



PRÁCTICAS DE ALIMENTACIÓN DE LACTANTES Y PREESCOLARES: EL ESTADO DE LA CIENCIA Y LA PERSPECTIVA DE QUIENES TRABAJAN EN GUARDERÍAS INFANTILES

El Centro de Nutrición del Aguacate (ANC, por sus siglas en inglés) realizó una encuesta con personas que trabajan en guarderías infantiles para comprender mejor los comportamientos de compra de alimentos y los obstáculos que existen al establecer patrones de alimentación más saludables para los niños pequeños.¹

Según los resultados de la encuesta, los aguacates cumplen con los criterios más importantes para quienes trabajan en guarderías infantiles a la hora de elegir alimentos que aporten los beneficios nutricionales, de salud y de bienestar deseados, y que además tengan ciertos atributos de sabor y de textura.

Estos hallazgos se alinean con la recomendación de las Directrices Dietéticas para Estadounidenses en lo relativo a servir alimentos densos en nutrientes que sean fáciles

de comer y de tragar. También complementan una revisión de publicaciones que respalda la idea de que el aguacate es ideal para la alimentación complementaria y de transición de los niños.

QUIENES TRABAJAN EN GUARDERÍAS INFANTILES CONSIDERAN QUE EL ASPECTO NUTRICIONAL, EL SABOR Y LOS BENEFICIOS EN EL BIENESTAR SON LOS FACTORES MÁS IMPORTANTES PARA TOMAR DECISIONES DE ALIMENTACIÓN

Nutrición:



84 % de quienes trabajan en guarderías infantiles cree que es importante elegir alimentos que contengan vitaminas y minerales.

77 % cree que es importante que los alimentos contengan grasas insaturadas (buenas).

70 % piensa que es importante que los alimentos contengan fibra. El 86 % de quienes trabajan en guarderías infantiles sienten que es importante elegir alimentos con bajo contenido de azúcar.

Sabor:



92 % de quienes trabajan en guarderías infantiles piensa que es importante elegir alimentos que los niños realmente disfruten comer.

76 % opina que es importante una textura blanda/suave.

71 % sostiene que es importante un sabor suave.

Quienes trabajan en guarderías infantiles explican que prefieren servir alimentos y bebidas alineados a sus prioridades de salud y el bienestar; por ejemplo, que cumplan con las recomendaciones para cada grupo alimentario, que promuevan el desarrollo cerebral, que fomenten el crecimiento y el desarrollo físico, y que sacien el hambre.



La mayoría de las personas que trabajan en guarderías afirma que confía en que el aguacate cumple con los siguiente puntos:



EL VALOR NUTRICIONAL DEL AGUACATE COINCIDE CON LAS PRIORIDADES NUTRICIONALES DE QUIENES TRABAJAN EN GUARDERÍAS INFANTILES

Los aguacates no contienen sodio, azúcar ni colesterol por naturaleza. Además, aportan casi 20 nutrientes a la dieta de los preescolares por cada porción de 25 gramos, entre los que se incluyen vitaminas, minerales, fibra alimenticia y fitonutrientes.

Posee uno de los niveles más altos de carotenoides, luteína y zeaxantina de todas las frutas

0 g de sodio

0 g de azúcar

0 g de colesterol



3 g de grasas buenas

2 g de fibra

20 mcg de folato

2 mg de vitamina C

LA DESCONEXIÓN ENTRE LAS PRIORIDADES, LA CONFIANZA Y LA COMPRA DE AGUACATES

Aunque los aguacates cumplen con las prioridades de quienes trabajan en guarderías infantiles...



69 %

de las guarderías nunca sirve aguacate



46 %

lo sirve una vez al mes o menos



21 %

lo sirve al menos una vez por semana

Cuando se sirven, los aguacates se ofrecen con mayor frecuencia en estos momentos:



55 %

Hora del almuerzo



36 %

Hora del bocadillo

La consistencia cremosa y suave del aguacate lo convierte en una opción excelente y saludable como primer alimento para el bebé.



68 %

de quienes trabajan en guarderías infantiles informa que a los lactantes y preescolares que cuidan les gusta el aguacate.

El aguacate puede ser un buen alimento de transición que ayude a formar hábitos alimentarios más nutritivos a lo largo de la vida.



De las guarderías que sirven aguacate, el

42 %

informa que también sirve más granos y verduras.

Formas habituales en que las guarderías sirven el aguacate para lactantes y preescolares:



56 %

como dip



44 %

como untado o con otros alimentos untados



39 %

en un batido o puré

References:

1. Encuesta realizada a cuidadores de lactantes y preescolares que trabajan en guarderías infantiles y son responsables de darle un mínimo de 3 comidas al menos a 10 lactantes o preescolares de entre 4 y 24 meses, cant. = 91, respondida en la temporada de primavera/verano de 2021.
2. Encuesta realizada a cuidadores de lactantes y preescolares que trabajan en guarderías infantiles y son responsables de darle un mínimo 3 comidas al menos a 10 lactantes y preescolares de entre 4 y 24 meses, cant. = 60, respondida en la temporada de invierno de 2022.
3. Comerford KB, Ayoob KT, Murray RD, Atkinson SA. El papel del aguacate en la alimentación complementaria y de transición (en inglés). Revista Nutrients, 2016, 8, 316. Disponible en <http://www.mdpi.com/2072-6643/8/5/316/htm>

EL 48 % DE QUIENES TRABAJAN EN GUARDERÍAS INFANTILES INFORMA QUE NO HAY NINGÚN MOTIVO ESPECÍFICO POR EL QUE NO SIRVA AGUACATE CON MÁS FRECUENCIA, Y QUE NO LO HACE SIMPLEMENTE PORQUE NO “SE LE OCURRE”.

Menciona que contar con lo siguiente haría que le resultara más fácil servir aguacate a los niños que cuida:



Recetas sencillas para niños que tengan aguacate

63 %



Opciones que puedan conservarse (por ejemplo, congeladas o envasadas al vacío)

40 %



Consejos sobre cómo elegir y conservar aguacates maduros

29 %



Alimentos preparados para bebés que contengan aguacate

28 %

QUIENES TRABAJAN EN GUARDERÍAS INFANTILES ESTÁN BUSCANDO INFORMACIÓN Y ORIENTACIÓN

62 %

dijo que se sentiría más motivado para servir aguacate si lo recomendara una organización en la que confía, como el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA, por sus siglas en inglés), el Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos (CACFP, por sus siglas en inglés) o una asociación profesional.

58 %

dijo que se sentiría más motivado si contara con información sobre los beneficios del aguacate en la salud y el desarrollo de los niños.



Según un artículo de 2016 en el que se revisaron más de 100 estudios, el aguacate puede tener un papel importante en la alimentación complementaria y de transición.

- Los aguacates son densos en nutrientes, tienen una textura suave y un perfil de sabor neutro, atributos ideales para un primer alimento
- Los aguacates se pueden incorporar como opción de fruta baja en azúcar, lo cual puede ayudar a evitar el desarrollo de una preferencia temprana por alimentos dulces.
- Cuando se generan experiencias positivas tempranas con frutas y verduras, es más probable que se sostenga su consumo durante la vida.
- Los compuestos bioactivos del aguacate juegan un papel importante en la salud de los lactantes.

Visita LoveOneToday.com/babies

para encontrar más información sobre la encuesta, además de recetas con aguacate rápidas, fáciles y aptas para bebés.