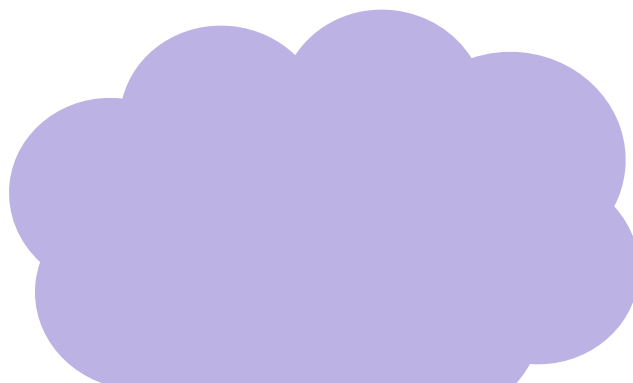
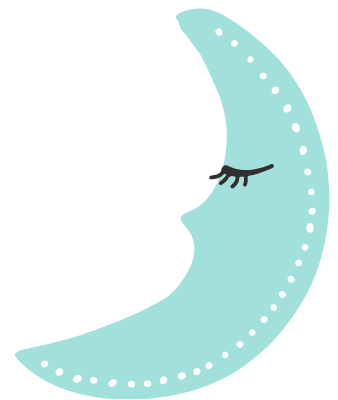


# Nightly Dreams - Picky Eaters

Programas para bebés y niños  
de 0 meses a 6 años



# Mucho gusto



Me llamo Mónica Espósito, soy Nutricionista Clínica egresada de la Universidad Francisco Marroquín en Guatemala.

Al graduarme realicé un posgrado en Nutrición Pediátrica y Cuidado Crítico en Baylor College en Houston, trabajando por un año en el Texas Children's Hospital.

*“Nutrición y Sueño ..  
ambos TAN  
relacionados y TAN  
importantes”*

Trabajé por muchos años (8 para ser exacta) en el Hospital General San Juan de Dios y tuve a mi cargo la Unidad de Nutrición Clínica de pediatría y la atención de mamás que asistían al Banco de Leche Humana. Además atendía en mi clínica privada y daba clases en mi alma mater.

Y así ... sintiendo que estaba viviendo el trabajo de mis sueños, a mi esposo le sale una oportunidad en Ciudad de México y decidimos irnos los dos.

Con el tiempo dejamos de ser 2 y nos convertimos en 3. Nace Isabel, la niña que me hizo interesarme y apasionarme por el sueño infantil. Decidí entonces aprovechar que Ciudad de México me daba la oportunidad de certificarme como consultora del sueño infantil. Para mí, la combinación perfecta!

## **Sueño + Nutrición**

Y acá estoy, 3 hijos después sintiendo nuevamente que vivo el trabajo de mis sueños.



# ¿Por qué hacer un programa?



60% de los niños que experimentan problemas de sueño pueden tener un rendimiento académico inferior en comparación con aquellos que duermen adecuadamente.



25-35% de los niños con problemas de sueño pueden experimentar cambios de humor, incluyendo irritabilidad.



40% de los niños con problemas de sueño pueden desarrollar comportamientos alimentarios selectivos o ser "picky eaters".



37% de los niños selectivos con su alimentación pueden experimentar problemas de sueño relacionados con la falta de una dieta equilibrada.



Se ha observado que la probabilidad de ser picky eater aumenta a los 2 años y si no intervenimos oportunamente, se mantiene hasta los 6 años de edad.



# Programas Picky Eaters



# 1. Programa de reintroducción de alimentos "fight to bite"

Programa para niños de 1 a 6 años con fuerte selectividad de alimentos, resistencia a probar nuevos o variedad de alimentos limitada.

## ¿Quienes deben tomar este programa?

- Si tu hijo evita los alimentos con base a sus características sensoriales: color, textura, olor, temperatura o apariencia y eso hace que tenga una alimentación selectiva, fuerte preferencia a ciertos alimentos y resistencia a probar nuevos alimentos.
- Si tu hijo evita probar alimentos desconocidos o no acepta sabores recién introducidos o consistencia desconocida de los alimentos.
- Si tienes un hijo quisquilloso o picky eater.
- Si todos los tiempos de comida son prolongados y pasas hasta una hora intentando que coma.
- Si tu hijo tiene pérdida de peso significativa o incapacidad para lograr el aumento de peso esperado, consecuencia de la falta de voluntad para probar alimentos nuevos, variedad de alimentos limitada o fuertes preferencias alimentarias.

## ¿Qué aprenderás?

- Cómo debe ser el ambiente para las comidas en familia.
- Tiempo ideal de duración de las comidas y su estructura.
- Métodos para eliminar distractores: televisión, celular, tablet, juegos, etc.
- Cómo presentar los alimentos nuevos o rechazados con anterioridad.
- Cómo hacer la reintroducción de alimentos nuevos o rechazados y la estrategia para la exposición a los mismos.
- Técnicas de preparación y presentación de alimentos

Número de sesiones: 2 sesiones + plan mensual de reintroducción de alimentos (4 - 6 alimentos nuevos o rechazados)

Formato: Virtual

Costo: Q450



## 2. Consultas individuales

Sesiones para continuar con la reintroducción de alimentos y/o resolver dudas puntuales sobre alimentación del niño picky eater.

### **¿Quiénes deben tomar esta consulta?**

- Quienes tengan duda si su hijo es picky eater
- Quienes se encuentran en el programa de reintroducción de alimentos "Fight to Bite"

Duración de la sesión: 45 a 60 minutos

Formato: Virtual

Costo: Q400

**Costo para clientes del programa Fight to Bite: Q200**

# ~ ~ ~ Nightly Dreams

**Mónica Espósito Paiz**  
Certified Sleep Coach  
Nutricionista clínica pediátrica



Si quieres conocer más sobre mi trabajo puedes ir a [@nightlydreamsgt](https://www.instagram.com/nightlydreamsgt)