

Comer bien en el hogar no siempre depende de tener mucho, sino de aprender a organizar lo que se tiene. Cada familia puede fortalecer su bienestar alimentario a través de decisiones cotidianas: planificar, comprar con propósito, aprovechar los recursos disponibles y cocinar con conciencia. Estas estrategias permiten cuidar la salud sin descuidar el presupuesto y al mismo tiempo promueven sostenibilidad y armonía en el hogar.

Manejo seguro de alimentos y control de porciones

La seguridad alimentaria comienza en casa. Lavar bien las manos antes de cocinar o comer, mantener limpias las superficies y guardar los alimentos correctamente son pasos esenciales para prevenir enfermedades. Las carnes deben refrigerarse o congelarse de inmediato, los productos cocidos no deben permanecer fuera del refrigerador por más de dos horas, y las frutas y vegetales deben lavarse con abundante agua antes de consumir.

El control de porciones ayuda a evitar desperdicios y a mantener una dieta balanceada. Se pueden usar medidas caseras como referencia:

- ½ taza equivale a una porción de arroz, pasta o viandas.
- 1 onza (una palma pequeña) de carne, pollo o pescado.
- 1 taza de vegetales o frutas picadas.
- 1 cucharadita de aceite o aderezo saludable.

Servir los alimentos en platos medianos, comer despacio y guardar lo que sobre en envases rotulados con fecha son hábitos simples que promueven orden y ahorro.

Planificación de menús diarios y semanales

Planificar evita improvisar. Antes de comprar, es recomendable revisar lo que ya hay en la nevera, el congelador y la alacena. Esto permite ajustar los menús a lo disponible y reducir el gasto. Se pueden combinar alimentos frescos con productos de larga duración para asegurar variedad.

Un menú equilibrado para una semana debe incluir:

- Una fuente de proteína diaria (pollo, pescado, huevo, granos, tofu).
- Carbohidratos complejos (arroz, pasta integral, viandas o avena).
- Frutas y vegetales en cada comida.
- Grasas saludables (aguacate, aceite de oliva, nueces).



Guía Nutricional para Familias 2025: Alimentación, Bienestar y Resiliencia

La clave está en repetir ingredientes con diferentes combinaciones. Por ejemplo, el arroz cocido puede servir para un almuerzo y, al día siguiente, como base para una ensalada o acompañamiento. Las sobras de pollo pueden convertirse en relleno de tacos o como complemento para una pasta.

Herramientas sugeridas:

- **Plan semanal de comidas:** espacio para anotar desayunos, almuerzos y cenas, con un listado de compras asociado.
- **Lista de compra:** dividida por grupos (granos, proteínas, frutas, vegetales, lácteos, condimentos).
- **Semáforo de alimentos:** una guía visual que clasifica los alimentos en tres colores:
 - Verde: de consumo frecuente (frutas, vegetales, agua, granos integrales).
 - Amarillo: de consumo moderado (lácteos, panes refinados, aderezos).
 - Rojo: de consumo ocasional (frituras, dulces, refrescos y embutidos).

Sustituciones saludables según presupuesto o disponibilidad

Una alimentación balanceada puede adaptarse a cualquier presupuesto. La clave está en hacer sustituciones inteligentes:

- Sustituir carnes costosas por huevos, habichuelas, lentejas o garbanzos, que aportan proteínas a menor costo.
- Reemplazar refrescos o jugos azucarados por agua con frutas naturales o infusiones caseras.
- Preferir viandas locales como guineos, batata o yautía en lugar de papas importadas.
- Cambiar mantequilla o margarina por aceite vegetal o aguacate.
- Los alimentos altamente procesados suelen ser más costosos y menos nutritivos. Productos como avena, arroz integral, huevos, pollo, vegetales congelados y legumbres secas rinden más y aportan mayor valor nutritivo por dólar.

Estas sustituciones fortalecen la economía familiar y promueven el consumo de productos frescos y locales, apoyando la agricultura puertorriqueña.

Integración de los menús del Programa Head Start con la alimentación familiar

El Programa Head Start de La Red ofrece menús balanceados diseñados por nutricionistas. Integrar esos mismos alimentos en casa refuerza los hábitos saludables que los niños y las niñas aprenden en el centro. Si un niño desayuna avena en el programa, se puede complementar con frutas frescas o yogurt en la cena. Si almuerza pollo y arroz, en casa se puede ofrecer una sopa ligera o ensalada de granos. Esta coherencia entre el hogar y el centro educativo favorece la estabilidad nutricional y refuerza la educación alimentaria.



Compras inteligentes en tiempos de inflación

En un contexto de precios cambiantes, comprar con conciencia es esencial. Antes de ir al supermercado:

1. Haz una lista y siguela. Evita compras impulsivas.
2. Compara precios: el precio por onza, libra o unidad permite identificar la opción más económica.
3. Aprovecha especiales planificados: solo si son productos que realmente se usan.
4. Compra proteínas costo-efectivas: pollo entero, atún enlatado, huevos, granos secos o enlatados.
5. Prefiere productos locales y de temporada: son más frescos, accesibles y fortalecen la economía del país.

En momentos de inflación, cada decisión cuenta. Una compra bien pensada no solo ahorra dinero, sino que también reduce desperdicios y garantiza una alimentación más equilibrada.

Recetario relámpago: comidas en menos de 20 minutos

1. Arroz criollo con pollo y vegetales

Sofríe cebolla, ajo y pimientos en una cucharadita de aceite. Añade arroz cocido, pollo desmenuzado (puede ser de una comida anterior) y vegetales picados o congelados. Sazona con hierbas y sirve con una ensalada.

2. Fideos con atún y maíz

Hierve pasta integral. Escurre y mezcla con una lata de atún, maíz dulce y una pizca de aceite o salsa natural de tomate. Es una receta económica, alta en proteínas y muy rendidora.

3. Sopa de lentejas exprés

Hierve lentejas precocidas con zanahoria rallada, ajo, cebolla y una pizca de sal. Añade un chorrito de aceite de oliva o una cucharadita de sofrito. Sirve con pan tostado o galletas de soda.

4. Sandwich de garbanzos

Machaca garbanzos cocidos con limón, aceite y especias. Úsalos como relleno en pan integral con lechuga y tomate. Sustituye el garbanzo por habichuelas blancas o lentejas si lo prefieres.

5. Yogur con frutas y avena

Mezcla $\frac{1}{2}$ taza de yogur natural con trozos de frutas frescas o secas y una cucharadita de avena. Es ideal para después de la escuela o antes de dormir.

6. Batida tropical:

mezcla papaya, guineo y leche o yogurt para una merienda refrescante.



Guía Nutricional para Familias 2025: Alimentación, Bienestar y Resiliencia

Consejos prácticos del recetario

- **Planifica las comidas según lo que ya tienes.** Esto evita desperdicio y reduce el costo.
- **Prepara una base común.** Arroz, granos o pollo cocido pueden usarse en distintas recetas.
- **Usa el congelador estratégicamente.** Guarda porciones de arroz, sopas o guisos en envases individuales.
- **Involucra a la niñez.** Pueden lavar frutas, mezclar ingredientes o armar su propio plato.
- **Ajusta el sabor sin exceso de sal.** Usa ajo, limón, orégano, cebolla o sofrito casero para resaltar el gusto natural de los alimentos.

Recetas

Arroz Guisado con Pollo (Rinde para 6 porciones)

Ingredientes

- 3 ½ lbs. de pollo, troceado
- 3 tazas de arroz grano largo
- 3 ½ tazas de agua
- ½ de taza de sofrito básico (¼ de cebolla, pimienta verde picaditos y 3 dientes de ajo machacados)
- ½ cucharadita de comino molido
- 2 cucharadas de aceitunas (opcional)
- 1 cucharadita de sazón que contenga culantro y achiote
- 2 oz. de salsa de tomate
- 2 cucharadas de aceite (para sofreír el pollo)
- Sal y pimienta negra al gusto

Procedimientos

1. Condimenta el pollo con anticipación con sal y pimienta, deja en la nevera hasta el momento de cocinar.
2. Calienta el aceite en un caldero u olla a fuego medio. Agrega las presas de pollo y dóralas por cada lado aproximadamente 5 minutos, retíralas, consérvalas tapadas.
3. Agrega el sofrito, las aceitunas, sazón, salsa de tomate, comino y sofríe como por 4 minutos a fuego bajo.
4. Añade el arroz. Mézclalo bien con el sofrito, agrégale el agua y deja hervir.
5. Cuando el arroz se esté secando, bájale el fuego al mínimo y tápalo. Continúa cocinándolo por 20 a 25 minutos más, hasta que el arroz esté bien cocido.
6. Cuando el arroz esté cocido muévelo y agrégale las presas de pollo.
7. Tápalo y deja cocinar por 20 minutos más.





Pasta con Carne Molida (Rinde para 8 porciones)

Ingredientes

- 1 ¼ lb. de carne molida de res magra
- Adobo bajo en sal al gusto
- Pimienta al gusto
- 1 cda. de Aceite de Oliva
- ½ taza de Sofrito
- 1 cda. Ajo Molido
- 1 pote de 12 oz. de Salsa para pastas
- Sal al gusto para la pasta
- 1 pqt. de pasta (Espagueti, coditos, etc.), preferiblemente integral



Procedimientos

1. Condimenta la carne molida con el adobo.
2. Añade el aceite de oliva al sartén, junto al sofrito y ajo molido. Una vez calentado, comienza a cocinar la carne molida.
3. Añade el pote de salsa para pasta.
4. En una olla aparte calentar el agua y añadirle la sal.
5. Una vez el agua hierva, añadir la pasta y cocine según indique el paquete.

Ensalada de Granos (Rinde para 8 porciones)

Ingredientes

- | | |
|---|--|
| • 1 lata de Garbanzos | • 1 mango picadito en trozos (opcional) |
| • 1 lata Habichuelas Negras | • Cilantro fresco, picadito, a gusto |
| • 1 lata Habichuelas Coloradas | • 1/3 taza de Jugo de Limón (añada más si desea) |
| • 1 lata Habichuelas Rosadas | • ½ taza de Aceite de Oliva |
| • 1 lata Habichuelas Pinto o Blancas | • Comino en Polvo, a gusto |
| • 1 lata 8 oz. Maíz | • Ajo en Polvo, a gusto |
| • ½ cebolla grande, picadita | • Sal de Mar y Pimienta Negra, a gusto |
| • 1 pimiento rojo, amarillo y anaranjado grande, picadito | |



Procedimientos

1. Mezcle los primeros cinco ingredientes en un recipiente grande.
2. Añada maíz, cebolla, pimientos y mango. Añada el jugo de limón y aceite de oliva.
3. Sazone con comino, ajo en polvo, sal y pimienta.
4. Añada cilantro y mezcle.
5. Sirva con galletas, chips de maíz o sobre lechugas como ensalada.

Guía Nutricional para Familias 2025: Alimentación, Bienestar y Resiliencia

Lista de Compra:

Recomendación de porción diaria.

Cereales y farináceos (6 onzas al día*)

- pan integral
- arroz
- tortillas
- pastas
- avena, harina de maíz, harina
- galletas de soda
- viandas

Carnes y sustitutos (5 onzas al día*)

- huevos
- pollo
- pavo
- cerdo
- atún
- pescado
- nueces
- granos

Grasas (5 cucharaditas al día o su equivalente*)

- aguacate
- nueces – maní, pistachos, avellanas, almendras
- mayonesa
- aceites (oliva o aguacate)
- mantequilla

Frutas (2 servicios al día*)

- piña
- uvas
- guineo
- papaya

- fresas
- manzanas
- chinás
- frutas secas
- jugo 100% fruta

Hortalizas/ Vegetales (2 1/2 tazas al día*)

- tomate
- lechuga
- cebolla
- repollo
- calabaza
- pimientos
- zanahoria
- brécol
- vegetales mixtos

Leche y Derivados (3 tazas al día*)

- leche baja en grasa
- yogurt bajo en grasa o griego
- quesos
- Condimentos
- sofrito
- sal
- pimienta
- recaó
- cilantrillo
- albahaca
- jengibre
- ajo
- vinagre



BIENESTAR EMOCIONAL Y PREVENCIÓN



Guía Nutricional para Familias 2025: Alimentación, Bienestar y Resiliencia

BIENESTAR EMOCIONAL Y PREVENCIÓN

La alimentación no solo nutre el cuerpo: también alimenta las emociones, la convivencia y el carácter. Cada comida compartida es una oportunidad para enseñar respeto, escucha y autocontrol. En el hogar, los alimentos, las rutinas y la manera en que se come se convierten en los primeros aprendizajes sobre bienestar, límites y amor.

Cuando una familia come en calma, conversa y se escucha, está sembrando paz. Cuando las comidas se viven con tensión, regaños o prisa, el cuerpo y la mente lo resienten. Por eso, hablar de “bienestar emocional” es reconocer que la comida puede ser un puente hacia la armonía familiar y una herramienta poderosa para prevenir la violencia.

Alimentar también es acompañar

Desde que un bebé nace, el acto de alimentarlo crea vínculo. La lactancia, la preparación de las primeras papillas o el momento en que un niño aprende a comer solo son experiencias que construyen seguridad y confianza. Cuando un cuidador alimenta con afecto, paciencia y atención, el niño aprende que el mundo es un lugar seguro.

Los padres, madres y cuidadores pueden fortalecer ese vínculo a través de gestos simples:

- **Mirar a la niñez mientras come**, esa conexión visual transmite atención y cariño.
- Evitar distracciones o pantallas, el niño necesita sentir que su presencia importa.
- **Nombrar los alimentos**, decir “esto es papaya, esto es arroz” amplía el vocabulario y estimula la curiosidad.
- **Elogiar el esfuerzo**, no solo el resultado. “Qué bien usaste la cuchara” o “me gusta cómo probaste algo nuevo” refuerza la autoestima.

Alimentar no es solo ofrecer comida: es enseñar a cuidarse, a reconocer el hambre, la saciedad y las emociones.

Consejos para padres/madres y cuidadores sobre el manejo emocional durante las comidas:

1. Evita usar la comida como premio o castigo.

Decir “si te portas bien, te doy dulce” o “si no comes, no hay televisión” asocia los alimentos con el control, no con el placer de nutrirse. Esto puede provocar ansiedad, culpa o rechazo hacia ciertos alimentos. En su lugar, celebra el esfuerzo con palabras de reconocimiento o actividades compartidas, como leer juntos o salir a caminar.



2. Convierte la mesa en un espacio de diálogo.

Durante la comida, apaga las pantallas y abre la conversación. Pregunta cómo estuvo el día, qué aprendieron, o qué los hizo reír. Escuchar sin interrumpir enseña respeto y crea lazos. Si hubo un desacuerdo, espera a resolverlo después de comer. La mesa debe ser un espacio de calma y encuentro, no de tensión.

3. Reconoce las emociones sin juzgar.

Si un niño está molesto o ansioso, no lo obligues a comer. En su lugar, ayúdalo a identificar lo que siente: "Parece que estás triste, ¿quieres descansar un poco antes de comer?" Validar sus emociones enseña empatía y autorregulación.

4. Crea rutinas predecibles.

Comer, moverse y dormir en horarios similares da seguridad. Los niños y las niñas que saben qué esperar se sienten más tranquilos y cooperan mejor. Las rutinas también ayudan a evitar discusiones o comportamientos impulsivos.

5. Modela con el ejemplo.

Los niños y las niñas aprenden observando. Si ven a los adultos comer frutas, beber agua y agradecer los alimentos, lo imitarán. Si los adultos comen con prisa o se saltan comidas, aprenderán que la alimentación no es prioridad.

Movimiento que une y regula

El movimiento es una forma de liberar energía y emociones. En la niñez, el juego físico es tan importante como la comida o el descanso. Ayuda a canalizar la ansiedad, mejorar la concentración y fomentar la cooperación.

Los padres y cuidadores pueden integrar movimiento en casa sin necesidad de mucho espacio ni recursos:

- **Bailar juntos**, poner música y moverse unos minutos mejora el ánimo y crea momentos de alegría.
- **Caminar o jugar al aire libre**, la luz del sol y el contacto con la naturaleza ayudan al cuerpo a producir serotonina, la "hormona de la felicidad".
- **Juegos de equilibrio o estiramiento**, pueden hacerse en familia para enseñar control corporal y atención plena.
- **Incluir responsabilidades activas**, pedirle al niño que ayude a poner la mesa, recoger juguetes o cargar bolsas pequeñas refuerza el sentido de utilidad y pertenencia.

El movimiento compartido fortalece los vínculos, enseña cooperación y reduce tensiones familiares.



Guía Nutricional para Familias 2025: Alimentación, Bienestar y Resiliencia

El descanso como alimento emocional

Dormir bien es tan importante como comer bien, moverse o respirar. El descanso es la pausa que permite al cuerpo y a la mente reorganizarse, reparar tejidos, procesar las emociones del día y renovar la energía. Durante el sueño, el cerebro infantil realiza funciones vitales: consolida aprendizajes, refuerza la memoria y ayuda a que el niño pueda concentrarse, escuchar y autorregular sus emociones al día siguiente.

Cuando un niño o niña duerme poco o mal, su sistema nervioso permanece en alerta. Esto se traduce en irritabilidad, llanto fácil, falta de atención o reacciones impulsivas. Un descanso insuficiente puede parecer solo “mal humor”, pero en realidad refleja agotamiento físico y emocional. Dormir bien no es un lujo, es una necesidad básica que protege la salud mental, fortalece el sistema inmunológico y favorece la convivencia.

Consejos para crear rutinas de descanso saludables

La niñez aprende a descansar igual que aprenden a comer o hablar: observando y repitiendo lo que viven. Las rutinas de sueño son actos de amor que enseñan orden, calma y seguridad.

1. Establecer una hora fija para acostarse y despertarse.

Los horarios constantes regulan el reloj biológico y facilitan que el cuerpo asocie la noche con descanso. Es recomendable que los niños y las niñas en edad preescolar duerman entre 10 y 12 horas diarias, y los escolares entre 8 y 10 horas.

2. Evitar pantallas, ruidos y comidas pesadas antes de dormir.

La exposición a pantallas (televisión, tabletas o teléfonos) interrumpe la producción natural de melatonina, la hormona que induce el sueño. Las comidas copiosas o muy condimentadas también pueden dificultar el descanso. Se recomienda apagar los dispositivos al menos una hora antes de dormir y optar por meriendas ligeras como frutas blandas, yogur o avena.

3. Mantener un ambiente tranquilo y predecible.

La habitación debe ser un espacio de calma: poca luz, temperatura fresca y orden visual. El cuerpo asocia los entornos con emociones; por eso, un cuarto desorganizado o ruidoso puede generar ansiedad y distraer al niño o la niña.

4. Crear rituales familiares para cerrar el día.

Leer un cuento, orar, dar las gracias o simplemente respirar juntos son gestos que comunican afecto y contención. Estas rutinas no solo inducen el sueño, sino que ayudan a la niñez a procesar el día y sentirse acompañados emocionalmente.





5. Acompañar el miedo nocturno con empatía.

Es común que los niños y las niñas pequeñas teman a la oscuridad o a quedarse solos. Escuchar y validar su miedo ("entiendo que te da susto, estoy aquí contigo") es más efectivo que minimizarlo. El acompañamiento nocturno fortalece el vínculo y enseña seguridad emocional.

Los niños y las niñas que duermen lo suficiente manejan mejor la frustración, son más pacientes, se concentran mejor y se relacionan con mayor serenidad. El descanso, al igual que la alimentación, es un acto de autocuidado que se aprende desde la infancia. Dormir bien es cuidar la mente y el corazón.

Fomentar la convivencia pacífica a través del autocuidado

La crianza también necesita descanso. Los padres y cuidadores que se cuidan pueden ofrecer cuidado. Un adulto agotado o estresado tiene menos tolerancia y mayor riesgo de reaccionar con irritabilidad. Por eso, el autocuidado no es un lujo ni una idea ajena al sacrificio familiar: es una práctica necesaria para criar con amor y respeto.

Cuidarse es una forma de enseñar. Cuando los niños y las niñas ven a sus padres alimentarse bien, tomar pausas o expresar cómo se sienten, aprenden a hacer lo mismo. Un adulto que se escucha, respira y pide ayuda modela autorregulación emocional. La calma de un cuidador se convierte en la base del equilibrio de toda la familia.

Consejos para fortalecer el autocuidado familiar

1. Comer sin apuro, aunque sea unos minutos.

Comer sentado, saboreando la comida y respirando con calma reduce el estrés y mejora la digestión. Puede ser un momento breve, pero suficiente para recuperar energía.

2. Reconocer cuándo se necesita ayuda o descanso.

El agotamiento no se combate con más esfuerzo, sino con pausa. Reconocer los límites y tomarse un respiro previene el desgaste emocional y físico. A veces descansar no es dormir, sino cambiar de ritmo, escuchar música o sentarse al sol.

3. Hablar sobre las emociones de la crianza.

Criar es una tarea compleja que despierta alegría, frustración, cansancio y amor al mismo tiempo. Compartir esas emociones con otros adultos, familiares o amigos ayuda a liberar tensión y encontrar apoyo.



Guía Nutricional para Familias 2025: Alimentación, Bienestar y Resiliencia

4. Pedir ayuda cuando el estrés es demasiado.

Buscar apoyo profesional, comunitario o familiar no es señal de debilidad, sino de responsabilidad. En momentos difíciles, la red de apoyo –amigos, vecinos, la escuela o los programas de La Red– puede brindar acompañamiento y orientación.

5. Practicar pequeños rituales personales.

Un baño relajante, un paseo corto, una respiración profunda antes de hablar o un tiempo sin teléfono pueden marcar la diferencia. Estos espacios renuevan la mente y ayudan a responder con empatía en lugar de reactividad.

La crianza respetuosa nace del equilibrio interno

Criar no es solo educar: es acompañar el crecimiento de otro ser humano mientras se aprende a conocerse a uno mismo. La crianza respetuosa comienza con el bienestar emocional del adulto.

Un cuidador en equilibrio puede poner límites con calma, corregir con ternura y enseñar con paciencia. Por el contrario, un adulto agotado, frustrado o sin apoyo emocional tenderá a reaccionar desde el cansancio y no desde la conciencia. Por eso, antes de hablar de disciplina, es necesario hablar de descanso, de autocuidado y de salud emocional.

Criar desde el equilibrio implica reconocer que los adultos también tienen emociones, necesidades y límites. No existe el padre o la madre perfectos, sino personas que, a pesar del cansancio y las preocupaciones, eligen todos los días cuidar, enseñar y amar. El equilibrio interno no se trata de estar siempre sereno, sino de saber volver a la calma cuando algo nos altera.

Autocuidado emocional como base de la crianza

La niñez aprende con el ejemplo, no del discurso. Cuando observan que sus padres/madres respiran antes de responder, se disculpan si se equivocan o se toman un momento para descansar, están aprendiendo que las emociones pueden gestionarse con respeto. El autocuidado emocional enseña más que cualquier sermón.

- **Aceptar las emociones propias.** Es normal sentir enojo, tristeza o frustración. Negarlas no las hace desaparecer; reconocerlas permite manejarlas con madurez.
- **Pausar antes de reaccionar.** Una respiración profunda, unos segundos de silencio o caminar un momento antes de corregir puede evitar palabras o gestos dañinos.
- **Cuidar el cuerpo para cuidar la mente.** Comer bien, dormir suficiente y moverse regularmente mejora el estado de ánimo y la tolerancia al estrés.
- **Buscar apoyo sin culpa.** Compartir el cuidado, pedir ayuda a familiares o confiar en profesionales cuando se necesita, es un acto de amor hacia uno mismo y hacia los hijos.





El equilibrio interno no se alcanza una vez, se construye día a día. A veces bastan unos minutos de silencio o un paseo breve para recordar que también los adultos merecen cuidado.

La crianza desde la calma: enseñar sin herir

La crianza respetuosa no significa ausencia de límites. Significa ponerlos con amor, desde el respeto y no desde el miedo. Un niño necesita estructura y guía tanto como necesita afecto. La diferencia está en el cómo.

Cuando los límites se imponen con gritos, amenazas o castigos humillantes, el niño aprende obediencia por miedo. Pero cuando los límites se explican con firmeza y empatía, aprende responsabilidad y autocontrol.

- **Corrige con propósito, no con enojo.** Espera a estar calmado antes de llamar la atención. La corrección que nace desde la calma enseña más que mil regaños.
- **Explica el porqué.** Decir "esto no se hace porque puede lastimarte" enseña comprensión; decir "porque yo lo digo" enseña sumisión.
- **Ofrece opciones.** Permitir que el niño elija entre dos alternativas ("¿quieres bañarte ahora o después de recoger tus juguetes?") fomenta autonomía y cooperación.

Criar con respeto es una forma de construir paz. El equilibrio interno del cuidador es la raíz de la serenidad del niño. Una familia que come con atención, que duerme con rutina y que conversa sin miedo, crea un entorno emocional estable y seguro.

- Cuando el adulto aprende a cuidarse, el niño aprende a confiar. Cuando el adulto escucha, el niño aprende a hablar. Cuando el adulto ama con límites y paciencia, el niño aprende a amar sin violencia.

El equilibrio interno no es un estado perfecto, es una práctica diaria de consciencia, compasión y autocuidado. Es la base invisible de una crianza que honra la dignidad de todos los miembros del hogar y que, desde lo cotidiano, siembra bienestar, respeto y amor.



SEGUIMIENTO FAMILIAR DEL BIENESTAR: PLANES Y EVALUACIÓN





SEGUIMIENTO FAMILIAR DEL BIENESTAR: PLANES Y EVALUACIÓN

Aprender a cuidar la alimentación y el bienestar es un proceso que se construye día a día. No se trata de hacerlo perfecto, sino de avanzar paso a paso. Medir el progreso ayuda a reconocer lo que se ha logrado, a celebrar los pequeños cambios y a identificar lo que aún puede mejorar.

Esta sección ofrece una manera sencilla para que observe cómo las prácticas de la guía, alimentación saludable, descanso, movimiento y convivencia, se van integrando en su vida cotidiana. El propósito del monitoreo familiar no es evaluar con exigencia, sino reflexionar y aprender juntos. Cuando los padres, madres o cuidadores observan los cambios en su rutina, están enseñando a la niñez a valorar el esfuerzo, la constancia y la organización.

¿Por qué es importante medir el progreso en casa?

Medir los avances permite que cada familia:

- **Reconozca sus logros.** A veces los cambios son pequeños como tomar más agua, comer juntos, dormir mejor, pero tienen un gran impacto.
- **Refuerce los hábitos saludables.** Cada vez que observe un hábito saludable que un niño o niña realice, celebrelo, pues lo que se celebra se repite.
- **Detecte dificultades a tiempo.** Si un área no mejora, se puede buscar ayuda o ajustar las rutinas.
- **Comparta aprendizajes.** Los resultados pueden comentarse en familia o en el centro como parte del acompañamiento de La Red.



Guía Nutricional para Familias 2025: Alimentación, Bienestar y Resiliencia

Indicadores básicos para mirar el cambio

Estos indicadores permiten que las familias reflexionen sobre su progreso. Pueden marcarse en una hoja mensual o conversarse sobre ellos en una reunión familiar::

Alimentación saludable

- ¿Comemos frutas y vegetales todos los días?
- ¿Hemos reducido los refrescos, dulces o frituras?
- ¿Tomamos suficiente agua (al menos 5 vasos diarios)?
- ¿Mantenemos horarios regulares de comida?

Bienestar físico y emocional

- ¿Dormimos las horas necesarias cada noche?
- ¿Nos movemos o hacemos alguna actividad física en familia?
- ¿Hemos notado menos estrés o cansancio en casa?
- ¿Comemos sin pantallas, conversando y disfrutando la comida?

Convivencia familiar

- ¿Cuántas veces a la semana comemos juntos?
- ¿Hablamos sobre cómo nos sentimos?
- ¿Resolvemos los conflictos sin gritar ni castigar?
- ¿Agradecemos o reconocemos los esfuerzos de cada uno?





Tabla de Autoevaluación Familiar del Bienestar Integral

Área	Lo hábito saludable	Preguntar para reflexionar	✓ Siempre	○ A veces	✗ Todavía no
Alimentación	Consumo de frutas y vegetales	¿Comemos frutas o vegetales todos los días?			
	Hidratación	¿Tomamos suficiente agua (al menos 5 vasos diarios)?			
	Horarios de comida	¿Tenemos horarios fijos para desayunar, almorzar y cenar?			
	Menos alimentos ultraprocesados	¿Evitamos refrescos, dulces y frituras la mayor parte de la semana?			
Bienestar físico y emocional	Horas de sueño	¿Dormimos lo suficiente cada noche y descansamos bien?			
	Movimiento en familia	¿Realizamos alguna actividad física juntos (caminar, bailar, jugar)?			
	Manejo del estrés	¿Buscamos momentos de calma cuando nos sentimos cansados o irritables?			
Convivencia y vínculos	Comidas compartidas	¿Comemos juntos, sin pantallas, al menos tres veces por semana?			
	Comunicación familiar	¿Conversamos y nos escuchamos con respeto?			
	Resolución pacífica de conflictos	¿Evitamos gritar o castigar y buscamos soluciones dialogadas?			
Autocuidado del cuidador	Tiempo personal	¿Dedico unos minutos al día para descansar, respirar o disfrutar algo propio?			
	Alimentación consciente	¿Como con calma, sentado/a y sin distracciones?			
	Red de apoyo	¿Pido ayuda o hablo con alguien cuando me siento sobrecargado/a?			

Cómo usarla:

1. Completa la tabla una vez al mes.
2. Marca con una ✓ lo que ya practican constantemente. Marca ○ en los hábitos que hacen a veces. Marca ✗ en los que aún no aplican.
3. Escoge **dos hábitos para mejorar el próximo mes** y anótalos debajo.



Guía Nutricional para Familias 2025: Alimentación, Bienestar y Resiliencia

Plan de Metas del Mes Familiar

(Escoge dos o tres metas que tu familia pueda cumplir este mes. Pueden ser pequeñas, pero constantes. Lo importante es avanzar juntos.)

Área de bienestar	Metas sugeridas para el mes
Alimentación saludable	<ul style="list-style-type: none"> • Beber más agua durante el día (mínimo 5 vasos). • Incluir frutas o vegetales en cada comida. • Comer sin pantallas y con atención. • Reducir refrescos, dulces y frituras. • Preparar al menos una comida casera a la semana con toda la familia. • Probar un alimento nuevo o local que no hayamos comido antes • Llevar una merienda saludable al trabajo o escuela. • Planificar un menú semanal simple y económico.
Descanso y ritmo familiar	<ul style="list-style-type: none"> • Dormir antes de las 9:00 p.m. (niñez) o antes de las 10:00 p.m. (adultos). • Desconectarse de pantallas una hora antes de dormir. • Crear un pequeño ritual nocturno: leer, orar o agradecer el día. • Mantener la hora del desayuno o cena como momento de calma. • Evitar discusiones o temas estresantes antes de dormir.
Movimiento y energía	<ul style="list-style-type: none"> • Caminar en familia al menos tres veces por semana. • Bailar juntos 10 minutos al día. • Realizar estiramientos o ejercicios suaves en la mañana o al final del día. • Usar las escaleras en lugar del ascensor. • Participar en una actividad comunitaria o recreativa.
Convivencia y vínculos familiares	<ul style="list-style-type: none"> • Comer en familia tres veces por semana • Escuchar a cada miembro del hogar sin interrumpir. • Conversar en la mesa sobre algo positivo del día. • Resolver los desacuerdos sin gritos ni castigos. • Agradecer o reconocer los esfuerzos de los demás. • Repartir tareas del hogar según la edad y capacidades. • Tener un "día sin pantallas" en casa.
Autocuidado y bienestar emocional	<ul style="list-style-type: none"> • Tomarme unos minutos al día para respirar o descansar. • Hablar con alguien de confianza sobre cómo me siento. • Escuchar música, leer o hacer algo que disfrute. • Organizar el espacio donde descanso o trabajo para sentir más calma. • Pedir ayuda si me siento abrumado/a. • Practicar una respiración consciente antes de comer o hablar.
Economía familiar y sostenibilidad	<ul style="list-style-type: none"> • Revisar los productos que ya tengo antes de hacer la compra. • Comparar precios por unidad para ahorrar. • Comprar frutas o vegetales locales de temporada. • Reducir el desperdicio de comida guardando sobras o congelando porciones. • Preparar meriendas caseras en lugar de comprar empaquetadas.



Nuestros compromisos del mes:

1. _____

2. _____

3. _____

Consejo:

Pega esta hoja en un lugar visible del hogar (la nevera, la pared o el cuaderno familiar).

Al final del mes, conversen sobre qué metas lograron, cuáles quieren mantener y qué aprendieron en el proceso.

Cada meta cumplida es un paso hacia un hogar más saludable, tranquilo y feliz.



AUTOCUIDADO DEL CUIDADOR: CUIDARNOS PARA CUIDAR BIEN





Autocuidado del cuidador: cuidarnos para cuidar bien

Cuidar a la niñez es una tarea llena de amor, compromiso y responsabilidad. Madres, padres y cuidadores dedican gran parte de su tiempo y energía a atender las necesidades de los niños y niñas, muchas veces dejando sus propias necesidades en segundo plano. Sin embargo, para cuidar bien también es necesario cuidarse.

El autocuidado del cuidador no es un lujo ni algo que se hace solo cuando queda tiempo. Es una necesidad. Cuando el cuerpo y la mente están agotados, se hace más difícil acompañar con paciencia, tomar decisiones saludables y sostener una convivencia familiar armoniosa. Cuidarse permite recargar energías, regular las emociones y estar más presentes para quienes dependen de nosotros.

Durante los grupos focales realizados con padres y madres, muchas familias expresaron la importancia de recordar que quien cuida también necesita apoyo. Reconocer esto es el primer paso para construir hogares más saludables y relaciones familiares más fuertes.

Cuidarse mientras se cuida

El autocuidado no significa abandonar responsabilidades ni hacerlo todo perfecto. Se trata de integrar pequeños momentos y hábitos que ayuden a sostener el bienestar físico, emocional y mental mientras se cuida a otros.

Cuidarse mientras se cuida implica:

- Reconocer los propios límites sin culpa.
- Entender que descansar también es parte del cuidado.
- Aceptar que no todo tiene que resolverse al mismo tiempo.
- Permitirse pausas breves para respirar, comer con calma o moverse.
- Recordar que cuidar de uno mismo también beneficia a la familia.

Pequeños gestos diarios, repetidos con intención, pueden marcar una gran diferencia en cómo se vive la crianza y el cuidado.

Pedir ayuda y aceptar apoyo también es autocuidado

Una de las ideas más importantes compartidas por los padres y madres participantes fue reconocer que nadie puede cuidar solo todo el tiempo. Pedir ayuda no significa debilidad ni incapacidad. Significa reconocer que el cuidado es una responsabilidad que puede compartirse. Aceptar apoyo permite prevenir el agotamiento y fortalecer las redes familiares y comunitarias.

El apoyo puede venir de distintas fuentes:

- Familiares que puedan colaborar en tareas del hogar o el cuidado de los niños.
- Amistades o vecinos que ofrezcan apoyo en momentos de necesidad.
- Redes comunitarias y organizaciones que brindan servicios a las familias.
- Las maestras y el equipo de la Red.



Guía Nutricional para Familias 2025: Alimentación, Bienestar y Resiliencia

Compartir responsabilidades, hablar sobre las dificultades y aceptar acompañamiento permite que el cuidado sea más sostenible y saludable para todos.

Prácticas sencillas de autocuidado individual

El autocuidado puede adaptarse a la realidad de cada familia. No requiere grandes recursos, sino pequeños hábitos sostenidos en el tiempo.

Algunas prácticas sencillas incluyen:

- Comer con regularidad y no saltarse comidas.
- Tomar suficiente agua durante el día.
- Dormir lo mejor posible y respetar momentos de descanso.
- Mover el cuerpo algunos minutos al día (caminar, estirarse, bailar).
- Tomar pausas breves para respirar profundamente.
- Reservar pequeños momentos para actividades que generen calma o disfrute.
- Hablar sobre las emociones con alguien de confianza.

Estos gestos ayudan a mantener energía, claridad mental y estabilidad emocional.

Prácticas de autocuidado comunitario

El bienestar de las familias también se fortalece cuando las comunidades se apoyan entre sí. El autocuidado no es solo individual; también puede construirse de forma colectiva.

Algunas prácticas de autocuidado comunitario incluyen:

- Compartir experiencias y consejos entre padres y madres.
- Participar en actividades familiares o comunitarias.
- Crear redes de apoyo para el cuidado de los niños.
- Colaborar entre vecinos o familiares en momentos de necesidad.
- Buscar espacios comunitarios que promuevan el bienestar y el aprendizaje.

Cuando las familias se acompañan y se apoyan mutuamente, el cuidado se vuelve más liviano y las comunidades se fortalecen.

Ejercicios sencillos de reflexión y autocuidado

Estos ejercicios ayudan a detenerse, observar cómo se siente el cuerpo y reconocer necesidades propias.



EJERCICIO 1: PAUSA CONSCIENTE

Detente un momento. Respira profundo tres veces. Pregúntate:

- ¿Cómo me siento ahora mismo?
- ¿Qué necesita mi cuerpo en este momento?
- ¿Qué pequeño ajuste puedo hacer hoy para sentirme un poco mejor?

EJERCICIO 2: REVISIÓN DÍARIA

Al final del día, piensa:

¿Qué hice hoy por mí?

¿Qué fue lo más difícil del día?

¿Qué puedo soltar o delegar mañana?

EJERCICIO 3: AUTOCOMPASIÓN

Recuerda: cuidar no significa hacerlo todo perfecto. Hablarte con amabilidad, como hablarías a alguien que amas, es una forma de autocuidado.

Señales de alerta de estrés, sobrecarga y agotamiento

A veces el cansancio va más allá de lo normal. Identificar las señales a tiempo permite buscar apoyo antes de llegar al agotamiento extremo.

Algunas señales de alerta incluyen:

- Cansancio constante, incluso después de dormir.
- Irritabilidad, llanto fácil o cambios de humor frecuentes.
- Dificultad para concentrarse o tomar decisiones.
- Dolores físicos recurrentes (dolor de cabeza, espalda, estómago).



Guía Nutricional para Familias 2025: Alimentación, Bienestar y Resiliencia

- Sensación de no poder más o de estar solo/a en el cuidado.
- Pérdida de interés en actividades que antes generaban bienestar.
- Uso de comida, pantallas o sustancias para manejar el estrés.

Reconocer estas señales no es una falla personal. Es una señal de que el cuerpo y la mente necesitan apoyo.

Es importante solicitar apoyo cuando:

- El estrés interfiere con la convivencia familiar.
- Las emociones se sienten desbordadas.
- El cansancio impide realizar tareas básicas.
- Aparecen pensamientos de desesperanza o culpa constante.

El apoyo puede venir de distintas fuentes: familiares, amistades, redes comunitarias, profesionales de la salud o programas de apoyo. Hablar, compartir la carga y aceptar acompañamiento es una forma de cuidado responsable y amoroso.

Cuidarte es parte del cuidado. Cuando tú estás bien, tu familia también se beneficia.

CHECKLIST DE AUTOCUIDADO PARA CUIDADORES

¿Cómo estoy cuidando de mí mientras cuido de mi familia?

Marca las afirmaciones que describen cómo te has sentido durante las últimas semanas.

CUIDADO DEL CUERPO

- Estoy comiendo con regularidad durante el día.
- Tomo suficiente agua.
- Estoy durmiendo lo mejor posible dentro de mis circunstancias.
- Dedico algunos minutos a mover mi cuerpo (caminar, estirarme, bailar).

CUIDADO EMOCIONAL

- Reconozco cuando me siento cansado/a o abrumado/a.
- Me permito tomar pausas breves durante el día.
- Hablo con alguien de confianza cuando algo me preocupa.
- Me trato con paciencia y comprensión cuando las cosas no salen perfectas.



PEDIR Y ACEPTAR AYUDA

- Reconozco que no tengo que hacerlo todo solo/a.
- Pido ayuda cuando la necesito.
- Acepto apoyo de familiares, amistades o personas de confianza.
- Sé a quién acudir si necesito apoyo adicional.

MOMENTOS PARA MÍ

- Intento reservar pequeños momentos para descansar.
- Hago al menos una actividad que me genere calma o bienestar.
- Me permito disfrutar momentos sencillos del día.
- Recuerdo que cuidarme también es parte de cuidar a mi familia.





REFERENCIAS



REFERENCIAS

Academy of Nutrition and Dietetics. (2021). *Guías prácticas para la nutrición infantil y preescolar*.

American Academy of Pediatrics. (2019). *Feeding and nutrition of infants and young children: Guidelines for the first five years*.

American Academy of Pediatrics. (2021). Feeding difficulties in young children.

American Academy of Sleep Medicine. (2016). Recommended amount of sleep for pediatric populations: A consensus statement of the American Academy of Sleep Medicine. *Journal of Clinical Sleep Medicine*.

American Speech-Language-Hearing Association. (2022). Pediatric feeding and swallowing disorders.

Arvedson, J. C., & Brodsky, L. (2002). *Pediatric swallowing and feeding: Assessment and management*.

Birch, L. L., & Fisher, J. O. (1998). Feeding and nutrition in early childhood.

Carruth, B. R., & Skinner, J. D. (2000). Development of eating behaviors among children and adolescents. *Pediatrics*.

Centers for Disease Control and Prevention. (2023). *Healthy hydration for children and families: Guidelines for tropical and hot climates*.

Centers for Disease Control and Prevention. (2024, June 25). Infants and children & heat. <https://www.cdc.gov/heat-health/risk-factors/infants-and-children.htm>

Departamento de Agricultura de los Estados Unidos & Food and Drug Administration. (2020). *Food safety during power outages and natural disasters*.

Dovey, T. M., et al. (2008). Revisiting the picky eater phenomenon. *Journal of the American College of Nutrition*.

Head Start Program Performance Standards. (n.d.). *Healthy eating behaviours in early childhood*. U.S. Department of Health and Human Services.

La Red por los Derechos de la Niñez y la Juventud de Puerto Rico. (2025). *Contenido nutricionistas: Tablas de porciones, hidratación y conservación alimentaria en emergencias* [Documento técnico interno].

Organización Mundial de la Salud. (2019). *Feeding and nutrition of infants and young children*.

Organización Mundial de la Salud. (2021). *Lactancia materna exclusiva durante los primeros seis meses de vida*.

Organización Panamericana de la Salud. (2020). *Guía para la alimentación complementaria del lactante y del niño pequeño*.

Programa Especial de Nutrición Suplementaria para Mujeres, Infantes y Niños (WIC) Puerto Rico. (2022). *Guía de alimentación y porciones para infantes y preescolares*.

U.S. Department of Agriculture. (2020). *WIC infant nutrition and feeding guide* (3rd ed.).

U.S. Department of Health and Human Services. (n.d.). *Head Start program performance standards*.

World Health Organization. (2020). Food neophobia and picky eating in children. *Appetite*.

<https://www.realfood.gov/>





**RED POR LOS
DERECHOS
DE LA
NIÑEZ Y LA
JUVENTUD**
de Puerto Rico

EDUCACIÓN Y CUIDADO INFANTIL

¡GRATIS!

JUNCOS - SAN JUAN

SERVICIOS GRATUITOS



Educación



Alimentos



Psicología



Salud



Trabajo Social



Recreación



Horario diurno y horario extendido
para el cuidado de la niñez.



Apoyo para las
familias



Servicios a
embarazadas

¡Matricula a tu niñez en la RED!

**¡Contamos con centros
enfocados en STEAM!**

**Teléfonos:
787-510-1606
787-952-3308**

email: info@ninezpr.org



Matricúlate



Nuestros Programas

- 2Gen Juncos
- Academia de Abogacía Juvenil
- Casa Elizabeth
- Centro de Alternativas Casa Ramón
- Centro de Ayuda Integral para la Niñez
- Centro de Capacitación y Asistencia Técnica
- Comedor Comunitario Luz María Alvarado
- Programa de Niñez Temprana
- Red de Educación y Salud Comunitaria Pos Emergencia
- Sala Educativa Las Negras
- Techo Joven

Contacto

787-510-1606





RED POR LOS
DERECHOS
DE LA
NIÑEZ Y LA
JUVENTUD
de Puerto Rico



787-510-1606



niñezpr.org



info@ninezpr.org



redenijpr