

## **Aprendiendo en casa sobre buena nutrición**

*[Narradora: Myriam Grajales-Hall:]* Consumir alimentos saludables es importante a toda edad, pero en la niñez es crucial porque la buena nutrición tiene mucho que ver con el aprendizaje. Para que los niños crezcan sanos y puedan aprender necesitan alimentos nutritivos como frutas, verduras, granos, proteínas y lácteos.

Educadoras de nutrición de Extensión Cooperativa de la Universidad de California y maestras de educación preescolar del programa Head Start llevaron a cabo un programa piloto en el condado de Riverside que enseñó a padres de familia y a sus niños a optar por alimentos saludables. El programa **Aprendamos en Casa** contó con la participación de 140 padres de familia, con niños de 3 a 5 años de edad.

*[Myriam Acevedo, educadora de nutrición de Extensión Cooperativa de la Universidad de California en el condado de Riverside:]* Hay muchos dichos por ahí: 'Tú eres lo que comes' y 'Niño que come bien, aprende bien'; entonces basándonos en esta creencia popular, y basándonos en lo que los estudios reflejan, sí, definitivamente, un niño a temprana edad que va a empezar a ir al kindergarten y después al primer grado debe tener una buena alimentación porque la alimentación tiene que ver con todo lo que es el ser humano.

*[Narradora:]* **Aprendamos en Casa** es parte del currículo Coma Bien y Manténgase Activo del Programa Ampliado de Educación sobre Alimentos y Nutrición de la Universidad de California, conocido como EFNEP. Su objetivo es enseñar a familias de bajos recursos acerca de la nutrición; investigaciones muestran que millones de niños en California inician su vida escolar mal alimentados y sin las habilidades necesarias para empezar con éxito sus estudios.

La alimentación es fundamental para el aprendizaje, y los adultos son los responsables de la salud, bienestar y protección de los niños. Esto significa que deben darles a los niños opciones saludables y limitar las comidas chatarra. Sin embargo, muchos padres desconocen los principios básicos de la buena nutrición.

*[Claudia Gutiérrez, madre de familia.]* Yo pensé que todo estaba bien, que mis niños estaban bien porque comían cualquier cosa y me di cuenta que les estaba dando de comer pero no saludablemente.

*[Narradora:]* El entrenamiento para el programa piloto contó con la asistencia de 12 educadoras de *Head Start* quienes hicieron visitas a domicilio para platicar con los padres sobre las lecciones de nutrición.

*[Gabriela Molina, educadora de Head Start:]* El programa es excelente y el hecho de que nosotros, como visitantes domiciliarios podemos dar información a los padres de manera individual nos permite platicar con ellos sobre las decisiones que toman al comprar su comida o guisar; y cuando se dan cuenta que las decisiones que han tomado no son las mejores, inmediatamente hacen los cambios necesarios.

*[Narradora:]* **Aprendamos en casa** se enfoca en la importancia de comer bien y mantenerse activo. Cada familia participante recibió materiales didácticos: una carpeta con 10 lecciones; un DVD para practicar actividad física en casa y un libro de recetas nutritivas y fáciles de preparar.

Una de las mamás comentó que hacer cambios en la alimentación requiere paciencia.

*[Claudia Gutiérrez, madre de familia:]* Al principio fue difícil; mis niños lloraban mucho porque estaban impuestos a comer mucho dulce, mucha soda; poco a poco se los he ido quitando y ahora veo la diferencia.

*[Narradora:]* Al concluir el curso, hubo una celebración en el Parque de los Bomberos en la ciudad de Murrieta. Las mamás se mostraron satisfechas de haber aprendido algo que les ayudará a cuidar la salud de sus familias.

*[Cierre:]* Para más información sobre las clases de nutrición, visite este sitio de la UC:  
<http://ucanr.edu/oficinas>