

Jugando en Alimentación y juego colectivo



colectivo
primera infancia

Esta publicación fue una colaboración entre el Colectivo Primera Infancia y MACIA Estudio.

Esta publicación ha sido financiada por **Fundación CMR** y **Fundación Compartamos**

Primera edición, 2025

Diseño de actividades y desarrollo de contenido

Leticia Lozano y **María Villarreal**
MACIA Estudio

Diseño editorial y formación

Alejandra Alvarez Morphy y **Fernando Arpio, Puesto**

Ilustraciones

Israel Hernández, *isra.pop*

Corrección de estilo

Marian Pipitone

Consultora de nutrición

Marcela Urbina

Consultora de pedagogía

Susana Bula

Tipografías

Aperçu Pro, Colophon
Tiempos Text, Klim Type

Este trabajo se ha publicado bajo la licencia Creative Commons Atribución-NoComercial-SinDerivadas 4.0 Internacional. Para ver una copia de esta licencia, visite: creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/deed.es



ISBN en trámite

Impreso y hecho en México

Colectivo Primera Infancia

Fundación Cinépolis

Fundación CMR

Fundación Compartamos

Fundación FEMSA

Fundación Televisa

FUNDACIÓN
cinépolis

FUNDACIÓN **CMR**

Fundación
Compartamos

Fo Fundación
FEMSA

 **Fundación**
Televisa

Un agradecimiento a todas las niñas, los niños y las personas adultas que formaron parte del proceso de diseño de estas actividades: Naydelin, Beatriz, Esmeralda, María de los Ángeles, Romina, María Guadalupe, Esteban, Herlinda, Leonardo, María Luisa, Natalia, Karla, Tadeo, Baneza, Gaudencia, Alma, Johan, Melanie, Iker Benjamin, Cristóbal, Regina, Osmany, Romina, Sebastian, Uziel, Kaleb, Daneli y Cristian.

Jugando en Alimentación y juego colectivo



Contenido

- 7 Mensaje para las audiencias**

 - 8 Autoestima, autonomía y autorregulación. Tres dimensiones de la construcción de la personalidad**

 - 10 Alimentación para el desarrollo integral y pleno**
 - 11 Dinámicas alimentarias durante la crianza
 - 13 Recomendaciones sobre la ingesta de agua
 - 14 Lactancia materna
 - 16 Comida sólida y texturas
 - 16 Higiene alimentaria y preparación de alimentos

 - 18 ¿Por qué promover hábitos saludables de alimentación a través del juego?**
 - 20 ¿Cómo usar este manual?
 - 22 ¿Cómo leer las actividades de este manual?
 - 24 Consideraciones generales para brindar un trato adecuado a las niñas y los niños con discapacidad
 - 25 Lista de materiales
 - 25 Simbología
-
-  **Anexos**
- 71 Glosario
 - 74 Referencias



Actividades para promover hábitos saludables de alimentación

- | | | |
|----|------------|--------------------------|
| 30 | A1 | Hambre de adivinar |
| 34 | A2 | Comandante cuchara |
| 38 | A3 | Recetas superpoderosas |
| 42 | A4 | Detectives de la comida |
| 46 | A5 | Exploradores del barrio |
| 50 | A6 | Aventura sensorial |
| 54 | A7 | Laboratorio de alimentos |
| 58 | A8 | Memoria de alimentos |
| 62 | A9 | Mi comida favorita |
| 66 | A10 | Monstruos marinos |

Mensaje para las audiencias

Como parte de los esfuerzos para impulsar la importancia del desarrollo pleno e integral de las niñas y los niños durante la primera infancia, el Colectivo Primera Infancia —compuesto por las fundaciones corporativas Cinépolis, CMR, FEMSA, Compartamos y Televisa— tiene por objetivo, desde 2018, contribuir en la mejora de las prácticas de crianza de las familias, los cuidadores primarios y otros agentes o personas que participen en la atención de las niñas y los niños durante la primera infancia. La primera infancia es el periodo comprendido desde la gestación y hasta los primeros seis años de vida. Esta etapa es determinante para el futuro de las niñas y los niños pues, en ella, se desarrolla 90 % de las conexiones del cerebro, con lo que se establecen las bases sobre las que se asientan habilidades y conocimientos fundamentales para una vida plena.

Invertir en la primera infancia significa impulsar un futuro más próspero para la sociedad, de manera que, en esta ocasión, el Colectivo Primera Infancia pone a disposición de las familias y los entornos de crianza la guía “Jugando en Colectivo. Alimentación y Juego”. Un recurso didáctico y lúdico que será de gran utilidad para promover hábitos saludables de alimentación desde la primera infancia. Esta guía ha sido diseñada integrando las perspectivas de la salud, el juego, el aprendizaje y la creatividad, por lo que estamos seguros que ayudará a crear y reforzar vínculos e interacciones positivas entre las niñas y los niños, sus familias y cuidadores.



FUNDACIÓN
cinépolis

FUNDACIÓN
CMR

Fundación
Compartamos

FUNDACIÓN
FEMSA

FUNDACIÓN
Televisa

Autoestima, autonomía y autorregulación

Tres dimensiones
de la construcción
de la personalidad

Los seres humanos aprendemos más y más rápido durante los primeros años que en cualquier otro momento de la vida. El cerebro de las y los bebés está diseñado para moldear percepciones únicas del mundo, a través de los estímulos y las experiencias a los que está expuesto.

A lo largo de la primera infancia¹ (etapa que va desde la gestación hasta los seis años de edad), los cambios fisiológicos, cognitivos, sociales y emocionales suceden día a día, de manera que el cuidado de la salud integral de las niñas y los niños debe ser prioritario en todos ambientes en los que participan.

La autoestima, la autonomía y la autorregulación son pilares fundamentales en la construcción de una personalidad sólida y segura. Los hábitos de salud integral, que serán replicados durante toda la vida, incluidos los de alimentación, se adquieren a través de estas tres dimensiones. Por ejemplo, al fomentar la autonomía en la alimentación de niñas y niños, no solo cultivamos su capacidad de tomar decisiones saludables, sino que también se fortalece la autoestima y la autorregulación. Cuando las niñas y los niños se sienten seguros de sus elecciones alimentarias, y capaces de controlar sus impulsos, desarrollan una mayor confianza en sí mismos y en su capacidad para enfrentar nuevos retos.

La autoestima es la valoración que una persona tiene de sí misma. Para que las niñas y los niños se desarrollen de manera integral y plena es necesario que esta se construya y fortalezca desde los primeros años de vida, ya que una autoestima fuerte permite que las infancias desarrollen sus habilidades sintiendo seguridad y confianza en ellos y en su entorno.

El segundo pilar en la construcción de una personalidad plena, la autonomía, es la capacidad que las niñas y los niños adquieren para valerse por sí mismos, para formar parte de una sociedad y para reconocer e interactuar con su comunidad. Fomentar que las infancias reconozcan sus fortalezas, a partir de sus propias experiencias, aprendizajes y desafíos cotidianos, les brinda seguridad y confianza.

Por último, la autorregulación es la cualidad que le permite a las niñas y a los niños, además de organizar sus pensamientos y modular sus emociones, entender las diferentes formas de percibir el mundo, y cómo este impacta en sus vidas. Enseñarles a establecer y respetar límites es una de las acciones más complejas durante la crianza.

Alimentación para el desarrollo integral y pleno

La alimentación es un derecho humano implícito en el Derecho a la Salud. Su prioridad se centra en cubrir las necesidades de nutrición y seguridad alimentaria, especialmente de niñas y niños, reconociendo que la dignidad humana está vinculada a la salud integral desde una edad temprana.

La seguridad alimentaria implica que las niñas y los niños deben tener acceso constante y equitativo a alimentos que cubran sus necesidades nutricionales y que, además, sean seguros y flexibles con la economía familiar.

A medida que las niñas y los niños crecen, las necesidades de sus cuerpos se transforman, por eso es importante tomar decisiones sobre su alimentación orientadas según las exigencias específicas en cada etapa del desarrollo. Para ofrecer una alimentación adecuada, también es importante considerar la actividad física y el estado general de salud de cada persona durante su crecimiento.

Dinámicas alimentarias durante la crianza

Los hábitos de alimentación que las niñas y los niños adquieren se ven influenciados por los usos y costumbres, tradiciones, valores e incluso por las habilidades propias que tiene un grupo familiar o de crianza. Independientemente del contexto, promover vínculos positivos con la alimentación resulta fundamental para garantizar una nutrición adecuada y un desarrollo integral.

Las interacciones relacionadas con la alimentación ejercen un poderoso impacto en la autoestima de las niñas y los niños, así como en su percepción del mundo. Como explica el manual *Jugando en Colectivo*, “la creación de lazos afectivos entre niñas y niños con sus responsables de crianza les permite desarrollar su capacidad para pensar el mundo que los rodea, así como para pensar en sí mismos como parte de ese entorno”.²

La familia y el entorno de crianza desempeñan un papel crucial en las prácticas de alimentación, ya que los hábitos alimentarios se transmiten de generación en generación. La observación de conductas alimenta-

rias, especialmente de madres, padres y cuidadores, influye directamente en la aceptación de los alimentos por parte de las niñas y los niños. Decisiones como la frecuencia de las comidas en familia, la elección de los platillos a servir y la colaboración entre las personas responsables de crianza, se convierten en referentes clave para determinar las preferencias alimentarias y los hábitos futuros.

La toma de decisiones en torno a la alimentación (adquisición, preparación e ingesta) incluye la disponibilidad de recursos económicos, la accesibilidad física y cultural a los alimentos, así como la etapa del ciclo vital en la que se encuentren las infancias. A continuación se enlistan algunas acciones que se pueden realizar en familia o en el entorno de crianza, para promover la participación de niñas y niños en el proceso de alimentación:

- Educar con el ejemplo, siguiendo una dieta nutritiva, diversa y adecuada a las necesidades de cada uno de los miembros de la familia o del entorno de crianza.
- Comprender los comportamientos y necesidades nutricionales durante las distintas etapas del desarrollo integral.
- Establecer horarios regulares para las comidas.
- Servir una gran variedad de alimentos y refrigerios saludables.
- Involucrar a las infancias en la preparación de alimentos.
- Evitar las peleas por comida en cualquier espacio y promover un ambiente de convivencia y tranquilidad durante las comidas.
- Fomentar el descubrimiento de la diversidad alimentaria con actividades divertidas para todas y todos.
- Impulsar el juego al aire libre y la actividad física diaria.

Recomendaciones sobre la ingesta de agua

El agua es indispensable en el correcto funcionamiento del cuerpo humano y en el desarrollo de las niñas y los niños. Esta es esencial para las funciones cerebrales que regulan la actividad cognitiva y las respuestas corporales, tales como la coordinación y la atención, además participa en el proceso digestivo, entre otras muchas funciones primordiales para la vida.

La necesidad de ingesta de agua durante la infancia varía de acuerdo a la etapa de vida en la que se encuentren niñas y niños. También hay múltiples factores, como la actividad física que se realiza, el clima, la presencia de alguna enfermedad o el efecto de algunos medicamentos, que pueden hacer variar la cantidad de agua que una niña o niño debe consumir diariamente.

Recomendación de ingesta de agua diaria según edad (un vaso corresponde a 250 ml)					
0 a 6 meses	0 a 12 meses	12 a 24 meses	2 a 3 años	4-5 años	6+ años
0 vasos	0.5 a 1 vasos	1 a 4 vasos	1 a 4 vasos	1.5 a 5 vasos	8 vasos

FUENTE: Let's Eat Healthy, (2019)³

Algunas frutas y verduras contienen gran cantidad de agua, de manera que si se agregan a la dieta diaria pueden aportar al consumo de líquidos necesarios para cada niña o niño, pero se debe tener en cuenta que no sustituyen los beneficios de tomar agua simple.

Desarrollar el hábito del consumo suficiente de agua puede promoverse con pequeñas acciones, como tener un recipiente personal donde tomar a libre demanda, además de acompañar todos los momentos de comida con un vaso de agua simple. Es importante recalcar que este hábito se adquiere principalmente a través de la imitación, por lo que se sugiere que las familias y los entornos de crianza desarrollen el hábito del consumo consistente y compartido de agua simple.

Lactancia materna

La leche materna es un escudo protector durante el crecimiento de las y los bebés. Esta contiene carbohidratos, proteínas y grasas, las tres principales fuentes de energía (macronutrientes) que las y los bebés necesitan para su correcto desarrollo. Además, contiene sustancias especiales que fortalecen el sistema inmunológico, estimulan el desarrollo cerebral y favorecen la generación de la microbiota necesaria para fortalecer otros sistemas del cuerpo humano. “La lactancia materna podría salvar las vidas de 820.000 niños al año en todo el mundo”.⁴

La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda la lactancia materna exclusiva durante los primeros seis meses de vida, y su continuación, junto con otros alimentos, por dos años, o más, si las madres y las y los bebés así lo desean.⁵ La leche materna tiene la temperatura, consistencia y componentes adecuados que las y los bebés buscan de manera instintiva. También evita que sufran de inflamación y/o diarrea, les protege contra diversas infecciones y no contiene ningún componente que provoque reacciones alérgicas.

Un bebé debe ser alimentado entre diez y doce veces al día durante las primeras semanas de vida.⁶ Además, durante los primeros seis meses, no necesitan ningún otro alimento, ni líquidos diferentes a la leche materna. Aún en climas calurosos, la leche materna cubre sus requerimientos nutrimentales y de hidratación.⁷

La experiencia de la lactancia materna no es igual para todas las mujeres y puede ser un camino con desafíos inesperados. Si tu experiencia no ha sido como imaginabas y has tenido que tomar decisiones difíciles, recuerda que cuentas con el apoyo de profesionales capacitados y personas cercanas que brindan apoyo incondicional en estos procesos. Ya sea que tu bebé se alimente con leche materna o fórmula, siempre será amado y estará nutrido.

Comida sólida y texturas

A partir de los seis meses de edad, las y los bebés requieren más energía, por lo que deben incluirse nuevos alimentos a su dieta, además de la leche materna. La introducción de alimentos sólidos en esta etapa es básica, ya que garantiza el suministro necesario de nutrientes.

La presentación de estos alimentos debe ser gradual, comenzando por los más suaves, como papillas, purés y semisólidos. A los ocho meses de edad se puede introducir opciones para comer con los dedos, e ir agregando, poco a poco, nuevas texturas y consistencias, teniendo en cuenta la capacidad de masticar y deglutir de cada niña o niño.

Al introducir nuevos alimentos en la dieta de niñas y niños, es importante observar sus reacciones. El organismo puede manifestar alergias o intolerancias como un mecanismo de defensa, indicando que no tolera determinado alimento. En estos casos, es recomendable buscar un sustituto que satisfaga sus necesidades nutricionales.

Higiene alimentaria y preparación de alimentos

La higiene alimentaria abarca todas las medidas necesarias para proteger la salud infantil mientras se mantiene la calidad nutricional de los alimentos.

Cuando se prepara comida hay que tener en cuenta aspectos importantes de seguridad e higiene personal, de la cocina, de los utensilios, de los lugares de almacenamiento y del lugar de dónde se obtienen las provisiones. Estas medidas son necesarias, sobre todo, cuando se trata de las infancias, ya que son un grupo poblacional especialmente sensible. Esto se debe, en primer lugar, a que su sistema inmunológico posee una menor capacidad para combatir infecciones o intoxicaciones causadas por alimentos contaminados; en segundo lugar porque su peso es menor al de una persona adulta, de manera que aún pequeñas cantidades de alimentos contaminados pueden tener graves repercusiones en su estado de salud y, finalmente, hay que considerar que cuando los alimentos se trituran o se parten —como se hace para preparar comida para niñas y niños pequeños— se vuelven más accesibles para los gérmenes.⁸

A continuación se enlistan diversas recomendaciones para asegurar una higiene alimentaria óptima:

Antes de preparar los alimentos	Durante la preparación de los alimentos	Después de la preparación de los alimentos
<ul style="list-style-type: none"> • Tener una adecuada <u>técnica de lavado de manos</u>. • Delegar a una persona sana la manipulación y preparación de los alimentos en caso de presentar síntomas de alguna enfermedad. • Separar los alimentos según estén crudos, cocidos o listos para consumir. • Lavar y desinfectar todas las superficies, utensilios y equipo usado en la elaboración de alimentos. • Limpiar los biberones inmediatamente después de ser utilizados, con jabón y abundante agua caliente. Las <u>tetinas</u> se deben cambiar al primer signo de agrietamiento. • Utilizar toallas de papel, de preferencia, para secar manos y las superficies de la cocina. • Almacenar los alimentos para conservar sus propiedades y evitar exposición a contaminantes. • Guardar detergentes, sustancias químicas y/o tóxicas de forma separada. Además, los recipientes deben estar cerrados y bien identificados. 	<ul style="list-style-type: none"> • Cuidar que los alimentos se encuentren en perfecto estado de conservación y empaquetado. • No utilizar alimentos con fechas de caducidad vencidas. • Efectuar la descongelación de los alimentos a temperatura de refrigeración, por cocción o en el microondas, nunca a temperatura ambiente o bajo el grifo. • Los alimentos que se descongelan no deben volverse a congelar. • Garantizar la destrucción de gérmenes en los alimentos asegurándose de su total cocción. • Al recalentar alimentos, hacerlo a una temperatura adecuada, y "revolver" para que el proceso sea uniforme. • Lavar las verduras y las frutas con agua, jabón, estropajo o cepillo, según sea el caso, y aplicarles desinfectante de uso alimenticio. Si es posible, el agua empleada será potable. 	<ul style="list-style-type: none"> • Consumir los alimentos en un plazo máximo de dos horas luego de haber sido preparados o, en caso contrario, refrigerarlos o congelarlos en contenedores cerrados. • Evitar contaminaciones cruzadas (mezcla de productos crudos con cocidos). • Evitar que el aceite usado termine en el drenaje, es mejor acumularlo en recipientes transparentes para desecharlo posteriormente. • Lavar y desinfectar todas las superficies, utensilios y equipo usado en la elaboración de alimentos. • Gestionar y desechar los restos alimenticios o basura, de forma separada e higiénica. • Lavar y desinfectar los contenedores frecuentemente. • Lavar las manos posterior al contacto con los residuos. • Los contenedores con pedal minimizan el contacto con los desechos acumulados.

¿Por qué promover hábitos saludables de alimentación a través del juego?

De manera general, las personas saben que una alimentación saludable ayuda a tener un cuerpo saludable. Sin embargo, esto no se refiere a tener un peso y talla dentro de los estándares. Se ha demostrado que los hábitos saludables de alimentación impactan positivamente en la función cognitiva, en el rendimiento físico y en la salud psicosocial.⁹

A través del juego, las niñas y los niños exploran el mundo que les rodea, experimentan con nuevas ideas y roles y, al hacerlo, construyen diariamente su posición social en el mundo,¹⁰ mientras adquieren conocimientos, habilidades y hábitos esenciales para la vida. Por eso, el juego, desde muy corta edad, es un poderoso aliado para promover una vida saludable. Ya en la primera infancia, las niñas y los niños imitan los comportamientos de las personas de su entorno. Entre las situaciones que más imitan están los comportamientos nutricionales, especialmente las preferencias y actitudes alimentarias¹¹ de sus familiares y responsables de crianza. De manera que, incorporar el juego como método natural de aprendizaje no solo fomenta la curiosidad y la creatividad, sino que además fortalece una relación positiva con la alimentación, catalizando el desarrollo de hábitos saludables de forma divertida, enriquecedora y significativa.

Durante el juego, las niñas y los niños no piensan en que van a aprender algo, sin embargo, este crea inmejorables oportunidades de aprendizaje. Cuando las infancias participan en actividades de juego relacionadas con la comida se adentran en un proceso sensorial que va más allá del sabor y la textura. También exploran los colores, las formas, los olores e incluso los sonidos de diferentes alimentos, ampliando su paladar y desarrollando su curiosidad innata hacia los ingredientes saludables. La promoción de hábitos saludables de alimentación debe integrarse a los entornos y situaciones que sean cotidianas y familiares para las niñas y los niños.¹² Además, es fundamental impulsar estas conductas a través del aprendizaje práctico y experiencial, como la imitación o los juegos de rol, en lugar de hacerlo únicamente mediante la instrucción formal,¹³ especialmente durante la primera infancia.

La práctica de juego con enfoque nutricional es un campo de estudio poco explorado. Por eso, la guía “Jugando en Colectivo. Alimentación y juego” es una propuesta original de actividades inspiradas en la salud integral y la crianza con enfoque alimentario. Esta guía fue diseñada para promover hábitos saludables de alimentación durante la primera infancia, con el objetivo de ofrecer a las familias y a los entornos de crianza herramientas para moldear la manera en que niñas y niños crean hábitos, entienden y experimentan el mundo que les rodea.

¿Cómo usar este manual?

Las actividades aquí propuestas se diseñaron para promover hábitos saludables de alimentación a través del juego durante la primera infancia. Algunas actividades se realizan en parejas, otras por equipos y otras más con todo el grupo. Además fueron diseñadas para realizarse en casa o en el entorno de crianza, pero se adaptan perfectamente al ámbito escolar. Todas deben realizarse bajo la supervisión de una persona acompañante y/o responsable de crianza. Cada actividad está dividida en tres partes:

- ① **Preparar:** involucra la creación de los materiales que se van a utilizar durante la actividad. Si bien esta parte la pueden realizar las y los responsables de crianza previo al juego se recomienda que se involucre a las infancias, ya que a través de los grupos de foco¹⁴ (donde se probaron todas estas actividades), se confirmó que, mientras se haga de una manera divertida, esta etapa también puede ser considerada como parte de la experiencia de juego y, por tanto, convertirse en parte integral del proceso de aprendizaje a través del juego.
- ② **Jugar:** la mayoría de los pasos para jugar deben ser supervisados por una persona acompañante o por un responsable de crianza, ya que, en algunos casos, involucra el uso de utensilios de cocina. Jugar es el clímax de la experiencia de juego, de manera que se recomienda motivar la participación de todas y todos, escuchar los comentarios y reconocer las sensaciones que esta actividad provoca en niñas y niños. Durante la etapa de jugar será importante reconocer que no hay fallas o pasos erróneos, todo es parte del desarrollo del juego, así que se debe invitar a las niñas y a los niños a intentar cuantas veces quieran y puedan.
- ③ **Reflexionar:** cierra el ciclo de aprendizaje a través del juego e, igual de importante, de promoción de hábitos saludables de alimentación. El ejercicio de reflexión busca evidenciar los aprendizajes o habilidades que niñas y niños obtuvieron de la actividad de juego, y cómo es posible integrar estos en su día a día.

De manera general, algunos aspectos de las actividades de este manual están inspirados en actividades existentes y pretenden motivar a que cada familia o grupo de personas formadoras, acompañantes o responsables de las infancias, las adapte de acuerdo a su contexto, deseos y necesidades particulares.

Sugerencias para realizar las actividades

- (A) Todas las actividades se pueden realizar con al menos una niña o niño, y una persona acompañante.
- (B) Revisar los materiales necesarios y decidir, de acuerdo a la disponibilidad de tiempo, si las niñas y los niños también participaran en la etapa inicial de “Preparación”. Como se mencionó anteriormente, con base en los grupos de foco, se observó que esta etapa ayudó al desarrollo del juego y a la posterior reflexión.
- (C) Crear momentos de inicio y cierre. Las personas acompañantes y/o responsables de crianza que se unan al juego pueden incentivar actividades para romper el hielo, como las sugeridas en “Jugando en Colectivo” .
- (D) Lavar las manos antes y después de cada actividad de juego.
- (E) Lavar y desinfectar los alimentos, si la actividad los involucra.
- (F) Incentivar la curiosidad durante el juego a través de preguntas, historias, etc.
- (G) Guiar y apoyar a las niñas y a los niños para que se unan a las actividades. Es importante permitir que intenten las veces que sea necesario sin dar importancia a las fallas.
- (H) Comunicarse con las niñas y los niños de manera asertiva y cariñosa, es decir, inmediata, objetiva, puntual, tranquila, abierta y congruente con el lenguaje corporal.

¿Cómo leer las actividades de este manual?

	Código de la actividad	Nombre de la actividad						
Grupo de habilidad a desarrollar	A10	<h1>Monstruos marinos</h1> <h2>Materiales</h2> <ul style="list-style-type: none">Hojas de papel, plumones o lápices de colores <h3>Preparar</h3> <ol style="list-style-type: none">Se reparte una hoja de papel a cada participante y se divide en ocho espacios iguales.Con ayuda de la persona acompañante, en el primer espacio se escribe el nombre de la jugadora o jugador.En los otros siete espacios escriben, en la parte de arriba, los nombres de los días de la semana.En cada espacio se dibuja el número de vasos (250 ml) con agua simple que debe consumir cada participante, según la recomendación diaria para su edad: <table><tbody><tr><td>0 a 6 meses = 0</td><td>4 a 6 años = 5</td></tr><tr><td>6 a 12 meses = 1</td><td>6 años o más = 8</td></tr><tr><td>1 a 3 años = 4</td><td></td></tr></tbody></table> <h3>Jugar</h3> <ol style="list-style-type: none">Entre todas y todos deben seleccionar una palabra sencilla (“silla”, “¡órale!”, “mamá”, etc.). Cada vez que alguna persona diga esa palabra, será la señal para que todas y todos tomen un sorbo de agua simple.Cada vez que una niña o niño se termina un vaso con agua simple colorea un vaso en su hoja, en el día que corresponda.Al final del día se compara cuántos vasos con agua simple tomó cada participante, y se decide quién fue una pasita y quién fue un monstruo marino. Además, entre todas y todos seleccionan la palabra para el día siguiente.	0 a 6 meses = 0	4 a 6 años = 5	6 a 12 meses = 1	6 años o más = 8	1 a 3 años = 4	
0 a 6 meses = 0	4 a 6 años = 5							
6 a 12 meses = 1	6 años o más = 8							
1 a 3 años = 4								
Otras habilidades que se desarrollan	 							
Proporción de facilitadores de juego por número de participantes	1:10							
Duración								
Instrucciones								

Lista de materiales

Reflexionar

Las y los acompañantes ayudan a la reflexión colectiva: “hoy me faltó un vaso con agua simple, pero comí una sandía que estaba muy jugosa”, “hoy tomé más vasos con agua simple de los necesarios, mi piel se siente muy hidratada”, “hoy tomé todos los vasos con agua simple que necesita mi cuerpo, y pude ir muy bien al baño”, etc.

IMPORTANTE: Si durante el día, la niña o el niño realiza alguna actividad que implique mayor desgaste físico (hacer deporte, por ejemplo) o si es un día muy caluroso, se debe agregar un vaso con agua simple a la recomendación diaria, por cada 20 minutos de actividad o por cada hora de exposición al calor.

Reflexión

0 a 1.5 años

- En el caso de las y los bebés menores a seis meses de edad, la persona acompañante o responsable de crianza invita a que niñas y niños interactúen con ella, de manera positiva y respetuosa, a través del agua, dejando que salpiquen unas gotas a su cara, colocando su mano en la superficie o bajo un chorro de agua, etc.

Especificaciones para rangos de edad:

- 0 a 1.5 años

¿Sabías qué?

- Para funcionar correctamente, el cuerpo humano necesita muchas sustancias, entre ellas, una de las más importantes es el agua. El agua ayuda a concentrarse mejor, a poner atención y a mejorar la memoria. También facilita la digestión, la absorción de nutrientes y el deshecho de toxinas, mejora la circulación de la sangre y el estado de ánimo, además de que mantiene la piel, los ojos y la boca bien hidratados.

Beneficios derivados de realizar las actividades

Consideraciones generales para brindar un trato adecuado a las niñas y los niños con discapacidad

- (A) Respetar sus silencios y espacio vital.
- (B) Permitir la autonomía en el desarrollo de actividades, y apoyar solo en lo necesario.
- (C) Facilitar y promover la interacción entre todas las niñas y los niños.
- (D) Brindar un trato adecuado de acuerdo a sus edades y desarrollo.
- (E) Adaptar las actividades de juego de acuerdo a sus capacidades y habilidades.
- (F) Pedir permiso antes de tomar, mover o retirar productos de apoyo.
- (G) Utilizar cualquier material o producto de apoyo para que niñas y niños realicen las actividades en igualdad de oportunidades.
- (H) Incentivar a niñas y niños sin discapacidad para que apoyen a sus compañeras y compañeros de juego, cuando estos lo necesiten o demanden.
- (I) Recordar las dos preguntas básicas:
 - ① ¿Te puedo ayudar?
 - ② ¿Cómo te puedo ayudar?

Lista de materiales

- Cuchara de madera
- Dado
- **Diversos alimentos no procesados** (frutas, verduras, legumbres, granos, etc.)
- Hojas de papel (de preferencia recicladas)
- Hojas de papel de gran formato (de preferencia recicladas)
- Lápicos
- Tarjetas de cartón (de preferencia recicladas)
- Lápicos de colores
- Plumones
- Recipiente pequeño
- Tubos de cartón (de preferencia reciclados)
- Utensilios de cocina para cortar, pelar y picar alimentos (aptos para cada edad)

Simbología

Grupos de habilidades

-  Actividades para promover hábitos saludables de alimentación
-  Actividades para el desarrollo físico
-  Actividades para el desarrollo social
-  Actividades para el desarrollo cognitivo
-  Actividades para el desarrollo emocional
-  Actividades para el desarrollo creativo

Duración de actividades

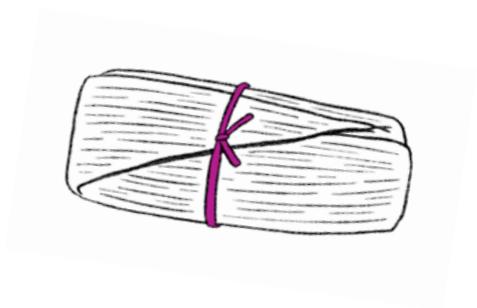
-  15 minutos
-  30 minutos
-  45 minutos
-  60 minutos
-  Tiempo indefinido

Proporción de facilitadores de juego por número de participantes (niñas, niños y acompañantes adultos)

- 1:1** Un facilitador de juego por cada niña y niño
- 1:5** Un facilitador de juego por cada cinco niñas y niños
- 1:10** Un facilitador de juego por cada diez niñas y niños
- :** Sin proporción preestablecida

Notas

- 1 Los conceptos subrayados se pueden consultar en el glosario.
- 2 Lozano, L. y Ríos, M. (2019). *Jugando en Colectivo. Colectivo Primera Infancia*, p. 13. Jugando en Colectivo es un manual de actividades diseñadas, en colaboración con niñas y niños, para incentivar el juego en espacios públicos, y fomentar, durante la primera infancia, la creación de lazos afectivos con pares y responsables de crianza.
- 3 Rosales, A. (2019). "New Guidelines on Healthy Beverages for Young Children". *Nuevas directrices sobre bebidas saludables para niños pequeños. Let's Eat Healthy*. <https://www.healthyeating.org/blog/detail/new-guidelines-on-healthy-beverages-for-young-children>
- 4 Rebello, P. (2017). *La primera infancia importa para cada niño*. UNICEF, p. 9. https://www.unicef.org/peru/sites/unicef.org/peru/files/2019-01/La_primera_infancia_importa_para_cada_nino_UNICEF.pdf
- 5 Organización Mundial de la Salud (OMS). (2019). *Lactancia materna*. https://www.who.int/es/health-topics/breastfeeding#tab=tab_2
- 6 Instituto Nacional de Perinatología. (s/f). Capacidad gástrica del bebé. https://www.anmm.org.mx/PESP/archivo/INPer/Capacidad_Gastrica-del-Bebe.pdf
- 7 Bonvecchio, A., et al. (2015). *Guías alimentarias y de actividad física*. Academia Nacional de Medicina, p. 19. https://www.anmm.org.mx/publicaciones/CAnivANM150/L29_ANM_Guias_alimentarias.pdf
- 8 Agencia de Salud Pública de Cataluña. (2022). *La alimentación saludable en la primera infancia*. Generalitat de Catalunya. Departamento de Salud, p. 55-57
- 9 O'Dea, J.A. (2003). Why do Kids Eat Healthful Food? Perceived Benefits of and Barriers to Healthful Eating and Physical Activity among Children and Adolescents. *Journal of the American Dietetic Association*, 103(4), 497- 501.
- 10 Brooker, L. y Woodhead, M. (Eds.) (2013). *The Right to Play*. The Open University/Bernard van Leer Foundation (Serie *Early Childhood in Focus* 9). <https://vanleerfoundation.org/publications-reports/the-right-to-play/>
- 11 Lynch, M. (2012). Children at Play. An Innovative Method for Studying and Teaching Nutritional Behaviors. *Pediatric Nursing*, 38(3), 139-143.
- 12 Lytle, L.A., et al. (1997). Children's Interpretation of Nutrition Messages. *Journal of Nutrition Education*, 29(3), 128-136.
- 13 Op cit.
- 14 Las actividades de esta guía se probaron con dos grupos de niñas y niños de primera infancia e infancia media para ajustar indicaciones, cantidades de objetos a utilizar y entender si es posible desarrollarlas en entornos tanto familiares como escolares.
- 15 Lozano, L. y Ríos, M. Op. cit., p. 29







**Actividades
para
promover
hábitos
saludables de
alimentación**



Hambre de adivinar

Materiales

- Tarjetas de cartón u hojas de papel*, plumones o lápices de colores

Preparar

- ① Se reparten tres tarjetas a cada participante.
- ② En la primera tarjeta, las y los participantes escriben o dibujan: ¿cómo se siente o actúa mi cuerpo cuando tengo hambre?
- ③ En la segunda tarjeta: ¿cómo se siente o actúa mi cuerpo cuando necesito tomar agua?
- ④ En la tercera tarjeta: ¿cómo se siente o actúa mi cuerpo cuando ya está satisfecho?
- ⑤ La persona acompañante apoya dando ejemplos como: “me doy cuenta de que tengo hambre porque me siento molesto, me duele la cabeza o me crujen las tripas”, “me doy cuenta que estoy satisfecha cuando empiezo a comer más despacio”.
- ⑥ Una vez que las niñas y los niños han terminado de escribir o dibujar sus respuestas, todas las tarjetas se juntan y se revuelven.

* La hoja de papel se puede dividir en seis partes iguales para crear las tarjetas.

Jugar

- ⑦ Por turnos, cada participante toma una tarjeta al azar y representa con gestos, movimientos y señas la situación, emoción o concepto que le tocó.
- ⑧ Las y los participantes deben adivinar si la persona que está haciendo mímica tiene hambre, sed o está satisfecho.
- ⑨ Una vez que se ha adivinado el total de las tarjetas, todas y todos comparten cuál fue la situación, emoción o concepto más fácil y el más difícil de adivinar.

Reflexionar

Las y los acompañantes ayudan a la reflexión colectiva, y entre todas y todos seleccionan el gesto, movimiento o seña que van a utilizar en la familia o en el entorno de crianza para identificar si tienen hambre, sed o están satisfechos.



0 a 1.5 años

- Las niñas y los niños más pequeños participan con ayuda de una persona responsable de crianza, quien debe saber de qué manera reacciona la o el bebé cuando tiene hambre, sed o está satisfecho.
- Con ayuda de una persona responsable de crianza se enfatiza la imitación de las señas de hambre, sed y estar satisfecho, y se hacen repeticiones, con el objetivo de integrarlas a la comunicación no verbal de la o el bebé.

¿Sabías qué?

- Las niñas y los niños desarrollan una intención comunicativa desde los primeros meses de vida que se expresa a través del llanto, los balbuceos y movimientos, entre otras formas del lenguaje no verbal. De manera que, la integración de señas, sonidos específicos y hasta objetos, puede ser una herramienta para comunicarnos con las y los bebés que aún no consolidan el habla.
- Las niñas y los niños aprenden muchas cosas a través de la repetición de los movimientos, por lo que hacer la seña y vocalizar su significado una y otra vez ayudará a que, por imitación, la o el bebé asocien el hambre, la sed y el estar satisfechos con una sensación, una seña y una palabra.





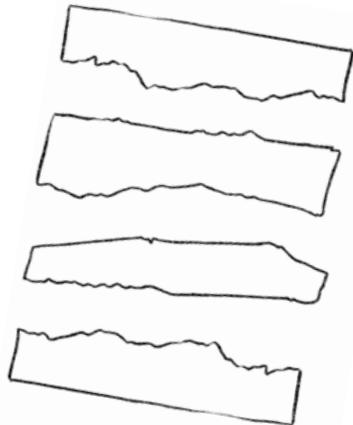
Comandante cuchara

Materiales

- Hojas de papel, lápices, recipiente pequeño, cuchara de madera

Preparar

- ① Entre todas y todos se hace una lista de las actividades que comúnmente se realizan antes, durante y después de una comida en familia o en el entorno de crianza: lavar las verduras, preparar la comida, poner la mesa, lavar los platos, servir el agua, calentar las tortillas, etc.
- ② La persona acompañante apoya escribiendo cada actividad en un pedazo pequeño de papel, el cual dobla y coloca en un recipiente pequeño.
- ③ Una vez que todos los papelitos están en el recipiente se agrega uno extra que diga: “Comandante Cuchara”.



Jugar

- ④ Antes de cada comida, todas y todos los participantes sacan un papelito para descubrir su responsabilidad del día.
- ⑤ La o el participante que saque el papelito de “Comandante Cuchara” se identifica con una cuchara de madera, y tiene la tarea especial de motivar a los demás a realizar sus responsabilidades, siempre con respeto y empatía.
- ⑥ Todas y todos deben realizar sus responsabilidades antes, durante y después de disfrutar de los alimentos, según corresponda.
- ⑦ Una vez que todas y todos se sientan a la mesa, como ritual para iniciar a comer se dice: ¡Muchas gracias a todas y todos los que participan en esta comida!
- ⑧ Durante la comida, las personas acompañantes pueden fomentar una conversación en torno a los alimentos que se están compartiendo con preguntas o información sobre temas como: ¿de dónde vienen?, ¿cómo se cocinaron?, ¿cuáles son los beneficios de comer estos alimentos?
- ⑨ Conforme termina, cada participante lleva los platos, vasos y utensilios que utilizó al lugar donde se lavan los trastes, y si generó algún tipo de basura como servilletas o cáscaras, las coloca en el lugar correspondiente.
- ⑩ La o el “Comandante Cuchara”, le recuerda a todas y todos sus responsabilidades para el final de la comida.
- ⑪ Una vez que todas y todos terminan sus responsabilidades regresan los papelitos al recipiente. La cuchara de madera se guarda para la siguiente comida.

Reflexionar

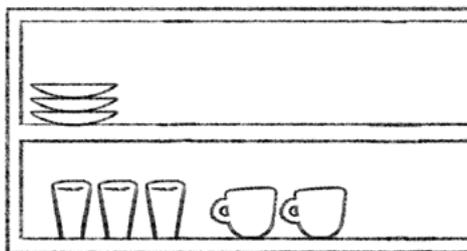
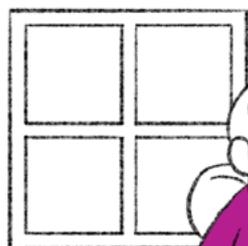
Las y los acompañantes ayudan a la reflexión colectiva introduciendo preguntas como: ¿cómo me sentí con la responsabilidad que me tocó?, ¿cuál responsabilidad me gustaría hacer mañana?, ¿por qué es importante trabajar en equipo?

0 a 1.5 años

- Las niñas y los niños más pequeños también participan en la rifa de responsabilidades y realizan las actividades con ayuda de una persona acompañante, quien debe priorizar la autonomía y el desarrollo de la autoconfianza.
- Durante la comida se invita a las niñas y a los niños más pequeños a participar en la conversación familiar, aun cuando todavía no hayan consolidado el habla, dirigiendo preguntas hacia ellas y ellos, y celebrando su reacción, aunque sea con un sonido.
- También se les puede integrar dándoles a probar diferentes alimentos, mientras se vocaliza alguna de las cualidades de la comida: “mmm qué rica manzana roja”, “qué jugosa está la sandía”, etc.

¿Sabías qué?

- Durante las actividades colaborativas, las niñas y los niños aprenden a participar con otras personas, a pedir ayuda cuando la necesitan y a comprobar cómo los objetivos se cumplen de manera más sencilla y rápida cuando todas y todos participan. Esto, a su vez, ayuda a que desarrollen confianza en sí mismos y en quienes les rodean, logrando así vincular emociones que generan sensaciones positivas a sus rutinas.
- Utilizar el momento de la comida como sanción o premio genera condicionamientos negativos en las niñas y los niños, los cuáles pueden desencadenar en rechazo al alimento o en la búsqueda constante de una recompensa, denigrando el valor más importante, que es la salud del cuerpo.





Recetas superpoderosas

Materiales

- Utensilios de cocina (aptos para cada edad) para cortar, pelar y picar alimentos, tarjetas de cartón u hojas de papel, plumones o lápices de colores

Preparar

- ① Se reparte una tarjeta a cada participante.
- ② Las y los participantes comparten, en voz alta, las actividades que van a realizar durante el día y lo que necesitan que haga su cuerpo para lograrlas. Por ejemplo: “**hoy voy a bailar, mi cuerpo necesita fuerza**”, “**voy a jugar a las escondidas, necesito energía para aguantar por horas**”, “**en la escuela vamos a aprender matemáticas, necesito concentrarme mucho**”.
- ③ Con ayuda de la tabla de superpoderes, cada participante identifica los que necesita para lograr todas las actividades del día (pueden escoger más de uno).
- ④ En la tarjeta que se le dio a cada participante al inicio de la actividad se escriben o dibujan los superpoderes identificados, así como los alimentos que corresponden a estos.

Superpoder	Grupo de alimento	Ejemplos
Crecer	Lácteos y derivados	Leche, yogurt, quesos
Músculos fuertes	Proteínas	Carne, pollo, pescado
Fuerza	Hierro + complejo B	Hojas verdes: espinacas, acelgas, berros
Escudo protector	Vitaminas y minerales	Verduras y frutas
Más energía para jugar	Carbohidratos	Cereales como tortilla, bolillo, pasta, arroz, y tubérculos como papa y camote
Ser más inteligente	Grasas saludables	Aguacate, nueces, aceite de oliva
Concentrarse mejor	Agua simple + grasas saludables	Aguacate, nueces, aceite de oliva
Hacer bien popó	Agua simple y fibra	Verduras y frutas
Sentirse fresco	Agua simple y frutas	Sandía, fresas, naranja, toronja, piña
Dormir bien y/o no tener pesadillas	Alimentos ricos en magnesio	Semillas, kiwi, almendras, nueces, frijol, soya
Vista saludable	Verduras y frutas de color naranja	Zanahoria, papaya, mamey
Sentirse ligera(o)	Verduras verdes	Lechuga, espinaca, apio, alcachofa

Jugar

- ⑤ Con base en los alimentos de la tarjeta, y aquellos disponibles, las y los participantes deben seleccionar cuáles utilizar para crear una receta superpoderosa.
- ⑥ La persona acompañante ayuda a las niñas y a los niños a imaginar posibles formas de preparar la receta superpoderosa.
- ⑦ Bajo la supervisión de la persona acompañante, y con los utensilios adecuados, todas y todos participan en cortar, pelar y preparar la receta superpoderosa.
- ⑧ Antes de comer, cada participante repetirá la frase: *“Con esta receta estoy lista(o) para (insertar aquí, las actividades identificadas al inicio de la actividad)”*.

Reflexionar

Al final del día, las y los acompañantes ayudan a la reflexión introduciendo temas como: ¿funcionó la receta superpoderosa?, ¿cómo se sintió mi cuerpo?, ¿fue posible realizar todas las actividades?, ¿sí, no, por qué?

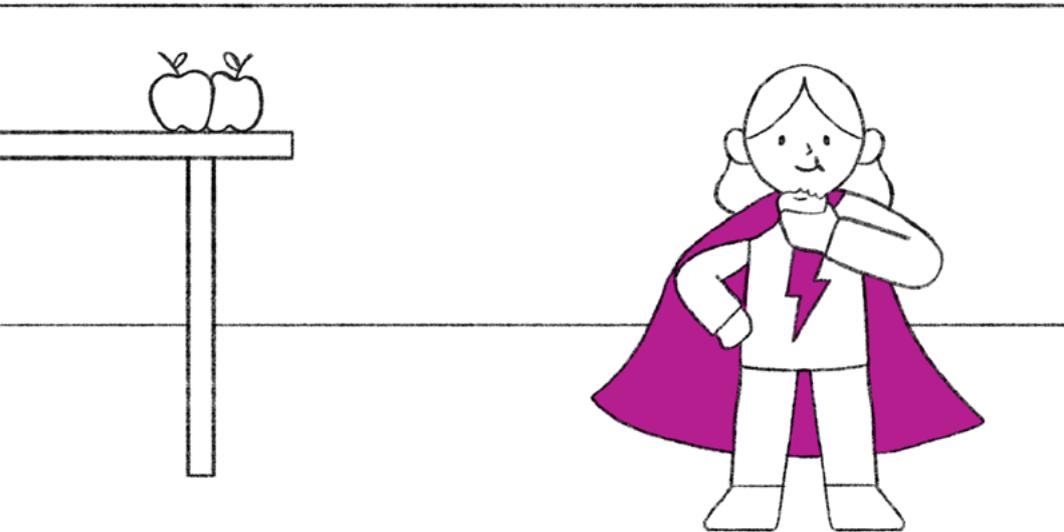
IMPORTANTE: La estufa, el horno, los cuchillos, la batidora y, en general, cualquier electrodoméstico debe ser utilizado bajo la supervisión de una persona acompañante, ya que representan un peligro para niñas y niños. Sin embargo, las personas acompañantes deben respetar la autonomía de ellas y ellos, y hacerles partícipes de las actividades.

0 a 1.5 años

- Todas y todos participan en imaginar las actividades que van a realizar las y los bebés, y cuáles superpoderes necesitan para llevarlas a cabo.
- Las niñas y los niños más pequeños preparan su receta superpoderosa con ayuda de una persona acompañante, quien debe vocalizar los superpoderes y, a la vez, señalar las partes del cuerpo que nutre. Por ejemplo, señalar la pancita cuando comen verduras o dar palmadas en el pechito cuando van a tomar una bebida tibia que los calmará.

¿Sabías qué?

- Aprender a reconocer el impacto que tienen los alimentos en el cuerpo, y cómo se traduce en sensaciones (frescura, energía, fatiga, etc.), ayuda a tomar mejores decisiones al elegir qué comer, independientemente de si se hace en casa o fuera de ella.
- La capacidad para masticar requiere de tiempo para desarrollarse. Así que, al introducir alimentos sólidos en la dieta de las y los bebés, se recomienda: comenzar con alimentos suaves, cortados en pequeños trozos alargados y manejables, asegurarse de que las niñas y los niños estén sentados en un asiento con respaldo y tener a una persona adulta que supervise sin distracciones.





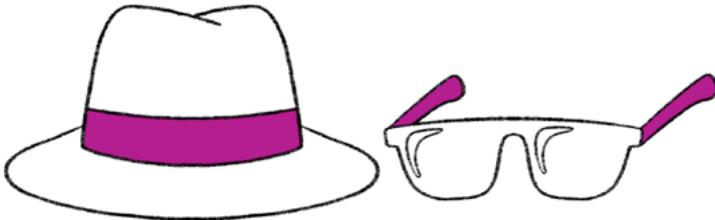
Detectives de la comida

Materiales

- Hojas de papel, plumones o lápices de colores, tubos de cartón

Preparar

- ① Se explica a las y los participantes que van a ser “detectives”, y que su objetivo es descubrir alimentos y/o platillos tradicionales de diferentes culturas y familias, especialmente la suya.
- ② Se reparten dos mitades de hoja de papel a cada niña y niño. En la primera mitad dibujan un “regalo” para la persona que van a entrevistar y, en la segunda mitad, escribirán o dibujarán las respuestas que les den durante la entrevista.



Jugar

- ③ Cada niña y niño busca a una persona (adulto o infancia) para entrevistar. Puede seguir esta guía para orientarse en el descubrimiento de alimentos, platillos o recetas tradicionales:
 - Ⓐ Hola, mi nombre es: _____ y soy un(a)
Detective de la Comida. ¿Te puedo hacer algunas preguntas?
 - Ⓑ ¿Cuál es tu platillo favorito para celebrar tu cumpleaños?
¿Lo cocinan en casa o vas a algún restaurante?
 - Ⓒ ¿Qué fiesta representativa de tu cultura o de tu colonia es tu favorita?
¿Por qué?
 - Ⓓ ¿Cuáles son los platillos tradicionales para festejar esta fecha?
 - Ⓔ ¿Cuál de estos es tu favorito? ¿Por qué? ¿Qué ingredientes lleva?
¿Cómo te sientes cuando lo comes?
 - Ⓕ ¿Qué es lo que más te gusta de esa fiesta? ¿Con quién sueles compartirla? ¿Tienes alguna historia divertida, emocionante o alegre acerca de esta fecha que puedas contarme?
 - Ⓖ Muchas gracias por compartir conmigo, te traje un regalo.
- ④ Una vez terminada la entrevista, la niña o el niño procede a entregar el dibujo de agradecimiento que realizó previamente.
- ⑤ Del entorno donde se encuentren seleccionen un objeto que represente la información que la persona entrevistada les compartió.
- ⑥ Todas y todos colocan al centro el objeto, y una persona acompañante selecciona uno de ellos, para que la niña o el niño al que pertenece pueda compartir, con todas y todos, los descubrimientos de la entrevista que realizó.

Reflexionar

Cuando todas y todos hayan compartido sus experiencias, con ayuda de una persona acompañante, reflexionen, por ejemplo, acerca de qué fiestas descubrieron y cuáles se celebran con comida, cuáles de estos momentos también se celebran en sus entornos de crianza o por qué es importante la comida durante las celebraciones.

0 a 1.5 años

- Con el objetivo de que las niñas y los niños más pequeños también sean partícipes de la experiencia cultural y social se preparan (previamente) algunos alimentos, sin procesar, pertenecientes a diferentes culturas (trozos de frutas, verduras, granos, especias, etc.) para que ellas y ellos puedan oler, tocar, observar y probar.
- Durante las celebraciones se sugiere preparar alimentos sin integrar, que sean parte de los platillos tradicionales. Por ejemplo, el ponche navideño suele llevar guayaba y manzana, entonces, es un buen momento para que las y los bebés prueben estas frutas, si no lo han hecho, u otras como ciruelas, ya sea crudas o cocidas.

¿Sabías qué?

- La comida es un elemento vital para la identidad comunitaria. Representa un momento privilegiado para compartir con la familia, los amigos, las personas que viven en la colonia, etc. Comer juntos, en muchas ocasiones, se reconoce como una muestra de solidaridad y afecto.
- La psicología del color está asociada al apetito dentro del ámbito de la alimentación. Un plato colorido puede lograr que las niñas y los niños se acerquen a una mayor diversidad de alimentos. Si, además, se le agrega una historia, esto estimula la curiosidad y el interés por descubrir nuevas sensaciones, gustos y sabores.





Exploradores del barrio

Materiales

- Hojas de papel, plumones o lápices de colores

Preparar

- ① Las niñas y los niños se dividen en equipos (puede haber un solo equipo), más una persona acompañante.
- ② En una hoja de papel, cada equipo dibuja un mapa del barrio. La persona acompañante ayuda a recordar las calles y cuadras, también se puede utilizar un mapa real como referencia.
- ③ Se ubican algunos lugares importantes en el mapa (el parque, el mercado, la escuela), para utilizarlos como referencias geográficas mientras se hace la exploración.
- ④ Cada equipo se prepara para la exploración del barrio. ¡No olviden llevar agua, ropa y accesorios para cubrirse del sol!



Jugar

- ⑤ Al iniciar la caminata de exploración utilicen las referencias para ubicarse en el mapa.
- ⑥ Durante la exploración deténganse cuando encuentren comida, es decir, una tienda, un puesto, un huerto, una casa con árboles frutales, un supermercado, un restaurante, etc.
- ⑦ Si es posible (siempre hay que pedir permiso), el equipo debe entrar al lugar y explorar la comida que hay dentro: observar frutas y verduras, oler especias y hierbas, e incluso ver cómo se preparan ciertos alimentos. La o el adulto acompañante puede incentivarles a preguntar cosas como: **¿cómo se llama la persona que atiende?**, **¿de dónde trae lo que está vendiendo?**
- ⑧ En el mapa se ubica el lugar recién explorado y se dibujan los alimentos que se observaron.
- ⑨ Conforme se avanza con la exploración del barrio se repiten los pasos seis, siete y ocho.
- ⑩ La exploración no tiene que terminarse en un solo día, es posible guardar el mapa y continuar en otro momento, tomando un camino diferente para descubrir más lugares.

Reflexionar

Con ayuda de una persona acompañante, comenten entre todas y todos: ¿por qué son importantes los lugares que se ubican en el mapa?, ¿cómo ayudan estos lugares a las personas del barrio?, ¿qué pasaría si estos lugares no existieran?, ¿de dónde vienen los alimentos que encontramos durante la actividad?, etc.

NOTA: Mientras se va llenando el mapa pueden inventar recetas y trazar en este, las rutas que seguirán para conseguir todos los ingredientes.

0 a 1.5 años

- Las y los más pequeños participan en la exploración del barrio en compañía de una persona responsable de crianza. Observar como otras niñas y niños (o personas acompañantes) interactúan con lugares y personas, les ayuda a sentirse parte del grupo y aprender por imitación.
- Cuando se interactúa con los alimentos, las y los bebés explorarán sensorialmente (tacto, olfato, gusto), así que es importante asegurarse de que estos estén limpios.

¿Sabías qué?

- Al conocer el origen de los alimentos y las historias detrás de ellos, las niñas y los niños pueden desarrollar una conexión emocional con lo que consumen. Esto no solo favorece su interés por probar nuevos sabores sino que también fortalece su sentido de pertenencia a la comunidad.
- Cuando las niñas y los niños están involucrados en procesos que conectan la comida con su contexto (cómo se produce, quién la prepara y de dónde viene), están más dispuestos a aceptar y disfrutar alimentos variados, lo cual fomenta una dieta más diversa y saludable.





Aventura sensorial

Materiales

- Hojas de papel, plumones o lápices de colores, diversos alimentos no procesados (frutas, verduras, legumbres, granos, etc.), un dado

Preparar

- ① Se colocan los alimentos no procesados sobre una mesa donde todas y todos puedan observarlos.
- ② En una hoja de papel se escriben los números del uno al seis, en forma de lista.
- ③ Entre todas y todos asignan una cualidad (olor, color, textura, forma, apariencia, tamaño) de los alimentos a cada número, por ejemplo: 1-verde, 3-redondos, 5-pequeños, 6-olorosos.
- ④ Antes de tirar el dado se designa a una o un juez, quien se encargará, durante el juego, de contar hasta treinta, mientras las y los demás participantes buscan los alimentos.



Jugar

- ⑤ Por turnos, cada participante tira el dado. Todas y todos deben observar el número que cayó.
- ⑥ A la cuenta de tres, y teniendo en cuenta el número indicado en el dado, los participantes toman de la mesa un alimento que corresponda a la cualidad. Esto es una carrera contra el tiempo, la o el juez cuenta hasta treinta y, una vez que termina, todas y todos deben volver a su lugar.
- ⑦ Por turnos, cada participante muestra el alimento que recolectó y dice el nombre de este, además de la cualidad a la que corresponde. También agrega una cualidad extra, por ejemplo: “este brócoli es verde y me gusta mucho como sabe”.
- ⑧ Se pueden jugar cuantas rondas se quiera, siempre cuidando de no maltratar los alimentos.

Reflexionar

Con ayuda de una persona acompañante comenten entre todas y todos: ¿qué cualidades les resultaron más fáciles o difíciles de identificar?, ¿qué les llamó la atención de cómo huelen, se ven o se sienten estos alimentos?, ¿había algún alimento desconocido?, ¿les gustaría probarlo?, etc.

IMPORTANTE: Las personas acompañantes deberán asegurarse de que los alimentos estén previamente lavados y desinfectados, ya que las y los más pequeños tienden a llevarlos a la boca.



0 a 1.5 años

- Las niñas y los niños más pequeños participan con la ayuda de una persona acompañante. Durante la etapa de “recolección” se enfatizan las cualidades que se están buscando: amarillo, rugoso, etc.
- Una vez recolectado un alimento se invita a la o el bebé a explorarlo, lo puede tocar, aplastar, oler, hay muchas posibilidades.

¿Sabías qué?

- Las formas, colores y texturas son elementos que están presentes en todos los espacios en los que nos movemos. Crear asociaciones a partir de esas cualidades facilita que las niñas y los niños aprendan, reconozcan y nombren las cosas, para después asociarlas con su uso, función o cualidades.
- Las personas responsables de crianza deben tener cuidado de nombrar las cosas de forma correcta, ya que, si repiten o celebran las onomatopeyas que las niñas y los niños vocalizan, se corre el riesgo de que se consolide el vocabulario de forma incorrecta y que, posteriormente, se tenga que pasar por un proceso de deconstrucción del aprendizaje para corregirse, especialmente, en los primeros años escolares, donde niñas y niños conviven por primera vez fuera del núcleo familiar, de manera independiente.





Laboratorio de alimentos

Materiales

- Hojas de papel, lápices, un dado, diversos alimentos no procesados (frutas, verduras, legumbres, granos, etc.), utensilios de cocina (aptos para cada edad) para cortar, pelar y picar alimentos

Preparar

- ① Los alimentos no procesados se colocan sobre una mesa al alcance de todas y todos, para que puedan observarlos.
- ② En una hoja de papel se escriben los números del uno al seis, en forma de lista.
- ③ Entre todas y todos se asigna a cada número una acción para procesar los alimentos (pelar, cortar, aplastar, mezclar, picar, exprimir, calentar, etc.).
- ④ Se dividen en equipos de tres participantes, más una persona acompañante.
- ⑤ Se reparte una nueva hoja a cada equipo para crear una bitácora de experimentos. La hoja se divide en tres partes iguales y, con ayuda de la persona acompañante, se coloca el nombre a cada sección. La primera se llama: “yo creo que...”, la segunda: “resultados del experimento” y, la tercera: “¿adivinamos?”.
- ⑥ Cada equipo debe tener un espacio de trabajo designado previamente, y utensilios adecuados para poder manipular los alimentos.

Jugar

- ⑦ Cada equipo selecciona un alimento de los disponibles sobre la mesa. Todas y todos los integrantes observan, huelen y palpan el elemento seleccionado.
- ⑧ Por turnos, los equipos tiran el dado para saber qué acción corresponde al primer experimento.
- ⑨ Al interior de los equipos, cada participante trata de adivinar lo que cree que le pasará al alimento cuando se realice la acción indicada por el dado: “yo creo que si aplastamos el limón, saldrá jugo”, “yo creo que por dentro no se va a sentir rasposo como la cáscara”, etc.
- ⑩ Las posibilidades descubiertas se escriben o dibujan en la sección: “yo creo que...”.
- ⑪ Con ayuda de la persona acompañante, todas y todos realizan la acción indicada por el dado. Los resultados se dibujan o escriben en la sección de: “resultados del experimento”.
- ⑫ Finalmente, todas y todos comparan los resultados que imaginaron antes del experimento, con los resultados obtenidos. Luego escriben o dibujan una palomita si acertaron, o un tache si no acertaron, en la sección: “¿adivinamos?”.
- ⑬ Para el segundo experimento tiran nuevamente el dado y, con el mismo alimento, repiten los pasos del nueve al doce.
- ⑭ El ejercicio puede repetirse cuantas veces quieran, y también pueden cambiar de alimento y repetir las acciones.

Reflexionar

Con ayuda de una persona acompañante, niñas y niños analizan el resultado de los experimentos, ¿cuántos adivinaron?, ¿qué cambios les sorprendieron y por qué?, ¿descubrieron algo nuevo?, ¿qué otras transformaciones ocurren cuando se cocinan los alimentos?, etc.

IMPORTANTE: Las personas acompañantes ayudan a las niñas y a los niños con el manejo de los diferentes utensilios para examinar los alimentos, sin limitar su libre experimentación.

0 a 1.5 años

- Durante la “experimentación” se comparte un pedazo del mismo alimento a las y los bebés para que imiten la acción que están realizando las y los demás participantes, haciendo énfasis en las cualidades que tiene el alimento.

¿Sabías qué?

- La pinza gruesa y la pinza fina son habilidades motrices básicas que las niñas y los niños desarrollan paulatinamente. Estas habilidades son fundamentales para escribir, andar en bicicleta, utilizar herramientas complejas y más. Utilizar cubiertos durante las comidas es un punto de partida muy sencillo para desarrollar estas habilidades.
- Las niñas y los niños utilizan la imitación como herramienta principal para explorar nuevas experiencias. Las personas responsables de crianza pueden generar escenarios seguros para mostrarles cómo utilizar cubiertos y utensilios de cocina.



Memoria de alimentos

Materiales

- Tarjetas de cartón u hojas de papel, plumones o lápices de colores

Preparar

- ① Se reparten dos tarjetas* a cada participante.
- ② La persona acompañante indica a cada participante qué alimento le corresponde dibujar dos veces: uno en cada tarjeta. Se puede elegir entre una gran variedad de verduras, frutas, granos, cereales, leguminosas, productos de origen animal, aceites y grasas saludables. Será importante cuidar que, además, se escriba, en la parte superior de cada tarjeta, el nombre del grupo de alimentos al que pertenece cada dibujo, y que estos no se repitan.
- ③ Una vez que los dibujos están listos, cada participante coloca boca abajo sus tarjetas: la primera en el extremo izquierdo del espacio de juego, y la segunda en el extremo derecho.
- ④ Las y los participantes se dividen en dos grupos, cada grupo se coloca en uno de los extremos donde se encuentran las tarjetas.

* En caso de que no haya tarjetas se puede dividir una hoja en cuatro partes iguales.

Jugar

- ⑤ ¡Vamos a jugar a los relevos! A la cuenta de tres, el primer jugador de cada equipo toma una tarjeta de su lado y corre al otro lado a buscar el par. Solo se puede voltear una tarjeta por turno.
- ⑥ En caso de encontrar el par, la o el participante debe gritar la categoría a la que pertenece el alimento: verduras, frutas, granos, cereales, leguminosas, productos de origen animal o aceites y grasas saludables. Por ejemplo, si se consigue un par de lentejas, la o el participante debe gritar: ¡leguminosas!
- ⑦ En caso de no encontrar el par, las tarjetas se regresan a su lugar y la o el participante le pasa el turno al siguiente jugador o jugadora chocando cinco.
- ⑧ Al agotarse las tarjetas gana el equipo que más pares tenga.

Reflexionar

Con ayuda de una persona acompañante se revisa el plato del bien comer, y entre todas y todos comentamos, ¿a qué categoría pertenecen los alimentos que dibujamos?, ¿qué otros alimentos pertenecen a esa categoría?, ¿conocían todos los alimentos de dicha categoría?, etc.

0 a 1.5 años

- Las niñas y los niños más pequeños participan en los relevos con la ayuda de una persona acompañante. Al momento de encontrar los pares se enfatiza el alimento y su categoría: “la manzana es una fruta”, “la zanahoria es una verdura”.
- Cuando sea el turno de las niñas y los niños más pequeños, los relevos pueden llevarse a cabo más despacio para que el equipo contrario no tome ventaja.







Mi comida favorita

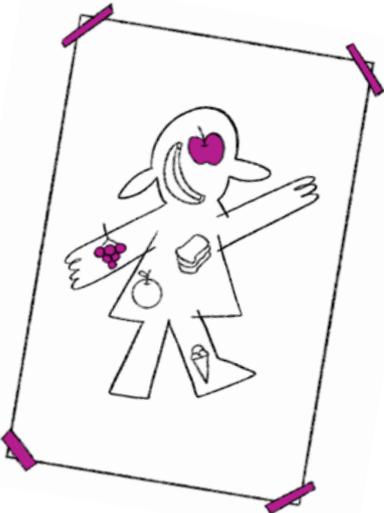
Materiales

- Hojas de papel de gran formato,* plumones o lápices de colores

Preparar

- ① En una hoja de gran formato, entre todas y todos dibujan el plato del bien comer que incluya los cinco grupos de alimentos (verduras y frutas; granos y cereales; leguminosas; productos de origen animal, aceites y grasas saludables) y algunos ejemplos de cada uno.
- ② Todas y todos los participantes se dividen en parejas, y se reparte una nueva hoja de gran formato a cada niña o niño.

* Se pueden pegar varias hojas pequeñas.



Jugar

- ③ Por turnos, cada participante se acuesta sobre su hoja de gran formato, mientras la otra persona le ayuda a dibujar su silueta.
- ④ Cada silueta se divide en cinco secciones y, con ayuda de la persona acompañante, se escribe en cada sección el nombre de un grupo de alimentos. También se escribe el nombre del dueño de la silueta.
- ⑤ Una vez que todas y todos tienen su silueta lista, las parejas comparten su platillo favorito e identifican, con ayuda de una persona acompañante, cuáles de los grupos de alimentos están presentes en los platillos. Por ejemplo, si una niña o niño comparte que su comida favorita es una torta de jamón, entre ambos participantes deben identificar: “el jamón es un producto de origen animal”, “los frijoles son leguminosas”, etc.
- ⑥ Cada participante dibuja los ingredientes de su platillo favorito en su silueta, dentro de la categoría correspondiente.
- ⑦ ¡Hora del picnic! Una vez que todas y todos han terminado de dibujar, las siluetas se pegan en la pared para que sea más fácil observarlas.
- ⑧ Todas y todos los participantes caminan observando las siluetas para identificar una que contenga las categorías que le faltan a la suya, con el fin de completar el plato del bien comer.
- ⑨ Una vez que la o el participante encuentra las categorías que le faltan a su silueta, también debe identificar el nombre de la persona a quién corresponde la silueta que completa la suya, y gritar “¡yo quiero hacer un picnic con: [Susana]!”.
- ⑩ Se puede tener un picnic con más de una persona para completar todas las categorías del plato del bien comer.
- ⑪ Las personas acompañantes ayudan a verificar que los picnics, efectivamente, incluyen todas las categorías del plato del bien comer, y promueven que ninguna niña o niño se quede sin grupo de picnic.

Reflexionar

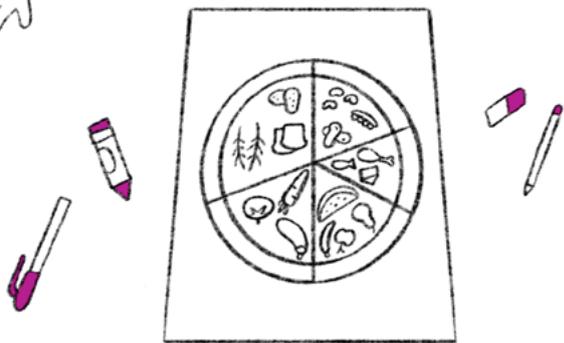
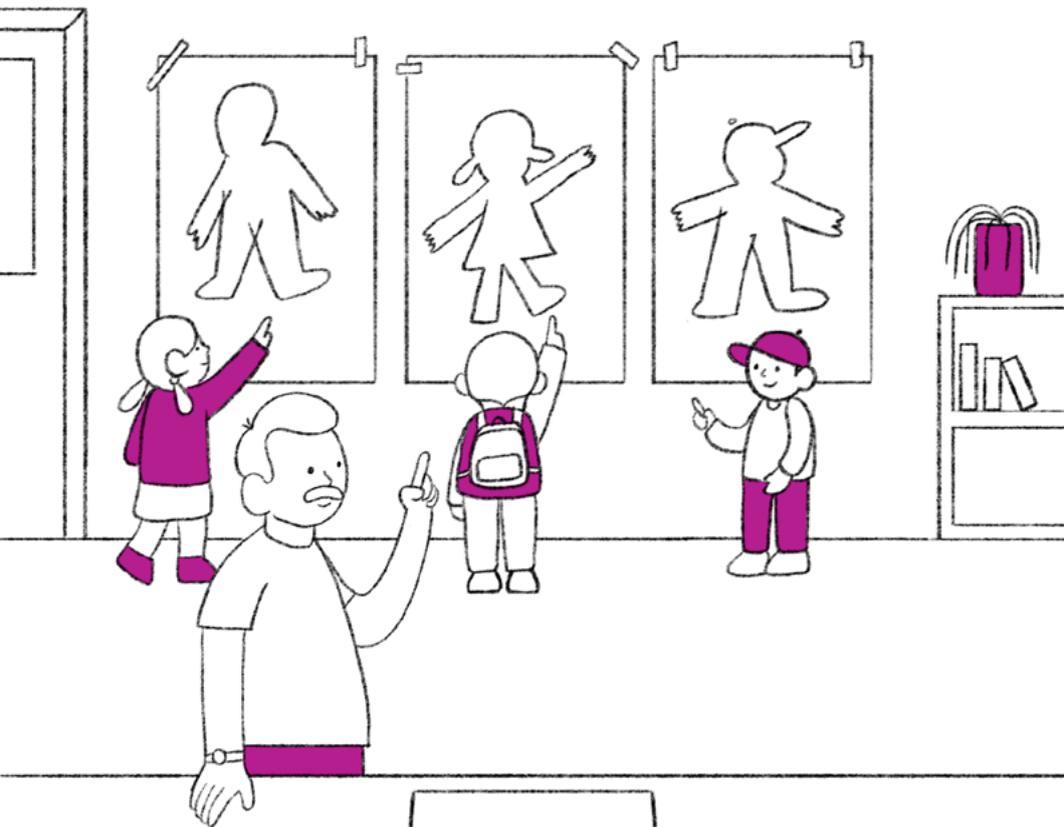
Para comenzar la reflexión, la persona acompañante puede explicar cómo es que todos los alimentos ayudan a que nuestro cuerpo se mantenga sano, siempre y cuando las categorías se mantengan balanceadas.

0 a 1.5 años

- Las niñas y los niños más pequeños juegan uno a uno, con una persona acompañante, quien tiene siluetas previamente dibujadas y divididas por categorías, así como imágenes de diversos alimentos. Con ayuda de la o el acompañante, las y los bebés colocan los alimentos de su comida favorita en las secciones correspondientes mientras, quien acompaña, nombra cada uno: “la manzana es una fruta, y va en la sección de frutas”, según sea el caso.

¿Sabías qué?

- Los estereotipos y prejuicios alrededor de la imagen física pueden provocar sentimientos negativos asociados a la comida. Es importante aprender a disfrutar y balancear lo que consumimos, así como a querernos tal como somos.
- La relación que tenemos con la comida se ve influenciada por las creencias sociales, los valores culturales y familiares, los medios masivos de comunicación, etc. En el caso de los alimentos es importante que las palabras que usamos estén asociadas a los beneficios (físicos, psicológicos y emocionales) que estos tienen sobre nuestro cuerpo.





Monstruos marinos

Materiales

- Hojas de papel, plumones o lápices de colores

Preparar

- ① Se reparte una hoja de papel a cada participante y se divide en ocho espacios iguales.
- ② Con ayuda de la persona acompañante, en el primer espacio se escribe el nombre de la jugadora o jugador.
- ③ En los otros siete espacios escriben, en la parte de arriba, los nombres de los días de la semana.
- ④ En cada espacio se dibuja el número de vasos (250 ml) con agua simple que debe consumir cada participante, según la recomendación diaria para su edad:

0 a 6 meses = 0

4 a 6 años = 5

6 a 12 meses = 1

6 años o más = 8

1 a 3 años = 4

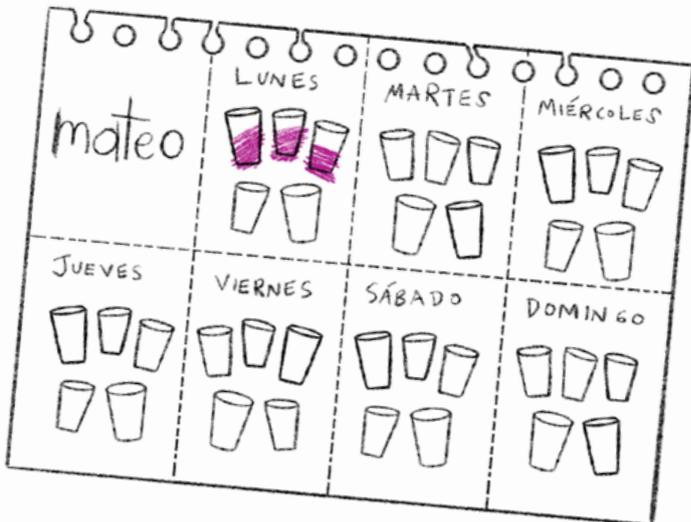
Jugar

- ⑤ Entre todas y todos deben seleccionar una palabra sencilla (“silla”, “¡órale!”, “mamá”, etc.). Cada vez que alguna persona diga esa palabra, será la señal para que todas y todos tomen un sorbo de agua simple.
- ⑥ Cada vez que una niña o niño se termina un vaso con agua simple colorea un vaso en su hoja, en el día que corresponda.
- ⑦ Al final del día se compara cuántos vasos con agua simple tomó cada participante: quien bebió poca agua es una “pasita”, y quien alcanzó su meta es un “monstruo marino”. Además, entre todas y todos seleccionan la palabra para el día siguiente.

Reflexionar

Las y los acompañantes ayudan a la reflexión colectiva: “hoy me faltó un vaso con agua simple, pero comí una sandía que estaba muy jugosa”, “hoy tomé más vasos con agua simple de los necesarios, mi piel se siente muy hidratada”, “hoy tomé todos los vasos con agua simple que necesita mi cuerpo, y pude ir muy bien al baño”, etc.

IMPORTANTE: Si durante el día, la niña o el niño realiza alguna actividad que implique mayor desgaste físico (hacer deporte, por ejemplo) o si es un día muy caluroso, se debe agregar un vaso con agua simple a la recomendación diaria, por cada 20 minutos de actividad o por cada hora de exposición al calor.

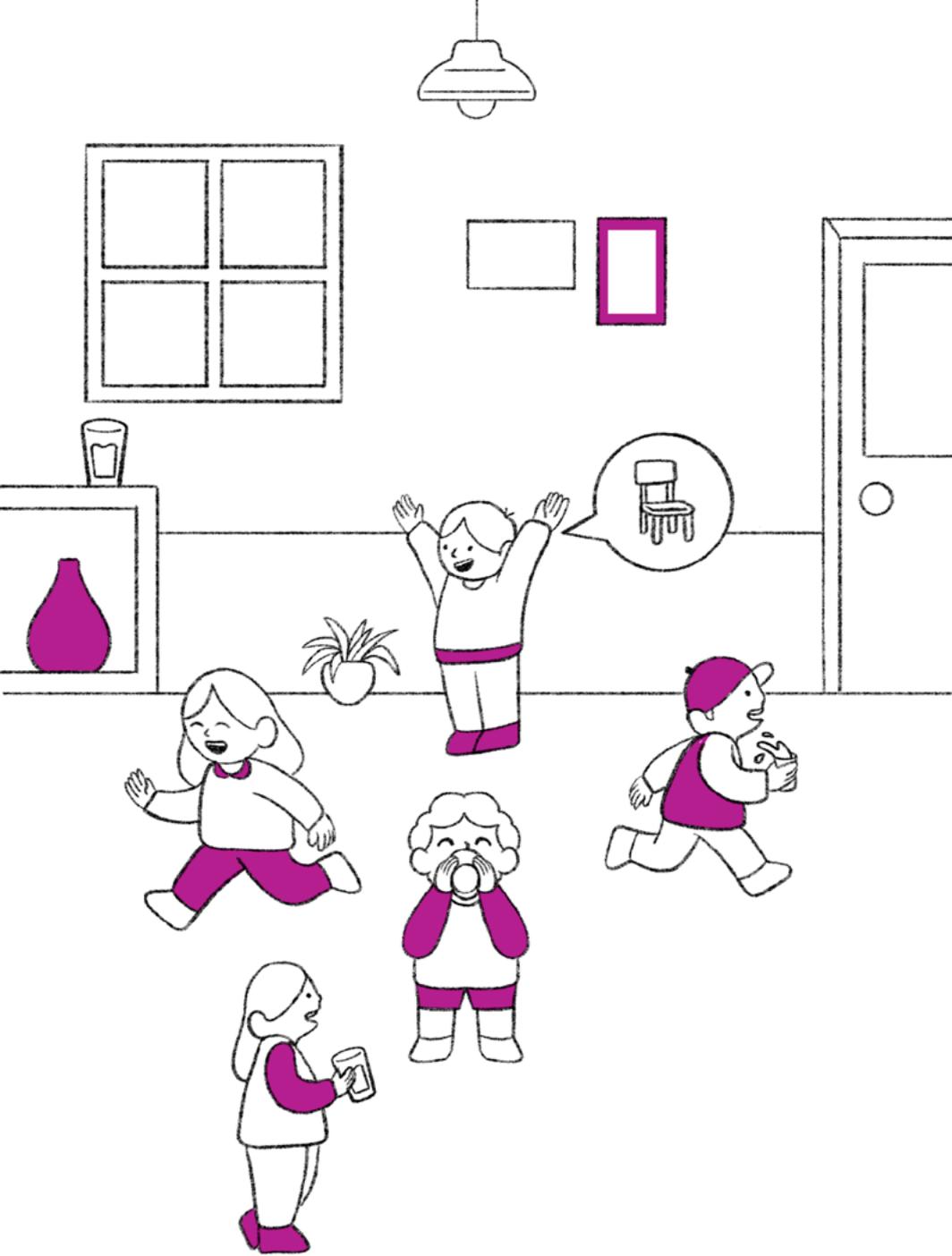


0 a 1.5 años

- En el caso de las y los bebés menores a seis meses de edad, la persona acompañante o responsable de crianza invita a que niñas y niños interactúen con ella, de manera positiva y respetuosa, a través del agua, dejando que salpiquen unas gotas a su cara, colocando su mano en la superficie o bajo un chorro de agua, etc.
- A partir de los seis meses de edad, las niñas y los niños deben tomar, al menos, medio vaso con agua simple. Se puede introducir herramientas como popotes o vasos entrenadores para evitar derrames. En caso de utilizar un vaso normal es recomendable que sea de un material seguro (no vidrio, no cerámica) y que las niñas y los niños puedan agarrar con las manos.

¿Sabías qué?

- Para funcionar correctamente, el cuerpo humano necesita muchas sustancias, entre ellas, una de las más importantes es el agua. El agua ayuda a concentrarse mejor, a poner atención y a mejorar la memoria. También facilita la digestión, la absorción de nutrientes y el deshecho de toxinas, mejora la circulación de la sangre y el estado de ánimo, además de que mantiene la piel, los ojos y la boca bien hidratados.
- Es importante recordar que al interactuar con el agua los derrames pueden ocurrir, pero, a través del ensayo y error, las niñas y los niños desarrollan sus habilidades y aumentan su confianza. Asociar el agua con actividades divertidas, sensaciones positivas y momentos de ternura específicos, ayuda a que ellas y ellos la incluyan como parte de su día a día de manera automática.



Anexos

Glosario

Alimentos no procesados: Se refiere a aquellos alimentos que se encuentran en su estado natural y sin haber sido pelados, picados, cortados, etc.

Contaminación: Presencia de materia extraña, sustancias tóxicas o microorganismos, en cantidades que rebasen los límites permisibles o en cantidades que representen un riesgo para la salud.

Desinfectar: Eliminar las bacterias (listeria, cólera, salmonella, entre otras) presentes en los alimentos. Entre los desinfectantes comerciales se pueden encontrar la plata coloidal, los compuestos clorados, los compuestos limpiadores y los extractos cítricos.

Entorno de crianza: Contexto en el que un grupo de personas velan por una crianza cariñosa y sensible, sin necesidad de estar relacionados biológicamente con las infancias.

Lactancia materna exclusiva: Se refiere a que las y los bebés sólo reciben leche del pecho de su madre, directamente o extraída, sin recibir ningún otro tipo de líquidos o sólidos, ni siquiera agua simple. Las excepciones incluyen: medicamentos, solución de rehidratación oral, gotas o jarabes de suplementos vitamínicos o minerales, y se suministrarán solo cuando sea necesario y bajo la supervisión de un médico pediatra.

Microbiota: Conjunto de microorganismos (bacterias, virus, hongos, entre otros) que habitan en nuestro cuerpo, principalmente en el tracto gastrointestinal. Estos ayudan a la digestión y absorción de nutrientes; al desarrollo del sistema inmunitario y a las funciones del cerebro; además actúan como una barrera para agentes infecciosos externos.

Onomatopeya: Formación de una palabra que imita o recrea un sonido, por ejemplo: miau (maullido de gato) o ¡achú! (estornudo).

Plato del bien comer: Guía de alimentación que forma parte de la Norma Oficial Mexicana (NOM) y establece criterios para la orientación nutritiva en México. Ilustra la variedad de alimentos que existen para cada grupo, buscando resaltar que ningún alimento es más importante que otro sino que debe haber un equilibrio entre grupos para tener una dieta balanceada.



Primera infancia: Periodo comprendido desde la gestación hasta los primeros seis años de vida.

Responsable de crianza: Persona adulta que cuida, brinda atención y protección a niñas y niños desde sus primeros años de vida. Pueden ser la madre y/o el padre biológico, tutores, familiares o cuidadores.

Técnica para el lavado de manos:

- 1 Mojar las manos con agua corriente.
- 2 Aplicar una cantidad suficiente de jabón para cubrir las manos mojadas. En caso de que el jabón o detergente sean líquidos deben aplicarse mediante un dosificador y no estar en recipientes destapados.
- 3 Frotar vigorosamente toda la superficie de las manos (el dorso, el espacio entre los dedos y debajo de las uñas) durante, al menos, 20 segundos.
- 4 Enjuagar bien con agua corriente, cuidando que no queden restos de jabón o detergente.
- 5 Secar las manos con un paño limpio, toallas desechables o dispositivos de secado con aire caliente.

Algunos expertos en México recomiendan que lavarse las manos debe durar lo mismo que duran “Las Mañanitas” (canción con la que se celebran los cumpleaños en México). Para enseñar a niñas y niños a lavarse las manos, además de una técnica correcta, es necesario determinar en qué momentos se deben lavar: cuando se vean sucias, antes y después de comer e ir al baño, después de sonarse la nariz, toser o estornudar, etc.

Tetina: Pieza en forma de pezón, de goma elástica u otro material similar, que se pone al biberón para que el niño succione.

Otros contenidos similares

Jugando en Colectivo. Colectivo Primera Infancia

Manual con actividades de juego de fácil implementación en casa, parques o espacios públicos para potenciar el desarrollo físico, social, cognitivo, emocional y creativo durante la primera infancia.

Nutriblog. Fundación CMR

Blog con sugerencias y recomendaciones sobre alimentación, salud y crianza.

Comenzando Juntos. Fundación FEMSA y Proyecto DEI

Revista “Alimentar Sanamente”, contiene información útil y recomendaciones sobre el comer bien.

Comenzando Juntos. Fundación FEMSA y Proyecto DEI

Revista “Preparar el Posparto y la Lactancia”, contiene recomendaciones y conceptos sobre el posparto y el establecimiento de la lactancia.

Listos a Jugar. Sésamo y Fundación FEMSA

Ciclo de videos con sugerencias de alimentación de Elmo y sus amigos.

Empieza Temprano. Fundación Televisa y Vroom

Aplicación y sitio web con herramientas y materiales para inspirar a las familias a través de cinco ejes: mira, conversa, túrnense, extiende y síguelo

Encuentra todos estos contenidos en:

www.colectivoprimerainfancia.org



Referencias secundarias

- Agencia de Salud Pública de Cataluña. (2022). *La alimentación saludable en la primera infancia. Generalitat de Catalunya*. Departamento de Salud.
- Arredondo-García, J., et al. (2017). *Agua. La importancia de una ingesta adecuada en pediatría. Acta Pediátrica de México*, 38(2), 116-124. <https://doi.org/10.18233/APM38No2pp116-1241363>
- Cámara de Diputados del H. Congreso de la Unión. “Ley General de la Alimentación Adecuada y Sostenible”. Diario Oficial de la Federación. 17 de abril de 2024. México. <https://www.diputados.gob.mx/LeyesBiblio/pdf/LGAAS.pdf>
- Centro de Derechos Humanos “Fray Francisco de Vitoria O.P.”, A.C. (2014). *Manual de exigibilidad del derecho humano a la alimentación adecuada*. <https://derechoshumanos.org.mx/2013-manual-de-exigibilidad-del-dh-a-la-alimentacion/>
- Comisión Presidencial Coordinadora de la Política del Ejecutivo en Materia de Derechos Humanos, COPREDEH. (2011). *Derecho humano a la alimentación y a la seguridad alimentaria*. <https://www.corteidh.or.cr/tablas/r29521.pdf>
- Houston-Price, C., Butler, L. y Shiba, P. (2009). Visual Exposure Impacts on Toddlers’ Willingness to Taste Fruits and Vegetables. *Appetite*, 53(3), 450-453.
- Lathan, M. (2002). *Mejoramiento de la seguridad alimentaria en el hogar*, en Nutrición humana en el mundo en desarrollo. Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO). (Col. *Alimentación y nutrición* 29). <https://www.fao.org/4/w0073s/w0073s13.htm>
- López, F. (s/f). *El derecho a la alimentación en la legislación mexicana*. <https://conahcyt.mx/el-derecho-a-la-alimentacion-en-la-legislacion-mexicana/>
- Lynch, M. (2010). Playing with Food. A Novel Approach to Understanding Nutritional Behavior Development. *Appetite*, 54(3), 591-594.
- Lytle, L.A., et al. (1997). Children’s Interpretation of Nutrition Messages. *Journal of Nutrition Education*, 29(3), 128-136.
- Martín, G., Badía, M. y Coll, B. (2013). Montessori y el desarrollo de la autonomía. *Aula de Infantil*. (73), 11-14. <https://jornadasdeinfantil2016.wordpress.com/wp-content/uploads/2016/03/ai07304.pdf>
- Martínez, B. (2008). La infancia y la niñez en el sentido de identidad. Comentarios en torno a las etapas de la vida de Erik Erikson. *Revista Mexicana de Pediatría*. 75(1), 29-34. <https://www.medigraphic.com/pdfs/pediat/sp-2008/sp081g.pdf>
- Matheson, D., Spranger, K. y Saxe, A. (2002). Preschool Children’s Perceptions of Food and their Food Experiences. *Journal of Nutritional Education and Behavior*, 34(1), 85-92.
- Meza, J.L. y Páez, R. (2016). *Familia, escuela y desarrollo humano. Rutas de investigación educativa*. Editorial Kimpres. <https://biblioteca.clacso.edu.ar/clacso/gt/20161116033448/FamiliaEscuelaYDesarrolloHumano.pdf>

- Navarrete-Canchón, D. (2016). Consideraciones sobre la seguridad alimentaria en la primera infancia en Colombia. *EduSol*, 16(57), 1-13. <https://www.redalyc.org/journal/4757/475753137016/html/>
- Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO). (2024). *Entornos alimentarios y alimentación escolar saludables*. <https://www.fao.org/school-food/areas-work/food-environment/es/>
- Organización Panamericana de la Salud. (2010). *Seguridad alimentaria y nutricional*. <https://www.paho.org/es/noticias/3-10-2010-seguridad-alimentaria-nutricional>
- Secretaría de Salud (SSA). (2009). NOM-251-SSA1-2009: Prácticas de higiene para el proceso de alimentos, bebidas o suplementos alimenticios.
- Rodríguez, W. (1999). El legado de Vygotski y de Piaget a la educación. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 31(3), 477-489. <https://www.redalyc.org/pdf/805/80531304.pdf>
- UNICEF. (2019). Estado mundial de las infancias. Niños, alimentos y nutrición: Crecer bien en un mundo en transformación. <https://www.unicef.org/media/62486/file/Estado-mundial-de-la-infancia-2019.pdf>
- UNICEF. (2023). *La mala alimentación está perjudicando la salud de la infancia mundialmente*. <https://www.unicef.org/media/157501/file/Informe-Anual-de-UNICEF-2023.pdf>
- UNICEF. (s/f). *Cómo enseñar a tus hijos a lavarse las manos*. Portal sobre crianza. <https://www.unicef.org/parenting/es/salud/como-ensinar-hijos-lavarse-manos>

Jugando en Colectivo. Alimentación y Juego es una propuesta original de actividades inspiradas en la crianza respetuosa y sensible, la salud integral y el aprendizaje a través del juego.

Esta guía fue diseñada para promover la adopción de hábitos saludables de alimentación durante la primera infancia, con el objetivo de ofrecer a las familias y a los entornos de crianza herramientas para crear vínculos e interacciones positivas entre las infancias, las familias y los cuidadores.

