

# Bocados saludables

una guía de Wisconsin para mejorar la nutrición infantil • segunda edición







# Bocados saludables (Healthy Bites)

Una guía de Wisconsin para mejorar la nutrición infantil

REVISADA EN MAYO DE 2019

*Desarrollada por:*

Moryah Kemper, MBA, RD

Consultora del Programa de Nutrición, Departamento de Instrucción Pública

Monica Owsichek, RD, CD

Consultora del Programa de Nutrición, Departamento de Instrucción Pública

Molle Polzin, RD, CD

Consultor del Programa de Nutrición, Departamento de Instrucción Pública



Departamento de Instrucción Pública de Wisconsin  
Carolyn Stanford Taylor, Superintendente Estatal



Departamento de Servicios de Salud de Wisconsin  
Andrea Palm, Secretaria Designada



Departamento de Niños y Familias de Wisconsin  
Emilie Amundson, Secretaria Designada

Esta publicación está disponible en:

### EQUIPO COMUNITARIO DE NUTRICIÓN

Departamento de Instrucción Pública  
de Wisconsin

125 S. Webster St.  
Madison, WI 53707  
608.267.9129

<https://dpi.wi.gov/community-nutrition/cacfp/wellness>

De conformidad con la ley federal de derechos civiles y las regulaciones y políticas de derechos civiles del Departamento de Agricultura de los EE. UU. (United States Department of Agriculture, USDA), el USDA, sus agencias, oficinas y empleados y las instituciones que participen o administren programas del USDA tienen prohibido discriminar por motivos de raza, color, origen nacional, sexo, discapacidad, edad o tomar represalias o revanchas por actividades anteriores de derechos civiles en cualquier programa o actividad realizada o financiada por el USDA.

Las personas con discapacidades que requieren medios de comunicación alternativos para información del programa (p. ej., braille, letra grande, cinta de audio, lenguaje americano de señas, etc.) deben comunicarse con la agencia (estatal o local) donde solicitaron los beneficios. Las personas sordas, con dificultades auditivas o del habla pueden comunicarse con el USDA a través del Servicio Federal de Retransmisión al (800) 877-8339. Además, la información del programa puede estar disponible en otros idiomas además del español.

Para presentar una queja por discriminación del programa, llene el Formulario de Queja por Discriminación del Programa del USDA (AD-3027) que se encuentra en línea en [http://www.ascr.usda.gov/complaint\\_filing\\_cust.html](http://www.ascr.usda.gov/complaint_filing_cust.html) y en cualquier oficina del USDA, o escriba una carta dirigida al USDA en la que proporcione toda la información solicitada en el formulario. Para solicitar una copia del formulario de queja, llame al (866) 632-9992. Envíe su formulario o carta completa al USDA por:

(1) Correspondencia: U.S. Department of Agriculture  
Office of the Assistant Secretary  
for Civil Rights  
1400 Independence Avenue, SW  
Washington, D.C. 20250-9410.

(2) Fax: (202) 690-7442.

(3) Correo electrónico: [program.intake@usda.gov](mailto:program.intake@usda.gov).

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

### UNIDAD DE PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES CRÓNICAS

División de Salud Pública  
Departamento de Servicios de Salud  
de Wisconsin

P.O. Box 2659  
Madison, WI 53701-2659  
608.267.3694

[www.dhs.wisconsin.gov/physical-activity/childcare.htm](http://www.dhs.wisconsin.gov/physical-activity/childcare.htm)

### OFICINA DE MEJORA DE LA CALIDAD

División de Cuidado y Educación Temprana  
Departamento de Niños y Familias de Wisconsin

201 E Washington Ave  
Madison, WI 53707  
608.266.8880

<https://dcf.wisconsin.gov/youngstar/providers/resources> (Salud y Bienestar)



# prefacio

Se informa que en Wisconsin, **31 %** de los niños de 2 a 4 años de edad tienen sobrepeso u obesidad. Una dieta deficiente y falta de actividad física son los factores más importantes que contribuyen a una epidemia de niños con sobrepeso y obesidad.

Queremos que los niños pequeños desarrollen hábitos saludables y sabemos que estos hábitos comienzan en casa y en el entorno de la primera infancia. Wisconsin tiene la capacidad de prestar servicio a más de 140,000 niños en centros de cuidado infantil regulados. Estos niños cuentan con profesionales de Cuidado y Educación Temprana (Early Care and Education, ECE) que les brindan una porción significativa de su actividad física diaria, así como de ingesta y educación nutricionales. Los proveedores de cuidado infantil necesitan recursos que los ayuden a proporcionar comidas nutritivas y a incorporar actividad física apropiada para la edad que ayudarán a los niños a desarrollar hábitos saludables de por vida.

En reconocimiento a la importancia de los entornos de cuidado infantil para ayudar a nuestros niños más pequeños a tener un comienzo saludable, nuestros socios de Wisconsin han creado las siguientes guías *Actividad temprana* una guía de Wisconsin para mejorar la actividad física infantil y *Bocados saludables*: una guía de Wisconsin para mejorar la nutrición infantil. Estas guías están diseñadas para ayudar a los profesionales de ECE a abordar la obesidad infantil al mejorar la actividad física y la nutrición.

## Creemos que los profesionales de ECE pueden mejorar la salud y el bienestar infantil al establecer políticas de programas de cuidado infantil dentro de sus prácticas empresariales.

Al desarrollar e implementar políticas de programas que mejoren la calidad nutricional de los alimentos, fomenten la actividad física y eduquen a los proveedores de cuidado infantil, familias y cuidadores, los niños pueden desarrollar una base sólida para un crecimiento y desarrollo óptimos.

Las guías se basan en evidencia científica actual y brindan una autoevaluación para permitir que los programas de cuidado infantil evalúen libremente su propio entorno, así como las políticas y prácticas del programa en relación con nutrición y actividad física. Las guías también sugerirán áreas clave para mejorar e información sobre cómo implementar estrategias para desarrollar políticas de programas en entornos de cuidado infantil.

Al trabajar junto con proveedores, cuidadores y familias, los niños de Wisconsin tendrán la oportunidad de adoptar hábitos saludables que durarán de por vida.

Carolyn Stanford Taylor  
Superintendente Estatal  
Departamento de Instrucción Pública  
de Wisconsin

Andrea Palm  
Secretaria Designada  
División de Salud Pública  
de Wisconsin

Emilie Amundson  
Secretaria Designada  
Departamento de Niños  
y Familias de Wisconsin

# Índice

Prefacio . . . . .	iii
Reconocimientos . . . . .	vi
Introducción. . . . .	1
Evaluación del programa . . . . .	6
Plan de Mejora de la Calidad . . . . .	7
Políticas del programa . . . . .	9

## TOMAR MEDIDAS

### Nutrición para niños de 1 a 12 años

Frutas y hortalizas . . . . .	12
Cereales . . . . .	14
Carne y alternativas a la carne . . . . .	16
Bebidas. . . . .	18

### Nutrición para bebés

<b>Prácticas para la alimentación de bebés . . . . .</b>	<b>22</b>
Introducción de alimentos en bebés. . . . .	23

<b>Bebidas para bebés . . . . .</b>	<b>24</b>
Apoyo y promoción a la lactancia materna . . . . .	25

#### Alimentos para bebés

Cereal para bebés . . . . .	26
Cereales . . . . .	27
Frutas y hortalizas . . . . .	27
Carne y alternativas a la carne . . . . .	28
Alimentos no recomendados para bebés . . . . .	29

## Entorno nutricional

Planificación de menú: ciclos de menús . . . . .	32
Niños con necesidades dietéticas especiales . . . . .	33
Entorno para la hora de comer . . . . .	34
Servicio de comidas estilo familiar . . . . .	35
Modelo a seguir . . . . .	36
Comensales quisquillosos . . . . .	37
Alimentos cultivados localmente . . . . .	38
Horticultura . . . . .	39
De la Granja al Cuidado y Educación Temprana . . . . .	40
Educación nutricional para el personal, niños y familias . . . . .	42
Alimentos traídos de casa . . . . .	44
Celebraciones . . . . .	45
Recaudación de fondos . . . . .	46
Bienestar del personal y del lugar de trabajo . . . . .	47

## APÉNDICES

Apéndice A: Manejo y almacenamiento adecuados de la leche materna .	49
Apéndice B: Patrón de comidas del CACFP (niños de 1 a 18 años) . . . . .	50
Apéndice C: Patrón de comida para bebés del CACFP . . . . .	56
Apéndice D: Autoevaluación de Bocados saludables para el cuidado infantil .	57
Apéndice E: Plantilla del Plan de Mejora de la Calidad . . . . .	62
Apéndice F: Cómo preparar frutas y hortalizas para pruebas de sabor . . . . .	64
Apéndice G: Ideas de educación nutricional para niños . . . . .	66
Apéndice H: Ideas de celebración saludable . . . . .	68
Apéndice I: Carta de muestra para familias con ideas de celebración . . .	69
Apéndice J: Folleto de política del programa de muestra . . . . .	70
Apéndice K: Comunicación familiar . . . . .	71
Referencias . . . . .	72

# reconocimientos

Un agradecimiento especial a las siguientes personas por revisar cuidadosamente y proporcionar el diseño y las ilustraciones para esta guía.

## Colaboradores

**Zach Bartel** creó las ilustraciones para *Bocados saludables*.

**Stacy Broach**, MS Ed, Consultora de Igualdad en la Educación para el Equipo de Título I del Departamento de Instrucción Pública.

**Bridget Cullen**, MSE, Analista de Programas y Políticas para el Programa YoungStar del Departamento de Niños y Familias de Wisconsin.

**Linda Handel**, RD, CD, Especialista en Subvenciones para el Equipo de Nutrición Comunitaria en el Departamento de Instrucción Pública de Wisconsin.

**Beth Hanna**, Directora de Farm to School para Community GroundWorks.

**Whitney Hein** colaboró en el diseño y diagramación de *Bocados saludables*.

**Jill Hoiting**, MSW, Gerente de Prevención y Políticas para la Asociación de Apoyo para Familias Juntas.

**Tara LaRowe**, PhD, Asistente Científico del Departamento de Medicina Familiar para la Universidad de Wisconsin-Madison.

**Mark Lundey** editó y corrigió *Bocados saludables*.

**Amy Meinen**, MPH, RD, CD, Coordinadora de Nutrición para el Programa de Nutrición, Actividad Física y Obesidad del Departamento de Servicios de Salud de Wisconsin.

**Karen Odegaard**, MPH, actividad física Coordinadora de Proyectos con comunidades que ponen la prevención a trabajar con el Departamento de Servicios de Salud de Wisconsin.

**Kyle Peaden**, MS, Consultora Educativa para el Equipo de Título I del Departamento de Instrucción Pública.

Expasantes de dietética clínica y de hospitales de la Universidad de Wisconsin **Michaela Covelli**, **Suzanne Fuchs**, **Nicholle Oman**, **Christine Taylor**.

**Christina Thuli**, M Ed, Consultora Educativa para el Equipo de Título I del Departamento de Instrucción Pública.

**Mary Kay Warner**, propietaria de Sandhill Studio, LLC, Directora de Arte y Diseñadora de *Bocados saludables*.

## Revisores

**Amy Alvig**, MS, RD, Coordinadora Nutricional para comunidades que ponen la prevención a trabajar con el Departamento de Servicios de Salud de Wisconsin.

**Jill Camber Davidson**, RD, CD, Consultora de Educación Nutricional para el Departamento de Instrucción Pública de Wisconsin.

**Tanya Kirtz**, Gerente del Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos para Cuidado Infantil Coordinado por la Comunidad (Community Coordinated Child Care, 4-C) en Madison, WI.

**Sandy Meyers**, Directora de Servicio de Alimentos en Bright Horizons en el American Center.

**Jon Morgan**, MS, Coordinador de Actividad Física para el Programa de Nutrición, Actividad Física y Obesidad del Departamento de Servicios de Salud de Wisconsin.

**Susan Pritchard-Pederson**, Subdirectora del Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos en la Asociación de la Primera Infancia de Wisconsin (Wisconsin Early Childhood Association, WECA).

**Brenda Von Rossum**, Directora del Centro de Niños Capitoland en Madison, WI.



# introducción



“Los niños aprenden hábitos saludables de los adultos y cuidadores en sus vidas. Tenemos la oportunidad de suministrar a una generación alimentos nutritivos y hábitos saludables en un entorno divertido y seguro, y confían en nosotros”.

– Jan Pelot

Head Start del condado  
de Wood Wisconsin Rapids

## ¿qué son *Actividad temprana* y *Bocados saludables*?

*Actividad temprana* y *Bocados saludables* son guías complementarias diseñadas para ayudar a los profesionales de Cuidado y Educación Temprana (ECE) a abordar la obesidad infantil al mejorar la actividad física y la nutrición en el programa. *Actividad temprana* se enfoca en la actividad física mientras que *Bocados saludables* se enfoca en una alimentación saludable, entornos nutricionales y en fortalecer el patrón de comidas del Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos (Child and Adult Care Food Program, CACFP) del USDA. Las guías se basan en la ciencia actual, investigación en salud pública y recomendaciones nacionales.

## ¿quiénes deben usar *Actividad temprana* y *Bocados saludables*?

Los profesionales de ECE pueden utilizar las guías en una variedad de entornos, entre los que se encuentran:

- Centros de cuidado infantil grupales y familiares, programas para después de la escuela, centros Head Start y otros centros del CACFP.
- Agencias patrocinantes, coaliciones comunitarias, organizaciones locales de la primera infancia, agencias gubernamentales y otros grupos interesados en mejorar prácticas locales de nutrición y actividad física en entornos de ECE.

**Los programas de cuidado infantil** encontrarán recursos que los ayuden a aprender qué políticas del programa crear, qué estrategias probar, cómo ayudar al personal a mejorar la actividad física y la nutrición y cómo *Actividad temprana* y *Bocados saludables* encajan con otras iniciativas y licencias de la primera infancia de Wisconsin.

**Los maestros de cuidado infantil** encontrarán recomendaciones específicas para mejorar la actividad física y la nutrición en sus salones de clases.

**Los proveedores de capacitación y asistencia técnica de ECE y organizaciones comunitarias** interesados en mejorar la nutrición y la actividad física local en entornos de ECE también encontrarán información útil para trabajar con proveedores de cuidado infantil.

## definiciones comunes

**Los programas de Cuidado y Educación Temprana (ECE)** se refieren a todos los centros de cuidado infantil grupales y familiares, programas para después de la escuela, programas preescolares, programas 3K y 4K, centros Head Start y refugios de emergencia que atienden a niños pequeños.

**Bebés** se refiere a niños desde el nacimiento hasta los 11 meses.

**Niños** se refiere a niños de 1 año en adelante, lo que incluye niños pequeños, niños en edad preescolar y niños en edad escolar.

**Los padres, las familias y los cuidadores** se usan en el sentido más amplio para referirse a los adultos que tienen la responsabilidad principal de los niños.

**Cultura** describe cómo vivimos diariamente en términos de nuestro idioma, ascendencia, religión, comida, vestimenta, gustos musicales, tradiciones, valores, afiliaciones políticas y sociales, recreación, etc. (Singleton, 2006)

# ¿Cómo encajan *Actividad temprana y Bocados saludables* en las iniciativas existentes para la primera infancia de Wisconsin?

La actividad física y la nutrición tienen un lugar en casi todos los aspectos en el contexto actual del campo de ECE en Wisconsin.

## Licencias y certificaciones

La actividad física y la nutrición se ajustan claramente a las normas de licencia y certificación. Por ejemplo, los niños deben tener juegos al aire libre todos los días, si el clima lo permite, y todos los centros de cuidado infantil grupales regulados deben seguir las directrices actuales del patrón de comidas del CACFP. El CACFP proporciona una plantilla para la planificación de menús y ofrece educación nutricional a las agencias que participan en el programa. Los patrones actuales de comidas del CACFP para niños de 1 a 12 años y bebés se pueden encontrar en los Apéndices B y C.

## YoungStar

Sesenta minutos de actividad física diaria pueden otorgarle a su programa de cuidado infantil un punto adicional en YoungStar. Este podría ser el único punto necesario para impulsar su programa al siguiente nivel de estrella. YoungStar también incluye un punto para comidas nutritivas servidas diariamente. Los proveedores pueden verificar comidas nutritivas:

- Al participar en el CACFP, incluida la capacitación asociada con el programa de comidas.
- Al proporcionar tres meses de menús para demostrar comidas y meriendas bien balanceadas.

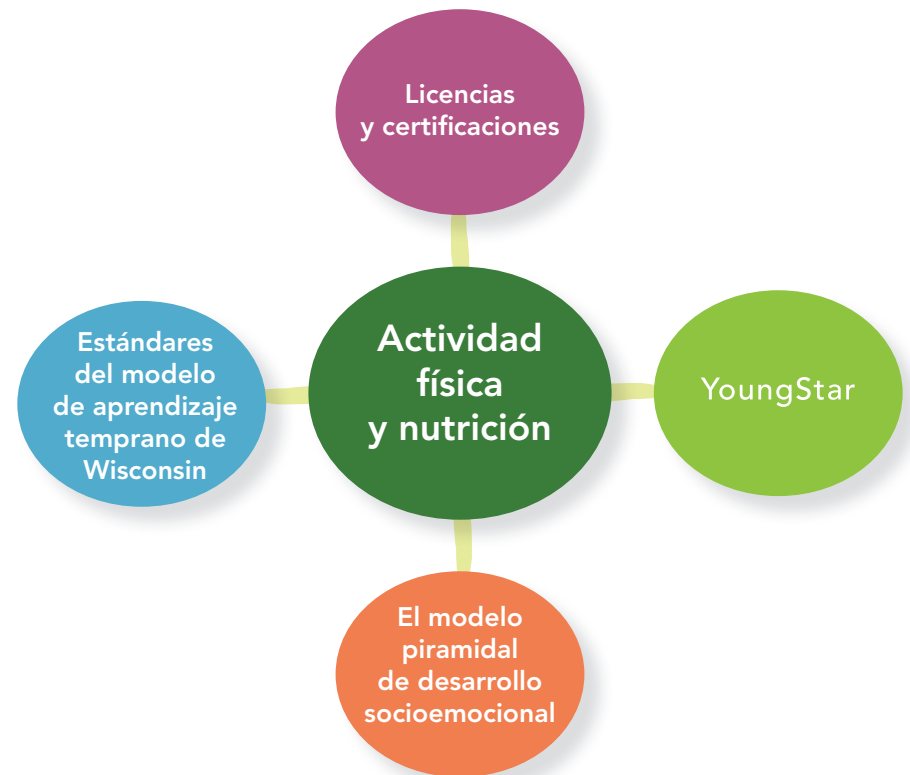
Para conocer más detalles sobre YoungStar, ingrese a:  
<https://dcf.wisconsin.gov/youngstar>

## Estándares del modelo de aprendizaje temprano de Wisconsin

La actividad física se ajusta claramente al Dominio de Salud y Desarrollo Físico a través del desarrollo de habilidades y motricidad, pero también es compatible con los otros cuatro dominios del desarrollo. La nutrición también está cubierta en el Dominio de Salud y Desarrollo Físico y cubre los estándares relacionados con el modelo a seguir de hábitos alimenticios saludables, autoalimentación y modales en la mesa durante las comidas.

## El modelo piramidal del desarrollo social y emocional

Establecer entornos de apoyo de alta calidad y participar en nuevas experiencias, como aprender sobre nuevos alimentos y probarlos o actividades físicas, contribuyen al desarrollo social y emocional. Por ejemplo, los niños establecen conciencia de sí mismos a medida que aprenden acerca de sus cuerpos y cómo ponerlos en movimiento, mientras que las experiencias como la comida al estilo familiar pueden desarrollar la conciencia del niño sobre el comportamiento social apropiado.



## ¿por qué Actividad temprana y Bocados saludables?

Las tasas de obesidad y sobrepeso en la primera infancia están en aumento en todo el país. En Wisconsin, el 31 % de los niños de 2 a 4 años, el 25.1 % de los estudiantes de secundaria y el 64.9 % de los adultos en entornos de bajos ingresos se consideran con sobrepeso u obesidad.<sup>1-3</sup> La mala nutrición y la falta de actividad física son las causas principales de la obesidad. Se necesita tomar medidas ahora para disminuir las tasas de obesidad y mejorar la salud de los residentes de Wisconsin.

Los investigadores han advertido que si las tasas de obesidad infantil continúan aumentando, es probable que los niños de hoy tengan una vida más corta que la de sus padres.<sup>4</sup> La obesidad en la primera infancia aumenta drásticamente las posibilidades de un niño de convertirse en un adulto obeso y aumenta el riesgo de muchas enfermedades crónicas, como enfermedades cardiovasculares y diabetes.<sup>5</sup>

Los hábitos de actividad física y de alimentación se desarrollan temprano, lo que hace que el cuidado y la educación temprana sean importantes para prevenir la obesidad. Wisconsin tiene la capacidad de prestar servicio a más de 140,000 niños en centros de cuidado infantil regulados. En promedio, los niños menores de 5 años pasan más de 30 horas a la semana en entornos de primera infancia.<sup>6</sup>

Los estudios demuestran que los entornos de cuidado y educación temprana tienen la capacidad de combatir la obesidad infantil al promover los siguientes hábitos:

- Ser más activo físicamente.
- Ver menos televisión y pasar menos tiempo usando computadoras y juegos electrónicos.
- Amamantar a los bebés por más tiempo.
- Comer más frutas y hortalizas.
- Comer menos alimentos densos de alta energía como confites, papas fritas y galletas dulces.
- Beber menos bebidas azucaradas, como gaseosas regulares, cócteles de jugo de frutas y bebidas energéticas.

**Nota:** El contenido de las guías está sujeto a cambios, según nuevos hallazgos de la ciencia, investigaciones de salud pública y recomendaciones nacionales de salud. La versión en línea de las guías se actualizará según sea necesario. La versión más reciente está disponible en los siguientes sitios web: <https://dpi.wi.gov/community-nutrition/cacfp/wellness> y [www.dhs.wisconsin.gov/physical-activity/childcare/index.htm](http://www.dhs.wisconsin.gov/physical-activity/childcare/index.htm)

*Citas enumeradas en la página 73.*

**La obesidad** es una afección en la que hay una gran cantidad de grasa corporal adicional almacenada en el cuerpo.

**El sobrepeso** es una condición en la que hay más grasa corporal almacenada en el cuerpo de lo que es normal según edad, estatura y constitución de una persona, pero no en la medida de la obesidad.

**La prevención** es el acto de detener algo antes de que suceda.

### ¿Qué causa la obesidad?

- Factores de comportamiento, como dieta y niveles de actividad física.
- Factores ambientales, como el entorno social y el físico.
- Factores biológicos, como la genética.
- Otros contribuyentes:
  - Patrones alimenticios.
  - Bajo peso al nacer.
  - Aumento excesivo de peso durante el embarazo.
  - Alimentación con fórmula.
  - Padres con sobrepeso u obesidad.
  - Estilos y hábitos de crianza.

## competencia cultural

La competencia cultural se refiere a la capacidad de un programa para honrar y respetar las creencias, los estilos interpersonales, las actitudes y los comportamientos tanto de las familias como del personal.<sup>7</sup> Idealmente, los proveedores de ECE deben obtener información cultural sobre las familias y el personal y aplicar ese conocimiento en su programa. Volverse culturalmente competente es un proceso continuo.<sup>8</sup>

Honrar a la persona es uno de los conceptos más importantes en la competencia cultural. La mejor manera de garantizar que se honre la cultura de cada niño es tomarse el tiempo para conocer a cada familia a través de una comunicación constante sobre el progreso y las necesidades de cada niño. Cuando se considere que las familias deben estar al tanto de quienes tienen estructuras familiares no tradicionales se puede incluir personas que no viven en casa. Por ejemplo, la vida hogareña de familias nativas puede estar fuertemente influenciada por sus comunidades tribales, las cuales puede que no vivan cerca de su comunidad actual.

Hable con las familias para aprender cómo es la vida de cada niño en casa. Sea abierto y respetuoso, y honre los valores y prioridades de cada familia, ya que estos reflejan su cultura. Los patrones de alimentación, sueño y actividad física en casa influyen en qué tan activo será un niño en su programa. Comuníquese con frecuencia con las familias y haga preguntas de “cómo” y “qué” para animarlos a hablar sobre la nutrición y la actividad física de sus niños en el hogar y en el sitio de cuidado. Converse sobre los beneficios de la nutrición y la actividad física para cada niño.

A lo largo de este recurso hay **consejos de competencia cultural** que comparten formas de abrazar la diversidad cultural de sus niños y familias durante la hora de comer.

## inclusión

La mayoría de los aspectos de nutrición y alimentación son similares para niños con discapacidades que para niños sin discapacidades; sin embargo, algunos aspectos pueden ser diferentes. Cuando trabaje con un niño que tiene una discapacidad identificada, piense en cómo se pueden adaptar las comidas y el entorno alimentario para satisfacer las necesidades del niño. A continuación se presentan algunas preguntas que se deben considerar al determinar posibles adaptaciones. Las preguntas están destinadas a despertar su pensamiento, pero es esencial conocer a cada niño y responder a sus necesidades individuales.

### Preguntas que se deben considerar al determinar posibles adaptaciones:

- ¿El niño se beneficiaría de señales visuales y verbales debido a un retraso en el habla o el lenguaje? Por ejemplo, disponga manteles individuales en la mesa con una imagen de un plato de comida para que los niños puedan ver qué alimentos y qué cantidad poner en el plato.
- ¿El niño se beneficiaría de asociarse con un amigo que pueda ayudar a demostrar instrucciones?
- ¿El niño se beneficiaría de equipos y materiales adaptativos almacenados de manera accesible?

Tenga cuidado de no generalizar. No todos los niños con cierto tipo de discapacidad responderán a las mismas adaptaciones. Conozca a los niños y personalice los ajustes para cada niño. Asegúrese de comprender el Plan de Educación Individualizada (Individualized Education Plan, IEP) o el Plan Individualizado de Servicios para la Familia (Individualized Family Service Plan, IFSP) del niño y cómo se relaciona con la nutrición y la alimentación. El entorno para la hora de comer debe ser flexible y adaptable a todos los niños.

Tenga en cuenta el tiempo al crear horarios. Los niños con retrasos o discapacidades del desarrollo pueden necesitar más tiempo a la hora de las comidas o pueden necesitar un período más corto para asegurarse de no estar estresados o abrumados. Piense en el ritmo al que se mueve la comida, y no tenga miedo de desacelerar o acelerar las cosas en consecuencia.

Si le preocupa cómo se está desarrollando un niño, converse sobre sus observaciones y preocupaciones con la familia del niño. Su meta al hacer esto con la familia es apoyarlos para que les brinden la mejor atención a sus hijos. Esto se puede hacer al escuchar a las familias, reconocer sus necesidades y experiencia y brindarles apoyo.

Citas enumeradas en la página 73.

## ¿cómo puedo usar *Actividad temprana* y *Bocados saludables*?

Primero, evalúe su programa utilizando la **Autoevaluación de Bocados saludables (Paso 1)** que se encuentra en el Apéndice D. Utilice estos resultados para dar prioridad a áreas donde desea llevar a cabo cambios e identificar metas de nutrición. Tenga en cuenta que no todas las áreas deben abordarse de inmediato.

Segundo, use el **Plan de Mejora de la Calidad (Quality Improvement Plan, QIP) (Paso 2)** que se encuentra en la página 7 y en el Apéndice E para describir cómo hará sus mejoras. Use la sección **Tomar medidas** (páginas de la 11 a la 45), en la que se incluyen recomendaciones de mejores prácticas y cambios de políticas ambientales y del programa para desarrollar el QIP. Estos se convertirán en sus resultados deseados. Es especialmente importante incluir las políticas del programa por escrito para apoyar y mantener las mejoras que desea realizar.

A continuación, **implemente los cambios (Paso 3)** usando las ideas y herramientas de la sección **Tomar medidas**. La forma en la que implemente el cambio estará determinada por las tareas descritas en su QIP, posibles obstáculos, partes responsables y recursos disponibles.

Finalmente, **repita el proceso (Paso 4)** de evaluación regularmente. Las evaluaciones continuas pueden dirigir su programa hacia oportunidades adicionales de mejora. Puede continuar midiendo su progreso hacia sus metas y medir su éxito utilizando el QIP. Tenga en cuenta que también debe evaluar su programa para mejorar la actividad física completando la autoevaluación en *Actividad temprana*.

El siguiente diagrama fue adaptado del Ciclo de Enseñanza de los *Estándares del Modelo de Aprendizaje Temprano de Wisconsin*.

### Pasos 1 y 4: Evaluación del programa

Use la **Autoevaluación de Bocados saludables** para hacerse una idea de su programa actual y dar prioridad a áreas que necesitan mejoras. **Repita las evaluaciones** para entender si los cambios en su política y programa fueron efectivos.

### Paso 3: Implementar cambios

Implemente los cambios usando las ideas y herramientas de la sección **Tomar medidas** como ayuda para realizar cambios positivos en su programa.

### Paso 2: Plan de Mejora de la Calidad y desarrollo de políticas

De acuerdo con los resultados de su evaluación, use la sección **Tomar medidas** para crear un **Plan de Mejora de la Calidad** y **redactar políticas del programa**.

Tomar medidas de *Bocados saludables* abarca:

- Nutrición para niños de 1 a 12 años.
- Nutrición para bebés.
- Entorno nutricional.
- Apéndice.

En cada sección encontrará:

- Sirva esto, en lugar de esto. Recomendaciones.
- Justificación (¿Por qué?).
- Pasos de acción (¿Cómo?).
- Ejemplo de políticas del programa.

# EVALUACIÓN DEL PROGRAMA

## comprender dónde está y por dónde comenzar

La evaluación, a menudo, es un paso que se pasa por alto. Sin embargo, tomarse el tiempo para evaluar su programa aumenta las posibilidades de que realice los cambios correctos con el mayor impacto para los niños, el personal y las familias. Las estrategias descritas a continuación se pueden usar para *Actividad temprana* y *Bocados saludables* y ayudarán a determinar lo que se está haciendo actualmente y qué más se puede hacer en el futuro para mejorar la nutrición y la actividad física en su programa.

### Comience con la Autoevaluación de Bocados saludables

Esta herramienta de autoevaluación le permite evaluar libremente su entorno, políticas y prácticas y le sugerirá áreas clave para mejorar. Consulte el Apéndice D para obtener una copia de la *Autoevaluación de Bocados saludables*. *Actividad temprana* incluye una autoevaluación de actividad física.

Esta herramienta puede complementar la autoevaluación requerida para YoungStar y lo ayudará a observar específicamente el entorno nutricional de su programa.

### Evaluación continua para análisis y mejora de la calidad

Documente los cambios que está haciendo para mostrar si se han logrado progresos en las áreas de mejora de la calidad. Repita el proceso de autoevaluación regularmente para asegurarse de que su QIP siga alineado con el tipo de mejoras que desea llevar a cabo. Esto lo ayudará a ver los resultados de los cambios hechos y a celebrar sus éxitos.

### Otras ideas para evaluación

**Comentarios de la familia:** es importante involucrar también a las familias y al personal del programa en el proceso de evaluación. El personal debe escuchar fielmente las preocupaciones de las familias para generar confianza y aceptación. Considere formas no convencionales de recopilar información y mantenga una comunicación constante durante la recopilación de datos y el proceso de implementación para garantizar que las familias se sientan escuchadas. Los comentarios también deben ser inclusivos y representar la diversidad cultural, racial y socioeconómica de su programa.

### consejo de competencia cultural:

Cuando les haga encuestas a las familias sobre sus necesidades es muy importante que escuche y lleve a cabo los cambios de acuerdo con sus sugerencias y proporcione actualizaciones sobre los cambios realizados debido a sus comentarios.

### Preguntas para las familias:

- ¿Siente que nuestro programa apoya hábitos de nutrición y actividad física de su niño?
- ¿Cree que nuestro programa comunica regularmente información sobre nutrición y actividad física?
- ¿Cuáles son algunos desafíos que su niño, su familia y su comunidad están experimentando en relación con la nutrición y la actividad física?
- ¿Cómo nuestro programa puede apoyarlo o qué sería más útil para superar estos desafíos?

**Métodos de recolección de comentarios:** al solicitar comentarios, tenga en cuenta conectarse con las familias utilizando el método que mejor satisfaga sus necesidades individuales. Proporcionar un ambiente seguro y acogedor ayudará a recibir comentarios auténticos y esclarecedores para informar mejor de las decisiones. Considere recopilar datos utilizando varios métodos en diferentes momentos y en idiomas que las familias entiendan. Estos son algunos ejemplos de recopilación de datos:

- Sesiones para escuchar.
- Conversaciones informales (es decir, cuando dejan y recogen a los niños).
- Encuestas (impresas y en línea).
- Llamadas telefónicas o mensajes de texto personales.

**Entrevistas o encuestas del personal:** use un cuestionario para pedirle al personal sus opiniones sobre lo que se podría hacer para apoyar la nutrición y la actividad física. Esto se puede usar para aprender más sobre las interacciones del personal con los niños y las familias y para comprender mejor el entorno del programa. Pedirle al personal sus opiniones también puede ayudar a construir aceptación para hacer cambios más adelante.

### Preguntas para el personal:

- ¿Qué está haciendo actualmente para apoyar la nutrición y la actividad física?
- ¿Cómo las decisiones del programa sobre comidas, entorno alimentario y políticas afectan a nuestros niños más vulnerables? ¿Cuáles son las consecuencias no deseadas de dichas decisiones?
- ¿Quiénes son los niños de nuestro programa que tienen más probabilidades de verse afectados por esto?
- ¿Cómo se puede mejorar la nutrición y la actividad física? ¿Qué prácticas basadas en evidencia podemos usar?

# EJEMPLO DE PLAN DE MEJORA DE LA CALIDAD

## instrucciones

Usando los resultados de la autoevaluación, dé prioridad a las áreas que necesitan mejoras. No todas las áreas deben abordarse de inmediato. Elija de dos a tres objetivos/resultados deseados y complete el QIP. Más adelante verá un ejemplo de QIP. El Apéndice E contiene un cuadro en blanco para crear su propio QIP. Consulte las definiciones del QIP para completar cada columna.

## definiciones

**Área de mejora de la calidad:** ¿qué áreas quiere abordar su programa?

Ejemplos: frutas/hortalizas, granos/pan, celebraciones, horticultura, etc.

**Objetivo/resultado deseado:** ¿qué pretende cambiar? ¿Qué espera lograr con su plan?

**Posibles obstáculos:** ¿quién o qué puede impedir que logre su objetivo/resultado deseado?

**Tareas:** ¿qué pasos tomará para lograr su objetivo/resultado deseado?

**Partes responsables:** ¿personas asignadas a las tareas?

**Recursos disponibles/necesarios:** ¿qué recursos (personas, tiempo, materiales y conocimientos) tiene actualmente y necesita como ayuda para lograr su objetivo/resultado deseado?

**Medición: ¿cómo el equipo sabrá si se logra el objetivo?**

¿Cómo va a medir su progreso hacia su meta?

**Cronología:** ¿cuándo se completarán las tareas? (Día/mes).

**Puntos de referencia:** pasos en el camino que le permitirán a un programa saber que está en camino de lograr el resultado deseado.

**Prueba del plan:**

- **¿Vale la pena hacer este plan?** Sí significa que cree que alcanzar su objetivo/resultado deseado tendrá resultados positivos para los niños, las familias, el personal o su práctica empresarial.
- **¿Este plan es concreto, específico y medible?** Sí significa que cuando revisa el objetivo podrá mostrar resultados claros a través de su medición.
- **¿El resultado de este plan mejorará los resultados para los niños, las familias, el personal o su programa?** Sí significa que existe una alta probabilidad de que los cambios sean positivos.
- **¿Los resultados son inclusivos para todos los niños, culturalmente competentes y apropiados para el desarrollo?** Sí significa que estos cambios positivos tienen sentido para cada edad y etapa del desarrollo infantil y son buenos para TODOS los niños y sus familias. Esto incluye a quienes tienen discapacidades u otras necesidades especiales, a quienes pueden tener menos acceso a alimentos asequibles y nutritivos y a familias con una variedad de puntos de vista, experiencias de vida y diferencias culturales y de idioma.

**Fechas:** registre la fecha original en la que se completó el QIP y las fechas en las que se revisó para la evaluación continua.

FECHA ORIGINAL DEL QIP: 1 DE ENERO DE 20XX

FECHA DE REVISIÓN DEL QIP: 15 DE MARZO DE 20XX

Área de mejora de la calidad	Objetivo/resultado deseado	Posibles obstáculos	Tareas	Partes responsables	Recursos disponibles/necesarios	Medición	Cronología/puntos de referencia	Prueba del plan
Cereales	Proporcionar solo productos de grano entero en las comidas/meriendas cada día.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Disponibilidad de productos de grano entero.</li> <li>• A los niños mayores no les gusta el pan integral.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aprender a identificar alimentos de grano entero.</li> <li>• Revisar los menús para incluir solo productos de grano entero.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Administrador del centro.</li> <li>• Proveedor familiar.</li> <li>• Personal de cocina.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Bocados saludables.</i></li> <li>• Equipo de nutrición.</li> </ul>	Se sirve un producto de grano entero cada día en todas las comidas.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Obtener recursos de cereales integrales dentro de 2 semanas.</li> <li>• Tener los menús revisados para fin de mes.</li> </ul>	¿Vale la pena hacerlo? (Si) o No ¿Es medible? (Si) o No ¿Mejora los resultados? (Si) o No ¿Es inclusivo? (Si) o No ¿Es culturalmente competente? (Si) o No

**Ejemplo de política del programa:** nuestro programa servirá cereales integrales todos los días en todas las comidas.

## ¿por qué?

Las políticas del programa pueden respaldar y mantener los cambios que desea realizar en su programa de ECE.

### Las políticas del programa pueden ayudar a:

- Crear mensajes constantes para los niños, el personal, las familias y las licencias o que funcionarios del CACFP expliquen y refuercen hábitos de nutrición y actividad física.
- Proporcionar directrices claras para los miembros del personal y las familias.
- Proporcionar bases para la evaluación de su programa e identificar áreas que puedan necesitar mejoras.
- Educar al nuevo personal y a las familias sobre prácticas actuales de nutrición y actividad física.
- Guiar las decisiones y elecciones que su programa toma todos los días.
- Comunicar los beneficios del programa a las familias potenciales.
- Prevenir problemas y brindar soluciones.

### Las políticas del programa se pueden incluir en:

1. Manual familiar.
2. Manual del personal o de Procedimientos Operativos Estándar.
3. Volantes o boletines informativos.
4. Pantallas centrales (p. ej., en la pizarra familiar).

## inclusión

Escriba sus políticas para reflejar prácticas inclusivas. Las horas de comer se pueden adaptar para todos y de manera individual, así que asegúrese de que sus políticas lo demuestren. Use las frases “todos los niños” o “habilidades cruzadas”. Incluya políticas de personal que garanticen que los miembros del personal reciban capacitación en prácticas inclusivas relacionadas con el desarrollo físico y la alimentación.

## competencia cultural

Asegúrese de que sus políticas sean respetuosas y competentes en cultura. Sus políticas deben ser inclusivas y abarcar la cultura de los niños y las familias de su programa. Establezca sus políticas relacionadas con la alimentación y la hora de comer de una manera que demuestre el compromiso de su programa para comprender la cultura de cada familia. Procure involucrar a todas las familias e incluya oportunidades de comentarios.





## desarrollo de políticas del programa

1. Use la **Autoevaluación de Bocados saludables** y el **Plan de Mejora de la Calidad** que se proporcionan en los Apéndices D y E para identificar áreas que necesitan mejoras.
2. Consulte la sección **Tomar medidas** (páginas de la 11 a la 45) para ver recomendaciones y ejemplos de políticas de programas.
3. Consulte con quienes se verán afectados por la política del programa (miembros del personal, familias, etc.) a través de encuestas, cuestionarios o reuniones o discusiones.
4. Escriba políticas del programa que respalden los cambios deseados.
5. Haga que otro miembro del personal o alguno de los padres revise las políticas del programa.
6. Haga que los miembros del personal y las familias conozcan las nuevas políticas del programa. Publique las políticas del programa en el centro y distribúyalas en una carta al personal/a las familias, revise páginas del manual, escriba un artículo para el boletín informativo, incluya las políticas en las reuniones (consulte el Apéndice J para obtener un ejemplo de folleto de política del programa).
7. Evaluar la efectividad de la política del programa.
  - a. decida cómo sabrá si la política del programa es efectiva.
  - b. revise y reevalúe periódicamente.
8. Establecer fechas de implementación para las políticas del programa.

Para ser efectivas, las políticas del programa deben ser actuales, claramente escritas y de fácil acceso para todas las personas involucradas.

**Las políticas** de esta guía están destinadas a ser ejemplos de lo que se puede usar en su programa. Se pueden usar tal como están escritas o se pueden cambiar para satisfacer las necesidades de su programa.

## CASO EXITOSO

# Mejora de la salud: un enfoque familiar

El centro de la primera infancia La Crosse Area Family de la Asociación de Jóvenes Cristianos (Young Mens Christian Association, YMCA) se dedica a mejorar no solo la salud de los niños con quienes trabajan, sino también la de sus familias. La YMCA promueve la salud a través de huertos comunitarios e incorpora frutas y hortalizas frescas dos veces al día en las comidas y meriendas, limita frutas y hortalizas enlatadas y grasas trans en los alimentos y prohíbe meriendas azucaradas durante celebraciones.

La YMCA publica un boletín mensual para las familias, con un tema de salud diferente cada mes. Cada boletín incluye hojas informativas, consejos para realizar cambios saludables en el hogar y actividades para que las familias hagan juntas para reforzar la lección. En una oportunidad el boletín animó a las familias a tener una búsqueda del tesoro en su hogar para identificar alimentos saludables y no saludables.

Los educadores de cuidado infantil temprano también documentan las actividades con temas de salud que realizan cada semana y publican fotos de las actividades para que las familias las vean. Recientemente, mientras los niños pintaban con brócoli, hablaron sobre los beneficios de comer frutas y hortalizas. Sus pinturas fueron publicadas fuera del salón de clases, con lo que se alentó a las familias a hablar con sus niños sobre la actividad y la lección.

Por supuesto, una de las mejores maneras de involucrar a las familias es hacer que los niños lleven los mensajes a casa. Después de que los niños discutieron sobre comidas rápidas contra comidas lentas, uno de los padres compartió: "¡Estábamos en [un restaurante de comida rápida] y mi hijo me gritó porque elegí papas fritas poco saludables en lugar de manzanas!". Al incluir a las familias en sus planes de estudio de salud, la YMCA tiene como objetivo llevar la prevención de la obesidad a otro nivel.

– Jennie Melde,  
LaCrosse Area Family de la YMCA,  
Lacrosse

¡TOMAR MEDIDAS!



Nutrición para niños  
De 1 a 12 años



# DIRECTRICES PARA FRUTAS Y HORTALIZAS

## sirva esto...

- Una variedad de frutas frescas, congeladas, enlatadas o secas (p. ej. mangos, albaricoques, pomelos, melones, papayas, cerezas, kiwis, etc.).
  - Frutas enlatadas en agua o jugo 100 %.
- Una variedad de hortalizas frescas, congeladas o enlatadas, especialmente las de color verde oscuro, rojo y naranja y frijoles y guisantes (consultar tabla).
  - Hortalizas enlatadas que indiquen en la etiqueta que son de sodio reducido o que no tienen sal añadida.

## en lugar de esto...

- Frutas enlatadas en almíbar ligero o espeso.
- Hortalizas fritas o prefritas (papas fritas, croquetas de papa, hash browns, aros de cebolla, etc.).
  - Los alimentos prefritos se fríen y luego se congelan antes de empacarse, incluso si se preparan en horno o en microondas. Entre estos se encuentran:
    - × artículos refrigerados o congelados, empanados o rebozados.
    - × la mayoría de los productos de papa congelados, incluso si la etiqueta no dice "frito".
    - × productos congelados descritos como "crujientes" o "crocantes".

## ¿por qué?

- Las frutas y hortalizas proporcionan vitaminas y minerales esenciales que pueden proteger contra muchas enfermedades crónicas como enfermedades cardíacas, derrames cerebrales y algunos tipos de cáncer.
- Las frutas y hortalizas son ricas en fibra, lo que ayuda a niños y adultos a sentirse más llenos por más tiempo.
- Cuando se preparan sin grasas ni azúcares añadidos, las frutas y hortalizas son relativamente bajas en calorías y pueden ayudar a adultos y niños a alcanzar y mantener un peso saludable.
- Las frutas enlatadas en almíbar ligero o espeso agregan azúcar y calorías.

## Ejemplos de una variedad de hortalizas para elegir:

### verde oscuro

repollo chino  
brócoli  
acelgas  
lechuga rizada  
col rizada  
hojas de mostaza  
lechuga romana  
espinaca  
hojas de nabo  
o grelos

### rojo y naranja

pimientos rojos  
tomates  
productos derivados del tomate  
zanahorias  
calabazas  
calabaza bellota  
calabaza moscada  
calabaza hubbard  
batatas

### frijoles y guisantes

frijoles negros  
frijoles de ojo negro  
garbanzos (chícharos)  
judías  
lentejas  
frijoles blancos  
frijoles pintos  
brotes de soja  
arvejas  
alubias

### amiláceos

mandioca (yuca)  
maíz  
bananas verdes  
guisantes verdes  
habas verdes  
plátanos  
papas  
taro  
castañas de agua

### otros

alcachofas  
espárragos  
aguacate  
remolachas  
coles de Bruselas  
berenjena  
pimientos verdes  
quingombó  
nabos  
calabacín

### consejo de competencia cultural:

Infórmese sobre qué frutas y hortalizas comen en casa sus niños y agréguelas a sus menús. Esto validará y afirmará las identidades culturales de sus niños y abarcará su diversidad y la de sus familias.

## ¿cómo?

- 1) Si no puede encontrar fruta enlatada en jugo natural ni hortalizas enlatadas sin sodio o con bajo contenido de sodio, cuélelas y enjuague las frutas u hortalizas antes de servir.
- 2) En lugar de hortalizas fritas o prefritas, sirva papas caseras al horno o rodajas de batata con la piel intacta (para conocer esta receta y muchas otras, consulte las recetas estandarizadas de cuidado infantil del USDA: <https://www.fns.usda.gov/usda-standardized-recipe>).
- 3) Agregue sabor a las hortalizas cocidas usando una mezcla de hierbas y especias como ajo en polvo, cebolla en polvo, orégano, albahaca y pimienta con limón en lugar de mantequilla o de salsas de crema.
- 4) Aumente la cantidad de veces por semana que sirve frutas u hortalizas enteras (no jugo) en la merienda o el desayuno (es decir, si sirve una fruta u hortaliza en la merienda una vez por semana, aumente a dos veces por semana, luego aumente a tres veces por semana, y así sucesivamente).
- 5) Haga que las frutas y hortalizas sean divertidas:
  - o haga que los niños creen su propia persona de fruta u hortaliza y se la coman.
  - o dé nombres tontos a las frutas y hortalizas.
- 6) Si se sirve con una salsa, elija opciones bajas en calorías como salsas a base de yogur o hummus (puré de garbanzos).

Ofrezca un **MARTES SABROSO** una o dos veces al mes. En este día ofrezca nuevas frutas u hortalizas a los niños, converse sobre los beneficios de ese alimento y brinde una actividad práctica. Luego comience a incluir este alimento en su menú. Para obtener instrucciones sobre cómo comprar y preparar diferentes frutas y hortalizas, consulte el Apéndice F.

### ensalada de fruta fresca

Mezcle manzanas, bananas o peras con frutas ácidas como naranjas, piña o jugo de limón para evitar que se pongan marrones.

## ejemplos de políticas

- Se sirve fruta en la merienda dos o tres veces a la semana.
- Se sirven hortalizas en la merienda dos o tres veces a la semana.
- No se sirven hortalizas fritas ni prefritas (p. ej., papas fritas, hash browns, croquetas de papa, etc.). Estos productos serán caseros y horneados.
- Se sirve una variedad de hortalizas al ofrecer una de los siguientes en una comida cada día: una hortaliza verde oscuro, una naranja, una roja o una legumbre (p. ej., frijoles y guisantes secos cocidos).
- Los niños probarán una nueva fruta u hortaliza una o dos veces al mes. Se agregarán al menú las frutas y hortalizas que les gustan.
- Todos los días se sirve fruta fresca, congelada o enlatada en el desayuno, en lugar de jugo.



## sirva esto...

- Alimentos de grano entero  
*Las directrices dietéticas para estadounidenses recomiendan que las personas consuman, al menos, la mitad de todos los cereales de forma integral.*

## en lugar de esto...

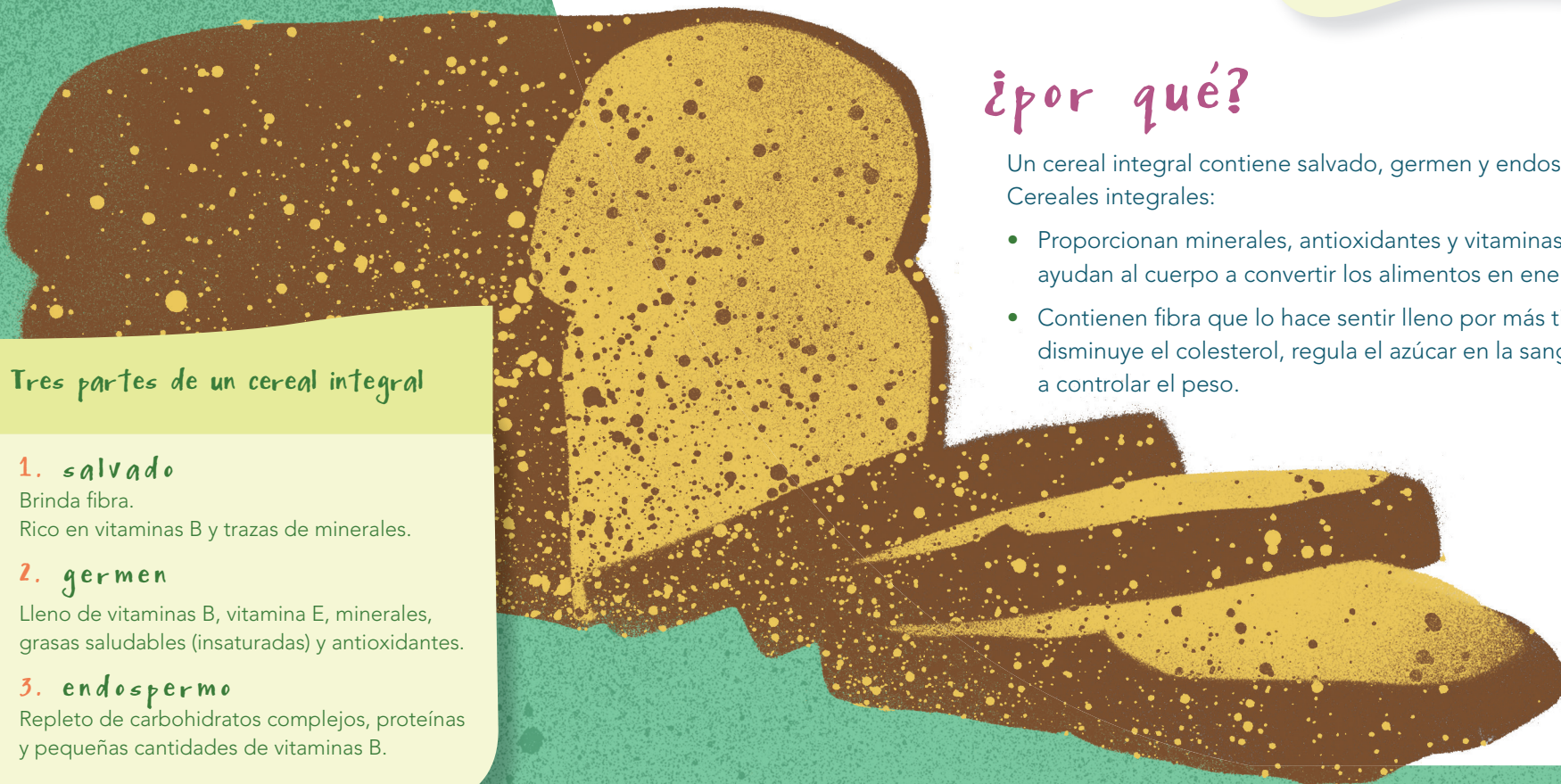
- Alimentos de grano refinado (p. ej., harina blanca, pan blanco, pasta enriquecida, arroz blanco. etc.).
- Cereales endulzados/productos horneados con alto contenido de azúcar y grasa (p. ej., rollos de canela, pasteles para el tostador, muffins, donas, galletas dulces, pasteles, golosinas de arroz, etc.).

### NOMBRES DEL AZÚCAR:

- sacarosa
- glucosa
- fructosa
- melaza
- jarabe de maíz rico en fructosa
- jarabe de maíz
- jarabe de arce

### CEREAL

Elija cereales con 6 g o menos de azúcar por onza seca (1 onza = 28 g).



### Tres partes de un cereal integral

#### 1. salvado

Brinda fibra.  
Rico en vitaminas B y trazas de minerales.

#### 2. germen

Lleno de vitaminas B, vitamina E, minerales, grasas saludables (insaturadas) y antioxidantes.

#### 3. endospermo

Repleto de carbohidratos complejos, proteínas y pequeñas cantidades de vitaminas B.

## ¿por qué?

Un cereal integral contiene salvado, germen y endospermo.  
Cereales integrales:

- Proporcionan minerales, antioxidantes y vitaminas B que ayudan al cuerpo a convertir los alimentos en energía.
- Contienen fibra que lo hace sentir lleno por más tiempo, disminuye el colesterol, regula el azúcar en la sangre y ayuda a controlar el peso.

## ¿cómo?

- 1) Sustituya más de la mitad de la harina blanca en una receta con harina integral (p. ej., trigo integral, centeno integral, mijo, trigo sarraceno o salvado de avena).
- 2) Cuando sirva productos como arroz o pasta, mezcle la mitad integral y la mitad refinado.
- 3) **Pruebe estos:**  
**Desayuno:** avena, panqueques o waffles integrales, muffins ingleses integrales, tostadas integrales o cereales integrales para el desayuno  
**Almuerzo:** macarrones integrales con queso o espagueti integral, panecillos o pan integral, arroz integral, etc.  
**Merienda:** panes de pita o galletas integrales.

Infórmese sobre recetas que incluyen alimentos de grano entero que sus niños comen en casa y agréguelas a sus menús, asegurándose de que comprende y representa la diversidad de sus niños y familias.

“Nos cambiamos a pan y pasta integrales. Nuestros menús incluyen principalmente comidas caseras en lugar de productos procesados y empanados. Los niños respondieron muy positivamente. El único alimento al que parecía encontrarse resistencia era a la pasta integral, así que la mezclamos con pasta normal hasta que el nuevo sabor se hizo aceptable”.

– Maggie Smith, REAL KIDS, Menomonee Falls

## identificar alimentos de grano entero

Consulte la lista de ingredientes en las etiquetas de los productos. Un cereal integral debe ser el primer ingrediente, o el segundo después del agua.

### Ejemplos de cereales integrales

Arroz integral	Trigo sarraceno	Sorgo integral
Trigo integral	Bulgur (trigo partido)	Harina de trigo
Mijo	Harina de maíz integral	Cebada integral
Avena	Centeno integral	Avena integral/avena
Quinoa	Hojuelas de avena	Maíz integral
Arroz salvaje	Amaranto	Trigo durum integral
Triticale		

### Ejemplos de los que NO son cereales integrales

Harina todo uso, cuscús, harina de trigo durum, harina de trigo enriquecida, harinas, harina de trigo, etc.

### Generalmente se encuentra en el frente del empaque

Multigrano	Siete granos
Molido en piedra	Salvado
100 % trigo	Hecho con trigo integral

## ejemplos de políticas

- Cada día se servirá, por lo menos, un alimento de grano entero en el desayuno, el almuerzo o la merienda.
- No se sirven cereales endulzados/productos horneados (p. ej., galletas dulces, pasteles, donas, danesas, etc.).



# CARNE Y ALTERNATIVAS A LA CARNE

## sirva esto...

### Alimentos de proteína magra

- Elija carne molida magra (al menos 90 % magra).
- Solomillo y filetes redondos asados y cortes que van desde la parte de arriba de la pierna hasta el hombro de la vaca.
- Lomo, lomito, lomo central y jamón de cerdo.
- Aves de corral (pechugas de pollo deshuesadas sin piel y cortes de pavo).
- Embutidos bajos en grasa.

### Mariscos

Atún ligero enlatado, bacalao, salmón, vieiras, camarones, tilapia, caballa atlántica, bagre, cangrejo, cangrejo de río, perca, pescado blanco, pescado plano (platija y lenguado), haddock, salmonete, abadejo, trucha, almejas, ostras y langosta.

### Alternativas a la carne

- Legumbres (p. ej., judías, frijoles negros, garbanzos o chícharos, habas verdes, frijoles de ojo negro, frijoles pintos, arvejas y lentejas).
- Huevos.
- Nueces y semillas y sus mantequillas.
- Yogur.
- Quesos naturales (p. ej., cheddar, provolone, parmesano, mozzarella, suizo, requesón, ricota, etc.).

Infórmese sobre recetas que incluyen carne o alternativas a la carne que sus niños comen en casa y agréguelas a sus menús, asegurándose de que comprende y representa la diversidad de sus niños y familias.

## en lugar de esto...

### Mariscos con altos niveles de mercurio

- Atún patudo (a menudo utilizado en sushi), blanquillo del golfo, caballa real, aguja, reloj anaranjado, tiburón y pez espada.

### Alimentos de proteína ricos en grasas

- Carne molida con alto contenido de grasa (entre 75 % y 85 % magra).
- Carnes procesadas como tocino, boloña, perros calientes, leberwurst, pepperoni, salchicha, salchicha polaca, etc.
- Carnes empanadas fritas o prefritas, lo que incluye nuggets de pollo, hamburguesas de pollo, banderillas de salchichas, palitos de pescado, etc.

### Alternativas a la carne

- Alimentos de queso procesado, productos de queso para untar y productos de queso procesados pasteurizados.

## ¿por qué?

Las fuentes de proteína magra tienen menos grasas trans, grasas saturadas, calorías y sal que las carnes empanadas procesadas, fritas o prefritas. Comer proteínas magras puede disminuir el riesgo de obesidad o sobrepeso y puede ayudar a prevenir enfermedades cardíacas, colesterol alto y presión arterial alta.

Los mariscos son una excelente fuente de proteínas magras. Los beneficios de comer una variedad de mariscos superan los riesgos de mercurio asociados con algunos mariscos. Los mariscos también contienen grasas saludables y se recomiendan para el crecimiento y el desarrollo.

Evidencia moderada indica que comer cacahuates y ciertos frutos secos (p. ej., nueces, almendras y pistachos) reduce los factores de riesgo de enfermedad cardíaca cuando se consumen como parte de una dieta nutricionalmente adecuada. Debido a que las nueces y las semillas son ricas en calorías, se deben comer en pequeñas porciones o usar para reemplazar otros alimentos proteicos.

**Las grasas trans** son ácidos grasos insaturados químicamente alterados por el hombre presentes en la mayoría de las margarinas, alimentos horneados comerciales y muchos alimentos fritos. Otro nombre para las grasas trans es "aceites parcialmente hidrogenados".

**Las grasas saturadas** son sólidas a temperatura ambiente. Con mayor frecuencia son de origen animal.





## ¿cómo?

- 1) Seleccione cortes magros de carne y quite la grasa antes de cocinar. Retire la piel de las aves antes de servir.
- 2) Cuando use carne molida de res alta en grasa, cocínela, escurra la grasa y enjuáguela en un colador. Esto disminuye el contenido de grasa en un 50 %.<sup>1</sup>
- 3) Cuando prepare carnes magras, hágalas horneadas, a la parrilla, asadas, escalfadas, hervidas o rostizadas para reducir la grasa sobrante. No fría las carnes.
- 4) Sirva más platos que incluyan frijoles, que son un sustituto de bajo costo para la carne y una buena fuente de proteínas y fibra.
- 5) Elija la forma más fácil de legumbres: use frijoles enlatados y precocidos para simplificar las recetas (no es necesario remojarlos) y reducir los tiempos de cocción.
- 6) Hornee sus propios nuggets de pollo o palitos de pescado con migas de pan u otras coberturas.

<sup>1</sup> Asociación Nacional de Ganaderos de Ganado Vacuno. Reducing Fat in Cooked Ground Beef (Reducción de grasa en carne molida cocida). 2000.

## ejemplos de políticas

- No se servirán carnes procesadas ni carnes fritas o prefritas. Cualquier producto cárnico empanado será casero y horneado.
- Se servirán mariscos (no palitos de pescado procesados) una vez a la semana.
- Solo se servirán carnes magras y aves sin piel; la carne molida será, al menos, 90 % magra.
- Se servirá un almuerzo o cena vegetariana una vez a la semana.

## comidas vegetarianas

### Recomendaciones

- Incorpore comidas vegetarianas en los menús como una forma de agregar variedad.
- Trabaje con familias que han adoptado un estilo de vida vegetariano. Sustituya la carne por alternativas a la carne en recetas y menús.

### ¿Por qué?

Las dietas vegetarianas pueden proporcionar una nutrición adecuada y beneficios relacionados con la salud. Las dietas vegetarianas bien planificadas tienden a ser más bajas en colesterol y grasas saturadas y más altas en fibra y otras vitaminas y minerales. Algunas familias han optado por vivir un estilo de vida vegetariano, por lo que deberá trabajar con esas familias para asegurarse de que sus niños reciban todos los componentes necesarios del patrón de comidas.

Infórmese sobre los alimentos que sus niños y familias comen en casa e incorpórelos a sus comidas vegetarianas.

Para ayudar a incorporar comidas vegetarianas en sus menús, aquí hay tres escenarios con estrategias:

### 1) Si ofrece una comida vegetariana una vez a la semana:

- sustituya la carne por frijoles en platos principales como guisos, quesadillas o salteados.
- haga lasaña sin carne con ricota o requesón como la alternativa a la carne.
- sirva ensalada de huevo o sándwiches de queso tostados como alternativas a los sándwiches de carne.

### 2) Si sirve comidas vegetarianas todos los días:

- elija un alimento de alternativa a la carne diferente para cada día de la semana; p. ej., lunes: frijoles, martes: yogur, miércoles: queso, jueves: pescado, viernes: huevos.

### 3) Si recibe niños vegetarianos:

- trabaje con las familias para determinar qué pueden y qué no pueden comer los niños en su plan de comidas vegetarianas específico.
- sustituya alternativas a la carne por productos del menú que contengan carne, es decir, si el programa está preparando una salsa de espagueti con carne, reserve un poco de salsa de tomate simple y también sirva un palito de queso para cumplir con el requisito de carne o alternativa a la carne.
- haga comidas o meriendas vegetarianas de uno a dos días por semana para todos, por lo que no se requiere algo diferente todos los días para los niños vegetarianos.

## sirva esto...

- Leche entera para niños de 12 a 23 meses.
- Leche al 1 % o descremada para niños de 2 años en adelante.
- Agua.
- jugos de frutas y hortalizas 100 %  
Limite el jugo 100 % de 4 a 6 onzas al día.  
Esto incluye el jugo que se consume en el cuidado infantil y en casa.

Las bebidas que se ofrecen a los niños pequeños mayores de 1 año deben estar en una taza, no en un biberón, para evitar retrasos en el desarrollo de habilidades de alimentación adecuadas.

## en lugar de esto..

- Bebidas azucaradas, lo que incluye bebidas a base de frutas que contienen menos del 100 % de jugo de fruta real, bebidas saborizadas, cócteles, ponche, gaseosas, bebidas deportivas u otras bebidas energéticas, etc.
- Jugo no pasteurizado como la sidra de manzana, ya que puede albergar e. coli y otras bacterias que pueden provocar enfermedades.

## ¿por qué?

### LECHE:

La leche proporciona calcio, proteínas y vitamina D para el crecimiento y desarrollo óseo.

- **Leche entera** para niños de 12 a 23 meses

*¿Por qué?* Proporciona grasas que son necesarias para el desarrollo temprano del cerebro y la médula espinal.

- **Leche al 1 % y descremada** para niños de 2 años en adelante

*¿Por qué?* Proporciona tanto calcio y vitaminas A y D como la leche al 2 % y la leche entera sin las calorías adicionales ni grasas saturadas.

### BEBIDAS AZUCARADAS:

No se recomiendan las bebidas azucaradas porque son ricas en azúcar y tienen bajo contenido de nutrientes.

### JUGO:

*Demasiado jugo:*

- Puede estar relacionado con problemas de peso y está asociado con caries y diarrea en niños.
- Puede reemplazar bebidas más nutritivas como la leche.

La Administración de Alimentos y Medicamentos de los EE. UU. define el "jugo 100 %" como exprimido directamente de la fruta o hecho de jugo concentrado que se reconstituye con agua.

Al elegir el jugo, busque "jugo 100 %".

### NO:

- Cóctel de jugo
- Bebida de jugo
- Bebida a base de jugo
- Mezcla de jugo
- 100 % del valor diario de vitamina C

Los cócteles de jugo y las bebidas de jugo están formulados con menos del 100 % de jugo y, en la mayoría de los casos, también contienen edulcorantes añadidos.

## agua

Ofrezca y haga que el agua esté disponible durante todo el día para todos los niños que lo soliciten. Se debe animar a los niños a beber agua con frecuencia. Es posible que los niños pequeños no sepan que tienen sed para pedir agua, y es posible que los niños muy pequeños no sepan cómo pedirla ellos mismos.

### ¿Por qué?

Las directrices dietéticas para estadounidenses recomiendan que se consuma agua diariamente. El agua puede ayudar a los niños a mantenerse hidratados y saludables. Ofrezca agua con mayor frecuencia durante o después de la actividad física, en los calurosos días de verano o en los fríos meses de invierno cuando el aire es más seco debido a la calefacción interior.

### ¿Cómo?

- 1) Pregúnteles a los niños si les gustaría beber agua en diferentes momentos del día. Para niños muy pequeños, esto puede requerir señales visuales como mostrar la taza o la jarra mientras se ofrece agua verbalmente.
- 2) Proporcione un banco para acceder fácilmente a un lavabo o bebedero.
- 3) Proporcione jarras de agua y tazas si no hay bebederos disponibles.
- 4) Tenga tazas disponibles al lado del lavabo.
- 5) Sirva agua con la merienda cuando no se sirva ninguna otra bebida.

## ejemplos de políticas

### ➤ Solo serviremos:

- Leche entera para niños de 12 a 23 meses.
- Leche al 1 % o descremada para niños de 2 años en adelante.

### ➤ El agua estará claramente visible y disponible para los niños en todo momento.

### ➤ El jugo se servirá una vez a la semana o no se servirá en absoluto.

### ➤ Estamos comprometidos con la salud de nuestros niños. Reconocemos la importancia del personal como modelos a seguir positivos para los niños a medida que aprenden a vivir vidas saludables. Por lo tanto, el personal no tomará gaseosas ni bebidas azucaradas frente a los niños a su cargo.



## CASO EXITOSO

# Sirva comidas y meriendas nutritivas: se las comerán

El Centro de Cuidado Infantil Cradles 2 Crayons cree en la importancia de brindar comidas nutritivas todos los días porque muchos de sus niños pasan más tiempo en la guardería que en el hogar; y cuando los niños se van a casa, la mayoría de las familias están demasiado agotadas para preparar una comida casera nutritiva. Uno de los padres comenta: “¡Me encanta el menú aquí! Sé que mi hijo está recibiendo comidas maravillosas y confío en eso porque cuando lo llevo a casa, prefiero pasar tiempo jugando con él que estar en la cocina preparando una comida casera. ¡[No me siento] culpable porque sé que tuvo una comida increíble y nutritiva en la guardería!”.

Inicialmente, sin embargo, el centro no siempre servía comidas y meriendas nutritivas. Cuando el centro abrió por primera vez, el menú incluía una gran cantidad de alimentos procesados y poca variedad. En ese momento, el personal solo pensaba en la conveniencia y no en la salud y el bienestar de los niños. Después de recibir quejas familiares, era evidente hacer que las comidas fueran más nutritivas tenía que convertirse en una prioridad.

El menú se revisó por completo y se agregó, al menos, una porción de fruta fresca cada día en lugar de enlatada o congelada, se disminuyó la cantidad de jugo que se servía cada día y se empezó a servir agua fría con más frecuencia, así como a preparar platos caseros. Entre los favoritos de los niños se encuentran la cazuela de fideos con pollo, *fettuccini Alfredo* con pollo y brócoli, puntas de res y arroz o fideos y *dunkers* italianos (palitos de pan de ajo con salsa de carne casera). A los niños les ENCANTAN las comidas caseras. ¡Las disfrutaban mucho más que las comidas procesadas que solían prepararse y esperan escuchar el carrito de comidas que baja por el pasillo!

Al cambiar el menú para incluir más productos caseros, un consejo para transmitir es: “¡Sea paciente!, ¡sea paciente!, ¡sea paciente!”. Es necesario introducir un nuevo alimento varias veces antes de que los niños realmente puedan determinar si les gusta o no. Haga un juego de probar nuevos alimentos o hable sobre el color, el sabor, la forma y el tamaño de los alimentos. La primera vez que se ofreció kiwi hubo muchos entrecejos fruncidos y comentarios de “no me gusta”; sin embargo, después de hablar sobre la fruta, la mayoría de los niños estaban dispuestos a probarla. ¡Fue absolutamente gratificante ver a niños que nunca habían comido kiwi comenzar a engullirlo y pedir comer más!

– Heather Brantner y Marti Danielson,  
Centro de Cuidado Infantil Cradles 2 Crayons,  
Durand

¡TOMAR MEDIDAS!

Nutrición para bebés >



# PRÁCTICAS PARA LA ALIMENTACIÓN DE BEBÉS

Los bebés deben ser guiados a través de muchas transiciones de alimentación y se deben introducir alimentos cuando sea apropiado para el desarrollo. Si bien hay muchos enfoques diferentes para alimentar a los bebés, esta guía detalla las recomendaciones de la Academia Americana de Pediatría (American Academy of Pediatrics, AAP), el Instituto de Medicina (Institute of Medicine, IOM) y el USDA.

## recomendaciones

- Siempre sostenga a los bebés en sus brazos o sentado en su regazo mientras se alimenta; no le acomode el biberón.
- No se debe servir ningún alimento ni bebida que no sea leche materna o fórmula en un biberón.
- Permitir a los bebés autorregular su ingesta.
- Haga que los bebés coman con otros niños cuando sea posible.
- Apoyar habilidades de autoalimentación como:
  - o comida para comer con los dedos servida en el tamaño y textura apropiados.
  - o irles mostrando tazas y cubiertos (tenedor y cuchara).

## ¿por qué?



- Permitir que un bebé se acueste solo con un biberón es peligroso. Puede provocar asfixia, infecciones del oído o problemas dentales.
- Los alimentos agregados a un biberón (p. ej., cereal para bebés) no ayudan a los bebés a dormir, pueden provocar asfixia y les quita la oportunidad de aprender a regular la ingesta de alimentos, lo que puede contribuir a la sobrealimentación.
- Los niños comerán cuando tengan hambre y se detendrán cuando estén llenos. Están en sintonía con sus cuerpos y las señales de hambre. Busque señales de hambre y saciedad para determinar cuándo ofrecer alimentos y cuándo dejar de alimentarlos.
- La hora de comer es una experiencia social y los bebés aprenden de otros niños.
- La autoalimentación ayuda al niño a explorar diferentes experiencias sensoriales. El niño puede jugar y sentir texturas quebradizas, ásperas, húmedas, blandas, esponjosas y resbaladizas. Los alimentos también proporcionan diferentes sonidos, olores y sabores.
- El uso de tenedores, cucharas y tazas son oportunidades para que un niño aprenda cómo usar herramientas, lo que es importante a medida que el niño crece y comienza a dibujar con crayones, escribir con lápices y cortar con tijeras.
- Un niño que practica y aprende habilidades de autoalimentación también está mejorando:
  - o fuerza de espalda, brazo y mano.
  - o coordinación brazo y mano.
  - o coordinación mano-ojo.

### señales de hambre

- Hociqueo: un reflejo en los recién nacidos que les hace girar la cabeza hacia un seno o un biberón para alimentarse.
- Chuparse los dedos o un puño.
- Mover, lamer o chasquear los labios.
- Quejarse o llorar.
- Movimientos excitados de brazos y piernas.

### señales de saciedad

- Cierra los labios, disminuye la succión, escupe o rechaza el pezón, empuja o aleja el seno o el biberón.
- La leche comienza a salir de la boca del bebé.
- Se recuesta.
- Se aparta.
- Escupe la comida de la boca.
- Juega con la comida.
- Aleja el biberón o la cuchara.

## introducción de alimentos en bebés

Los alimentos sólidos deben introducirse alrededor de los 6 meses de edad en la textura y consistencia que sea apropiada para el desarrollo del bebé. Según la Academia Americana de Pediatría (AAP), entre los 6 y 8 meses, a menudo, se les conoce como una ventana crítica para iniciar la introducción de alimentos sólidos en bebés. Para la mayoría de los bebés no es necesaria la introducción de alimentos en cierto orden. Cuando el bebé tiene 7 u 8 meses, puede comer una variedad de alimentos de diferentes grupos de alimentos. Estos alimentos abarcan cereales para bebés, carne u otras proteínas, yogures, quesos, frutas, hortalizas y cereales.

Comuníquese con las familias sobre cuándo y cómo introducir alimentos sólidos apropiados para el desarrollo. Ofrezca alimentos solo después de que se hayan introducido en casa. La decisión de alimentar con alimentos específicos debe ser tomada por la familia y el médico de atención primaria.

### la introducción de alimentos demasiado temprano puede provocar:

- disminución en la ingesta de leche materna o fórmula.
- asfixia y problemas digestivos.

### la introducción de alimentos demasiado tarde puede provocar:

- incapacidad para aceptar diferentes texturas de alimentos.
- desarrollo motriz reducido (p. ej., masticar).
- disminución de ingesta de nutrientes.

### alimentos alergénicos

La Academia Americana de Pediatría afirma que no hay evidencia sólida de que esperar para introducir alimentos con potencial alergénico (p. ej., huevos, leche, maní, nueces, trigo, soja, pescado y mariscos) proteja a los niños de desarrollar una alergia. Por lo tanto, estos alimentos se pueden servir a los bebés. Consulte con las familias antes de servir estos alimentos.

Consulte el Apéndice C para ver el patrón de comida para bebés del CACFP.

## introducción de alimentos sólidos

**No existe un indicador único** para determinar cuándo un bebé está preparado desde el punto de vista del desarrollo para aceptar alimentos sólidos. La preparación de un bebé depende de su tasa de desarrollo, y los bebés se desarrollan a diferentes velocidades. Los programas deben estar en comunicación constante con las familias de los bebés sobre cuándo y qué alimentos sólidos servir. Al hablar con las familias sobre cuándo servir alimentos sólidos, las siguientes directrices de la AAP pueden ayudar a determinar si un bebé está preparado desde el punto de vista del desarrollo para comenzar a comer alimentos sólidos:

- o Puede sentarse con poco o ningún apoyo.
- o Buen control del cuello y la cabeza.
- o Abre la boca y se inclina hacia adelante cuando se le ofrece comida.
- o No usa la lengua para sacarse objetos sólidos de la boca (reflejo de empuje de la lengua).
- o Retrae el labio inferior cuando se retira una cuchara
- o Señales de hambre después de ingerir leche materna o fórmula.

**Introduzca los alimentos uno a la vez:** los alimentos sólidos de un solo ingrediente se deben introducir uno a la vez, con cada alimento proporcionado durante unos días antes de que se introduzca un nuevo alimento. Esto le da al bebé tiempo para acostumbrarse a cada sabor y textura, e identificar si hay alguna reacción adversa como alergias o intolerancias alimentarias.

**Textura apropiada:** para evitar asfixia, los alimentos integrales se deben hacer puré, estar molidos, machacarlos o picarlos finamente. No sirva trozos grandes.

## ejemplos de políticas

- Nuestro programa trabajará con las familias para introducir gradualmente alimentos sólidos a los bebés alrededor de los 6 meses según su preparación para el desarrollo. Queremos asegurarnos de que los alimentos se introduzcan cuando sea apropiado.

## sirva esto...

- Leche materna.
- Fórmula para bebés fortificada con hierro, incluida la fórmula a base de soja.

## en lugar de esto...

- Jugo de fruta.
- Leche de vaca, leche sin lactosa o reducida en lactosa o bebidas no lácteas como la leche de soja o arroz.

## ¿por qué?

### Leche materna

- Satisface todas las necesidades nutricionales de un bebé y promueve la salud y el desarrollo.
- Protege a los bebés de muchas enfermedades y afecciones, como diarrea, enfermedades respiratorias, Síndrome de Muerte Súbita del Bebé (Sudden Infant Death Syndrome, SIDS), alergias e infecciones del oído.
- Reduce el riesgo de obesidad infantil.
- Se asocia con un mejor desarrollo mental.

### Fórmula infantil fortificada con hierro

- Es una alternativa aceptable a la leche materna y está especialmente formulada para tener el equilibrio adecuado de nutrientes.
- Incluye hierro, un nutriente muy importante durante el primer año.
- No protege a los bebés contra enfermedades ni afecciones, como lo hace la leche materna.

### Jugo de frutas y otras bebidas

- Proporciona menos nutrientes y menos fibra que las frutas y hortalizas de alimentos para bebés enteros porque se pierde mucho durante el procesamiento.
- Demasiado puede estar relacionado con sobrepeso u obesidad; también está asociado con caries y diarrea.
- Las bebidas de leche de vaca, sin lactosa o reducidas en lactosa y las no lácteas no contienen las cantidades correctas de nutrientes que los bebés necesitan y pueden dañar su salud.
- Antes de que un niño tenga 12 meses, la leche de vaca puede poner a un bebé en riesgo de sangrado intestinal. También tiene demasiadas proteínas y minerales para que los riñones de un bebé los manejen y no tiene la cantidad adecuada de nutrientes que un bebé necesita.

La Academia Americana de Pediatría (AAP) recomienda el consumo exclusivo de leche materna durante, al menos, los primeros seis meses de vida. Además, la leche materna es la mejor fuente de leche para bebés durante, al menos, los primeros 12 meses.



# apoyo y promoción a la lactancia materna

## recomendación

Proporcionar un mensaje claro a las familias, al personal y a los visitantes de que la lactancia materna se apoya en su centro y que se realizan esfuerzos para proporcionar un entorno cómodo para la lactancia materna.

## ¿por qué?

Las madres que amamantan, a menudo, mencionan la vergüenza o la falta de apoyo percibida. Brinde apoyo para la lactancia materna como un medio para aumentar la confianza en usted como su proveedor de cuidado infantil.

## ¿cómo?

- Publique mensajes o carteles que indiquen “la lactancia materna y los bebés amamantados son bienvenidos aquí”.
- Cree un lugar privado, tranquilo y cómodo para que las madres amamanten a sus hijos o extraigan leche (vea el recuadro, Cómo amueblar un espacio de lactancia). Sin embargo, incluso si se proporciona una sala de lactancia, las madres deben sentirse bienvenidas a amamantar a sus bebés en todo el centro.

- Capacite a todo el personal en el apoyo y la promoción de la lactancia materna y en el almacenamiento, manejo y alimentación adecuados de la leche materna (consultar Apéndice A).
- Pregúntele a una madre que lacta qué debe hacer si su bebé tiene hambre y llega tarde o si su suministro de leche materna extraída ha desaparecido. ¿Puede usar la fórmula proporcionada por el centro o debe esperar hasta que llegue mamá?
- Publique fotos de madres y bebés que estén amamantando y que representen a las familias a las que presta servicio.
- Tenga información disponible de recursos locales de lactancia.

### Kit de recursos de diez pasos para centros de cuidado infantil amigables con la lactancia materna

Ver y descargar en [www.dhs.wisconsin.gov/publications/p0/p00022.pdf](http://www.dhs.wisconsin.gov/publications/p0/p00022.pdf)



## amoblado de un espacio de lactancia

- Espacio privado.
- Toma de corriente eléctrica.
- Silla.
- Mesa pequeña.
- Papelera.
- Lavabo cercano con agua corriente.
- Refrigerador cercano o espacio de almacenamiento para enfriadores pequeños.

## ejemplos de políticas

- La leche materna o la fórmula para bebés fortificada con hierro se servirá a bebés menores de 12 meses.
- Hay un refrigerador disponible para almacenar la leche materna extraída y el personal está capacitado sobre cómo almacenar, manipular, preparar y alimentar adecuadamente a los bebés con leche materna.
- No se servirá jugo a bebés menores de 12 meses.

### ➤ Para apoyar la lactancia materna:

- Se proporciona un área cómoda y privada para animar y apoyar a las madres que amamantan.
- No se darán biberones cuando se espera una madre para amamantar.
- El personal está capacitado sobre cómo trabajar con madres que amamantan y cómo manejar adecuadamente la leche materna.

## cereal para bebés

### sirva esto...

- Cereal para bebés fortificado con hierro (arroz, avena, cebada, trigo, multicereales).

### en lugar de esto...

- Mezclas de cereales preparadas comercialmente (cereal con fruta).
- Cereales para bebés bajos en hierro.
- Cereales diseñados para niños mayores y adultos.
- Cereales endulzados/productos horneados para el desayuno (p. ej., donas, rollos de canela, pasteles para el tostador, muffins, panqueques, waffles, etc.).

### ¿por qué?

- El cereal para bebés fortificado con hierro es un buen primer alimento sólido porque es fácil de digerir y contiene el hierro que los bebés necesitan para un crecimiento y desarrollo adecuados.
- No se recomiendan mezclas de cereales preparadas comercialmente ni cereales para niños mayores y adultos porque pueden contener:
  - vitaminas y minerales en formas o cantidades no ideales para bebés.
  - trozos pequeños y duros de alimentos que pueden provocar asfixia (p. ej., pasas, dátiles, nueces u hojuelas de cereales integrales sin cocinar).
- Los cereales endulzados/productos horneados son ricos en grasa y azúcar y pueden desplazar el cereal para bebés fortificado con hierro necesario.

## ¿Por qué fortificado con hierro?

El hierro ayuda a las células sanguíneas a transportar oxígeno desde los pulmones hasta el resto del cuerpo. Si los bebés no obtienen suficiente hierro, esto puede retrasar su crecimiento y desarrollo.

### Consulte las siguientes páginas para obtener información sobre:

- Prácticas para la alimentación de bebés (página 22).
- Introducción de alimentos en bebés (página 23).
- Alimentos no recomendados para bebés (página 29).



## cereales para bebés

### sirva esto...

- Pan integral, galletas saladas, cereales listos para comer y cereales infantiles fortificados con hierro apropiados para la edad en la merienda:
  - tiras o pequeños trozos de pan seco, tostadas o galletas saladas
  - galletas simples sin semillas, nueces ni granos enteros, galletas graham hechas sin miel.
  - galletas de dentición.

### en lugar de esto...

- Cereales endulzados y productos horneados (p. ej., galletas dulces, pasteles, muffins, etc.).
- Alimentos que presentan riesgos de asfixia (consultar la página 29).

### ¿por qué?

- Los cereales endulzados o productos horneados son ricos en grasa y azúcar.
- Los bebés pueden desarrollar una preferencia por alimentos dulces.
- La Asociación Americana del Corazón recomienda que no se les dé azúcares añadidos a los niños menores de 24 meses.



## frutas y hortalizas para bebés

### sirva esto...

- Ofrecer una variedad de los siguientes:
  - frutas y hortalizas preparadas comercialmente.
  - frutas y hortalizas frescas o congeladas.
  - frutas enlatadas en sus jugos naturales o agua.
  - hortalizas enlatadas sin sal agregada.

### en lugar de esto...

- Jugos 100 % de frutas y hortalizas, hasta al menos los 12 meses.
- Frutas y hortalizas con grasas añadidas, sal, miel, azúcares u otros edulcorantes (incluye los postres para bebés).
- Cenas de comida para bebés preparadas comercialmente que contienen dos o más componentes (p. ej., batatas y pavo).
- Hortalizas fritas o prefritas (papas fritas, croquetas de papa, hash browns, aros de cebolla, etc.)
  - los alimentos prefritos son artículos que se fríen y luego se congelan antes de empacarse, incluso si se preparan en un horno o microondas. Entre estos se encuentran:
    - × artículos refrigerados o congelados, empanados o rebozados.
    - × la mayoría de los productos de papa congelados, incluso si la etiqueta no dice "frito".
    - × productos congelados descritos como "crujientes" o "crocantes".
- Frutas y hortalizas que presentan riesgos de asfixia (consultar la página 29).

### ¿por qué?

- Las frutas y hortalizas de alimentos para bebés:
  - normalmente no contienen edulcorantes ni sal.
  - contienen menos ingredientes que podrían causar una reacción alérgica.
  - proporcionan más fibra y menos azúcar que el jugo.
- Los alimentos con grasas, sal, azúcares y otros edulcorantes añadidos no son necesarios en las dietas de los bebés y pueden evitar que los bebés desarrollen un gusto por el sabor natural de los alimentos.
- Las cenas de comida para bebés preparadas comercialmente no especifican la cantidad de frutas u hortalizas que contiene el producto y pueden contener un nuevo alimento que podría provocar una reacción alérgica.
- Las hortalizas fritas o prefritas son ricas en grasa y sal.

## carne y alternativas a la carne para bebés

### sirva esto...

- Ofrecer una variedad de los siguientes:
  - Carnes preparadas comercialmente para bebés (jamón, pavo, pollo, carne de res, etc.).
  - Fuentes de proteínas magras como carne molida de res magra bien cocida, carne de cerdo, pollo y pavo sin piel, pescado, queso natural, huevos, yogur, legumbres (p. ej., judías, frijoles negros, garbanzos o chícharos, habas verdes, frijoles de ojo negro, frijoles pintos, arvejas y lentejas).

### en lugar de esto...

- Carnes procesadas como tocino, cecina de res, boloña, perros calientes, leberwurst, pepperoni, salchicha, salchicha polaca, etc.
- Carnes empanadas fritas o prefritas, lo que incluye nuggets de pollo, hamburguesas de pollo, banderillas de salchichas, palitos de pescado, etc.
- Carnes y alternativas a la carne que presenten riesgos de asfixia (consultar la página 29).

### ¿por qué?

- Las fuentes de proteína magra tienen menos grasas trans, grasas saturadas, calorías y sal que las carnes empanadas procesadas, fritas o prefritas.
- El pescado es una excelente fuente de proteínas magras. Los beneficios de comer una variedad de pescados supera los riesgos de mercurio asociados con algunos pescados. Además, debido a que contiene grasas saludables, el pescado se recomienda para el crecimiento y el desarrollo en la primera infancia y la niñez.

### EJEMPLOS DE PESCADO BAJO EN MERCURIO:

atún ligero enlatado, bacalao, salmón, vieiras, camarones, tilapia, caballa atlántica, bagre, cangrejo, cangrejo de río, perca, pescado blanco, pescado plano (platija y lenguado), haddock, salmonete, abadejo, trucha, almejas, ostras y langosta.

### PESCADO A EVITAR:

atún patudo (a menudo utilizado en sushi), blanquillo del golfo, caballa real, aguja, reloj anaranjado, tiburón y pez espada.

- Estos pescados son demasiado ricos en mercurio para ser seguros para las mujeres en edad fértil, las embarazadas o en período de lactancia y los niños pequeños.

## ejemplos de políticas

### Para promover la salud y el bienestar de los bebés:

- Se ofrecerá cereal infantil fortificado con hierro para asegurar un crecimiento y desarrollo adecuados.
- Ni en las comidas ni en las meriendas se servirán cereales endulzados ni productos horneados.

- No se servirán hortalizas fritas ni prefritas ni carnes empanadas procesadas, fritas ni prefritas.
- El jugo de fruta no se les servirá a bebés menores de 12 meses.
- Los alimentos se prepararán en las texturas apropiadas.

# alimentos no recomendados para bebés

**PELIGRO DE ASFIXIA:** Algunos alimentos son difíciles de controlar en la boca y pueden deslizarse dentro de las vías respiratorias antes de ser masticados adecuadamente. No alimente a los bebés con alimentos o trozos de comida del tamaño o forma de una canica. Los alimentos de este tamaño pueden tragarse enteros y podrían quedar alojados en la garganta de un niño y provocar asfixia.

<b>Carne y alternativas a la carne</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Carne dura o grandes trozos de carne.</li> <li>• Palitos de pescado u otros pescados con espinas.</li> <li>• Perros calientes, salchichas, perros calientes o palitos de carne para niños pequeños.</li> <li>• Trozos de queso.</li> <li>• Cacahuates u otros frutos secos y semillas.</li> <li>• Mantequilla de maní u otras mantequillas de nueces o semillas.</li> </ul>
<b>Frutas y hortalizas</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Frutas y hortalizas secas, incluidas las pasas.</li> <li>• Trozos duros de fruta cruda como manzana, pera o melón.</li> <li>• Uvas enteras, bayas, cerezas y tomates cereza o uva.</li> <li>• Trozos enteros de fruta enlatada.</li> <li>• Trozos de hortalizas crudas (p. ej., zanahorias, guisantes verdes, habichuelas, apio, etc.) o trozos duros de hortalizas parcialmente cocidas, incluye granos de maíz enteros cocidos o crudos.</li> <li>• Frijoles enteros.</li> </ul>
<b>Cereales</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Papas fritas o tortillas de maíz, pretzels o palitos de queso.</li> <li>• Galletas dulces o barras de granola.</li> <li>• Galletas saladas o panes con semillas, nueces o cereales integrales.</li> <li>• Granos enteros de arroz cocido o cebada.</li> </ul>

## OTROS ALIMENTOS:

- Nunca se le debe dar miel ni alimentos preparados con miel (p. ej., galletas graham de miel) a los bebés de menos de 1 año, ya que la miel puede contener esporas de botulismo que pueden provocar graves enfermedades transmitidas por los alimentos.
- Alimentos endulzados: Confites duros, frijoles de gelatina, caramelos, bolitas de goma, gomitas, chicles, malvaviscos, etc.

## CASO EXITOSO:

# Mercados de agricultores en la educación de la primera infancia

En el Centro de Educación para la Primera Infancia REAL KIDS en Menomonee Falls el personal comprende el desafío de hacer que los niños prueben nuevos alimentos, por lo que pensaron despertar cierto interés y entusiasmo para involucrar a los niños. Para introducir con éxito la comida local del mercado de agricultores en sus comidas, el personal decidió que llevarían a los niños al mercado de agricultores.

Los niños y los maestros caminan al mercado local de agricultores para comprar productos frescos. Los niños eligen alimentos para usar en las comidas del centro. La mayoría de las comidas se cocinan desde cero, lo que les da a los niños la oportunidad de aprender sobre diferentes alimentos mientras observan y ayudan en el proceso de cocción. Esta participación en la selección y preparación de alimentos sirve como una gran experiencia de aprendizaje y entusiasmo a los niños a probar nuevos alimentos. El personal también modela hábitos alimenticios saludables y muestra ansiosamente nuevos alimentos, lo que influye en que los niños también prueben nuevos alimentos.

El centro gradualmente comenzó a incorporar productos frescos del mercado de agricultores, alimentos más saludables y comidas caseras en los menús. Para comenzar, se prepararon sándwiches con una rebanada de pan blanco y una rebanada de pan de trigo integral, y se mezclaron pasta de trigo integral y pasta regular. La introducción de un nuevo alimento cada semana les da a los niños la oportunidad de familiarizarse con nuevos alimentos.

Crear comidas caseras saludables que incorporen alimentos frescos del mercado local de agricultores promueve educación nutricional y actividad física, además de introducir nuevos alimentos nutritivos en la vida de los niños.

— Maggie Smith, REAL KIDS, Menominee Falls

¡TOMAR MEDIDAS!

Entorno nutricional



# PLANIFICACIÓN DE MENÚ: CICLO DE MENÚS

## recomendación

Use los ciclos de menús para facilitar la planificación del menú y la preparación de alimentos y asegurarse de que su programa sirva comidas y meriendas bien balanceadas.

## ¿qué es un ciclo de menús?

Un ciclo de menús es un conjunto de menús diseñados con diferentes productos que se sirven cada día durante un ciclo. Los ciclos pueden durar de una semana a un mes, o más, y una vez que se completa el ciclo, se repite. Los ciclos de menús se pueden modificar para aprovechar suministros disponibles, incorporar frutas y hortalizas de temporada y cocinar para eventos especiales. Deben cambiarse periódicamente durante todo el año.

## ¿por qué?

Los ciclos de menús ahorran tiempo de varias maneras, como menos planificación de menús y menos preparación de recetas, ya que los menús se repiten. Los ciclos de menús también ahorran tiempo al comprar, ya que se conocen las cantidades.

## ¿cómo?

- Reducir los costos de alimentos comprando carnes y hortalizas congeladas a granel.
- Cambiar los ciclos de menús con las estaciones.
- Reducir los costos mediante el uso de productos de temporada, como manzanas y calabazas en el otoño y frutas y hortalizas frescas en el verano.
- Pídale a las familias que sugieran ideas para los platos que se incluirán en los menús (p. ej., platos favoritos de la familia o comidas de varias culturas).
- Al planificar las comidas del almuerzo o la cena, rote seis carnes/alternativas a la carne durante cinco días (queso, pollo, frijoles, carne, huevos, yogur y pescado). Esto ofrecerá variedad y los niños que asisten solo ciertos días de la semana no siempre recibirán los mismos alimentos. Consulte la siguiente tabla para ver un ejemplo:

Las recetas del USDA para el cuidado infantil se pueden encontrar en:

<https://www.fns.usda.gov/tn/team-nutrition-recipes-and-cookbook-toolkit>

## ejemplos de políticas

- Nuestro programa ha establecido un ciclo de menú estacional de 4 semanas. Este ciclo de menú garantizará que su niño reciba productos del menú equilibrados y variados. Se publicará una copia del menú.
- Al planificar las comidas, tomaremos en cuenta la diversidad cultural de los niños inscritos en el programa e incorporaremos productos del menú que reflejen las preferencias culturales y étnicas de la comunidad.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Queso	Pollo	Frijoles	Cerdo	Huevos
Bacalao	Queso	Pavo	Frijoles	Carne molida
Yogur	Haddock	Queso	Pollo	Frijoles
Jamón	Huevos	Tilapia	Queso	Pavo
Frijoles	Cerdo	Yogur	Atún	Queso

\*Considere modificar el menú para incluir alimentos que representen a sus familias (p. ej., hummus, daal, tofu, falafel, tamales, etc.).



## recomendación

Las rutinas a la hora de comer son importantes para todos los niños, a través de las habilidades y sin importar los alimentos que comen. Trabaje con las familias para planificar sustituciones de alimentos o equipos de adaptación según sea necesario para apoyar a los niños con dietas especiales y necesidades diversas.

## ¿por qué?

Los programas son responsables de servir comidas y refrigerios a todos los niños, incluso a los que tienen una o más discapacidades o necesidades dietéticas especiales que restringen su alimentación.

## ¿cómo?

Desarrolle un plan de acción individualizado para cada niño con una discapacidad o necesidad dietética especial. Estos planes incluirán información sobre:

- postura adecuada mientras come.
- alimentos que se pueden masticar y tragar para ayudar al niño a aprender a comer (la mayoría de los alimentos se pueden alterar en la textura para apoyar las habilidades del niño).
- instrucciones de preparación, almacenamiento, temperatura para servir, tiempo y cantidad a servir.
- alimentos que un niño puede o no puede comer.

### Alergias o intolerancias alimentarias

Las alergias y las intolerancias alimentarias, sean peligrosas (anafilácticas) o no, se consideran una discapacidad y los programas deben hacer sustituciones razonables que se adapten a la discapacidad.

Tome precauciones para preparar y servir comidas y meriendas seguras:

- Revise las etiquetas de los ingredientes para todos los alimentos.
- Designe un área en la cocina para comidas sin alergias y use equipos y utensilios separados durante la preparación, cocción y al servir.
- Desarrolle procedimientos de limpieza que eviten la contaminación cruzada.

**Discapacidades:** una discapacidad física o mental que limita sustancialmente una o más actividades importantes de la vida, como comer, respirar, las funciones digestivas y respiratorias, etc. La mayoría de los impedimentos físicos y mentales constituirán una discapacidad, sin tener que ser potencialmente mortal. Los programas deben realizar modificaciones razonables para acomodar niños con discapacidades y así proporcionar igualdad de oportunidades para participar.

**Otras necesidades dietéticas especiales:** comer ciertos alimentos o eliminar alimentos de la dieta debido a un problema de salud general o preferencia, como la preferencia religiosa, étnica o de estilo de vida (vegetariana u orgánica). Los programas pueden optar por hacer sustituciones de alimentos para niños que tienen otras necesidades dietéticas especiales.

**Servir comidas en un entorno integrado:** los programas deben proporcionar todos los servicios de comidas en el entorno más integrado apropiado para las necesidades del niño con una discapacidad. La exclusión de un niño del entorno del programa no es una modificación adecuada o razonable. Por ejemplo, si bien puede ser apropiado exigir que los niños con alergias alimentarias muy graves se sienten en una mesa separada para controlar la exposición, considere eliminar el alérgeno alimentario del menú los días que el niño con alergia está a su cuidado para que todos los niños puedan sentarse juntos comiendo la misma comida.

## ejemplos de políticas

- Nuestro programa acomodará a niños con discapacidades y otras necesidades dietéticas especiales. Proporcionaremos comidas en el entorno más integrado para permitir que todos los niños se beneficien de comer juntos.

# ENTORNO PARA LA HORA DE COMER

## recomendación

Haga que la hora de comer y de la merienda sea positiva, alegre y relajante.

## ¿por qué?

La hora de comer es una excelente forma de ayudar a los niños a desarrollar actitudes positivas sobre alimentos saludables, aprender el comportamiento apropiado a la hora de comer y mejorar habilidades de comunicación. El apetito de los niños pequeños, a menudo, varía día a día y sus gustos pueden cambiar durante la noche. Los adultos ayudan a los niños a mantenerse en contacto con sus señales internas de hambre y saciedad.

## ejemplos de políticas

- Las comidas y meriendas se sirven en un ambiente seguro, limpio y agradable que les brinda a los niños un entorno relajado y agradable.  
*Este es un lugar donde los niños tienen:*
  - suficiente espacio para comer.
  - platos y cubierto de tamaño infantil.
  - conversación agradable.
  - acceso a estaciones para lavarse las manos antes de las comidas y meriendas.
- No se permite ver televisión durante las comidas ni meriendas.
- Las comidas se programan después de la actividad física para fomentar la alimentación y mejorar el comportamiento de los niños.

### consejo de competencia cultural:

La hora de comer es un buen momento para aprender sobre algunas de las rutinas y tradiciones en las que los niños participan en el hogar y los alimentos que comen. Invite a las familias a unirse a sus hijos a la hora de las comidas para que puedan contribuir a una atmósfera positiva que refleje sus identidades culturales y para observar y compartir las rutinas y tradiciones de otros niños en el centro. La hora de comer también es un buen momento para que las familias compartan historias sobre sí mismas y sus culturas, para que los niños puedan conocerse entre sí y para que identifiquen cómo son iguales y diferentes. Permitir que las familias contribuyan con el entorno de la hora de comer creará un ambiente acogedor que abraza la diversidad cultural de los niños y sus familias.

“Para involucrar a las familias con los menús, anímelas a compartir ideas y a tener momentos en que [puedan] asistir al almuerzo para ayudar a enseñar a los niños buenos hábitos alimenticios”

– Tammy Conner, Centro de Cuidado Infantil Familiar, Ladysmith

## ¿cómo?

- Incluya rutinas predecibles a la hora de las comidas para los niños, como lavarse las manos antes de sentarse a la mesa, ayudar a colocar platos y cubiertos y limpiar después de las comidas.
- Para enseñarle a su niño cómo reconocer cuando tiene hambre o está lleno:
  - pregunte si la barriguita del niño tiene hambre cuando quiere comer.
  - pídale al niño que se toque la barriguita para mostrar dónde se siente hambre o saciedad.
  - pregunte si la barriguita del niño está llena al final de una comida.
- Se debe recordar a los niños que mastiquen la comida por completo. Sus cuerpos necesitan tiempo para darse cuenta de que han tenido suficiente para comer.
- Deje que los niños aprendan a escuchar sus señales internas de hambre. No haga obligatorio dejar el plato limpio y permita que pidan más si lo desean.
- Hable sobre los alimentos que se sirven y sus sabores, olores, texturas, colores y beneficios nutricionales. Por ejemplo, cuando coman fresas, hable sobre el color rojo brillante, la textura irregular y granulosa, el olor y sabor dulce o la forma de un corazón o triángulo. Agregue que las fresas pueden ayudarlos a crecer fuertes y a mantenerse saludables.
- Pídales a los niños que hablen sobre sus comidas favoritas.
- Cree un entorno positivo. No discipline ni regañe a los niños a la hora de comer.
- La comida no se debe usar como castigo o recompensa en ningún momento. Los niños, a menudo, valoran más la atención, los elogios o las gracias que la comida.
- Apague el televisor o cualquier otro dispositivo de distracción durante la hora de comer para promover un enfoque en la alimentación.
- Anime a las familias a que sus hijos participen en las tareas de la comida en casa.

## recomendación

Sirva comidas y meriendas al estilo familiar, lo que permite que los niños se sirvan ellos mismos en la mesa de platos comunes de comida, cuando estén preparados desde el punto de vista del desarrollo.

## ¿por qué?

- Servir comidas al estilo familiar crea una oportunidad para que los niños practiquen habilidades para verter, servir y pasar y modales en la mesa. También se pueden practicar en casa.
- Permitir que los niños elijan sus propios tamaños de porción puede ayudar a evitar que coman en exceso o que se sientan presionados para comer alimentos no deseados.

### División de Responsabilidad

Cuando se alimenta a niños pequeños es trabajo del cuidador decidir qué comprar y preparar, y cuándo y dónde servir las comidas. Es trabajo del niño decidir si come y cuánto. Los niños aprenderán a probar nuevos alimentos, respetar sus señales de saciedad y desarrollar hábitos alimenticios saludables de por vida.

“He tenido un gran éxito al poner todos los alimentos en la mesa y dejar que los niños tomen sus propias porciones, en lugar de yo llenar los platos y entregarlos. Los niños están abiertos a probar nuevos alimentos cuando pueden controlar la situación”.

– Rachael Jonet,  
Guardería familiar de Maple Street,  
Luxemburgo

## ¿cómo?

- Haga el cambio gradualmente comenzando con una merienda o 1 o 2 productos del menú en las comidas.
- Hable sobre los nuevos alimentos que se ofrecen y fomente una discusión sobre cómo se cultivan los alimentos, su color, forma, textura, etc.
- Use tazones, cubiertos y jarras de tamaño infantil. Tenga a mano utensilios para servir adicionales en caso de que uno se caiga al piso o un niño se lo ponga en la boca.
- Proporcione mesas y sillas de tamaño infantil.
- Espere derrames como parte normal del proceso de aprendizaje.
  - si hay un derrame, haga que los niños ayuden a limpiar. Haga que la limpieza sea divertida. Los niños no deben sentirse mal por derramar.
  - use toallas de papel como manteles individuales para ayudar a absorber los derrames.
- Proporcione cada elemento del menú en varios tazones pequeños para que, si un niño toca la comida, se pueda tirar con desechos limitados.
- Anime a las familias a comer juntas tan a menudo como sea posible y a que hagan que los niños participen en las tareas de la comida en casa.

## ejemplos de políticas

- Las comidas al estilo familiar se sirven siempre que sea posible porque es importante que los niños aprendan a servirse solos. Nuestro papel como cuidadores es proporcionar alimentos nutritivos. El papel del niño es decidir si come y cuánto. Nunca obligaremos a un niño a comer.

# MODELO A SEGUIR

## recomendación

Los miembros del personal deben modelar prácticas de alimentación saludable para los niños.

## ¿por qué?

Desde la primera infancia, los niños aprenden a través de sus interacciones con los demás. Los niños pequeños siguen ejemplos, por lo que es importante que los cuidadores sean buenos modelos a seguir. Los niños captan actitudes y comportamientos, incluso hábitos alimenticios.

*“Depende del personal ser un modelo a seguir y enseñar comportamientos apropiados al comer y estar abiertos a probar nuevos alimentos. Vemos la diferencia que hacemos cuando las familias nos dicen que sus hijos [solían] nunca comer hortalizas ni atún y es una buena sensación”.*

– Nora Rosch,  
Centro de cuidado infantil  
Roots & Wings,  
Salem

## ¿cómo?

- Los niños deben ver al personal disfrutando de comidas y bebidas saludables durante todo el día. El personal no debe consumir alimentos menos saludables (especialmente dulces, gaseosas y comidas rápidas) frente de los niños.
- Pruebe nuevos alimentos con los niños. Estarán más dispuestos a probar un alimento desconocido si un adulto de confianza también lo está comiendo. Compare experiencias y hable sobre cómo se ve, huele y sabe la comida.
- Elogie a los niños cuando prueben o coman alimentos nuevos. El elogio sirve como refuerzo positivo y hace que sea más probable que el comportamiento se repita.
- Sea coherente en su mensaje: coma solo lo que comen los niños. Los niños captan rápidamente cuando algo no es “justo”, así que no cree un doble estándar.
- Involucre a los niños en una conversación durante la hora de comer sobre hábitos alimenticios saludables. Comente de dónde provienen los alimentos y sus beneficios para la salud.
- Haga cronogramas que permitan al personal descansar durante la siesta, no durante las horas de comer.

Los niños tienden a comer mejor cuando se comparte la hora de comer con un adulto.

- Sirva comidas al estilo familiar para que el personal pueda comer con los niños en lugar de servir la comida.
- Si las comidas no se preparan normalmente para el personal, pídale que prueben, al menos, una pequeña cantidad de todo lo que se les sirve a los niños.
- Deje claras las expectativas a la hora de comer al personal durante el proceso de contratación. Enséñele al personal la importancia del modelo a seguir y de la alimentación saludable.
- Haga que el personal pruebe nuevos productos del menú. Su apoyo es importante antes de servirlos a los niños.
- Elimine las máquinas de gaseosas del centro. Si esto no es una opción, reubíquelas en un área solo accesible o visible para el personal.
- Invite a las familias a comer con sus niños a la hora de comer.
- Anime a las familias a ser modelos a seguir saludables de alimentación para sus niños.
- Los niños aprenden de los adultos qué alimentos comer o no comer. Los comentarios de la comida siempre deben ser positivos.
- Se anima al personal a aprender sobre la cultura de los niños, a compartir su cultura con los niños y a participar en conversaciones sobre alimentos saludables y sus comidas familiares favoritas.

## ejemplos de políticas

➤ El programa de cuidado infantil reconoce la importancia de los adultos como modelos a seguir positivos para los niños a medida que aprenden a vivir vidas saludables. Los miembros del personal modelan comportamientos para una alimentación saludable y una imagen corporal positiva en presencia de los niños. No consumen alimentos ni bebidas poco saludables (p. ej., confites y gaseosas) frente a los niños.

➤ En presencia de los niños, los adultos no comen alimentos ni toman bebidas que no sean los que se ofrecen a los niños.

## recomendación

Haga que las horas de las comidas sean placenteras y agradables para promover hábitos alimenticios saludables para comensales quisquillosos.

### ¿por qué?

Es normal que los niños se nieguen a probar nuevos alimentos. A un niño puede tomarle estar expuesto a un alimento de 10 a 15 veces antes de que decida si le gusta o no. Algunos niños son especialmente cautelosos al probar nuevos alimentos, mientras que otros los usan como medio de control. Use las siguientes estrategias para minimizar dificultades al probar nuevos alimentos.

### ¿cómo?

- Anime, pero no fuerce, a los niños a probar y saborear nuevos alimentos.
- No solo ofrezca alimentos infantiles “típicos” (p. ej., perros calientes, macarrones con queso o nuggets de pollo).
- Haga una prueba de sabor al introducir un nuevo alimento. Los niños pueden votar sí o no para indicar que les gusta o no el alimento y dar una idea de por qué (sabor, textura, etc.) les gusta o no el alimento.
- Trate de evitar las luchas de poder a la hora de comer. Si un niño se niega a comer lo que se sirve, haga un recordatorio amable de la próxima comida o merienda.
- Corte sándwiches, panqueques y waffles de formas divertidas.

“Tuvimos un niño que no estaba muy entusiasmado con las coles de Bruselas que estábamos almorzando, pero después de probarlas, se comió dos porciones de ellas. Su mamá es una de nuestras maestras y lo recuerdo gritándole a su mamá: ‘¡Me encantan las coles de Bruselas!’”.

– Bridget Magadan, Centro de aprendizaje infantil ThedaCare, Appleton

- Sumérjalo, úntelo o úselo como cobertura. Sirva la salsa con galletas saladas, tostadas, pasteles de arroz o frutas u hortalizas cortadas. Algunas ideas son:
  - salsa de requesón o yogur natural.
  - mantequilla de maní o queso para untar.
  - salsa de tomate o cobertura de compota de manzana.
- Haga que los alimentos sean divertidos y póngale nombres juguetones a la comida para picar:
  - lunas de manzana (finamente rebanadas).
  - barcos de aguacate (un cuarto de aguacate).
  - ruedas de banana.
  - árboles de brócoli (floretes de brócoli al vapor).
  - espadas de zanahoria (cocidas y finamente rebanadas).
  - bloques de construcción de queso.
  - canoas de huevo (rebanadas de huevo duro).
- Invite a los niños a ser “chefs en formación” y ayudar con la preparación de alimentos. Permítales trocear y lavar la lechuga, exprimir el jugo de las naranjas, remover la masa o hacer parfaits de frutas.
- Mantenga una comunicación abierta con las familias. Invite a las familias a contarle sobre los alimentos que tradicionalmente comen en casa y la experiencia de sus niños al comer y probar nuevos alimentos. Explique las metas del programa en torno a una alimentación saludable, y analice y resuelva los problemas a los que se enfrentan durante las comidas.
- Incorpore las comidas favoritas de las familias en sus menús. Considere una variación saludable cuando corresponda.

## ejemplos de políticas

- Serviremos una variedad de alimentos de formas creativas que sean atractivas para los niños. Entendemos que comer selectivamente es un comportamiento común en la infancia. Animaremos, pero nunca forzaremos, a los niños a probar y saborear nuevos alimentos. Haremos todo lo posible para que las horas de comer sean una experiencia agradable e incorporaremos alimentos que reflejen la diversidad de las culturas de nuestras familias.

# ALIMENTOS CULTIVADOS LOCALMENTE

Las fuentes de productos frescos cultivados localmente incluyen granjas, mercados de agricultores, agricultura apoyada por la comunidad (Community Supported Agriculture, CSA), subastas de productos y huertos comunitarios, escolares y domésticos.

“Los niños siempre están dispuestos a probar la comida si la escogen”.

— Maggie Smith,  
REAL KIDS,  
Menominee Falls

## recomendacion

Introduzca productos cultivados localmente en sus menús para aumentar el acceso de los niños.

**¿por qué?** Incorporar alimentos cultivados localmente en sus menús:

- Fortalece la comunidad y la economía local. Apoya a las granjas familiares y establece relaciones de compra entre agricultores y programas de cuidado infantil.
- Es alentado por el USDA.

**¿cómo?**

- Busque un agricultor cerca de usted en [www.farmfreshatlas.org](http://www.farmfreshatlas.org).
- Trabaje con agricultores locales que ya les venden a otros centros, escuelas o restaurantes.
- Trabaje con el personal, las familias, los agricultores y las tiendas de comestibles para comprar productos locales para comidas y meriendas.
- Agregue un producto local al menú cada semana.
- Visite una granja local o un mercado de agricultores. Haga que los niños identifiquen diferentes frutas y hortalizas y que puedan elegir una para el menú.
- Al planificar menús, consulte el Cuadro de Disponibilidad de Productos de Wisconsin para determinar qué es de temporada y está disponible <https://www.cias.wisc.edu/foodservtools/2-Get-started/wisconsin-produce-calendar.pdf>.
- Use alimentos cultivados localmente en lugar de los ingredientes de las comidas típicamente comprados en una tienda. Por ejemplo, prepare y sirva salsa casera con tomates del mercado de agricultores, o sirva palitos de batata hechos en casa para la merienda.
- Invite a un agricultor a un evento nocturno familiar para una sesión de preguntas y respuestas sobre la compra de productos locales.

## ejemplos de políticas

- Los menús incluirán productos frescos cultivados localmente de granjas, mercados de agricultores, agricultura apoyada por la comunidad, subastas de productos y huertos comunitarios, escolares y domésticos cuando sea posible.

“[Los niños] comerán y DISFRUTARÁN cosas del huerto que de otro modo no lo harían. También tiene el beneficio adicional de mantenerlos activos al aire libre. Han estado más dispuestos a probar cosas y comerlas de maneras nuevas o diferentes, como comer judías verdes frescas o tomates cereza directamente del huerto. También disfrutaron de la ciencia detrás de esto y del seguimiento desde la semilla hasta la mesa”.

— Anne Henry, Cuidado diurno familiar con licencia de Rainbow Dreams, Fond du Lac

## recomendación

Comience un huerto en su centro, participe en un huerto comunitario o comparta una experiencia de horticultura en un sitio de cuidado infantil cercano.

### ¿por qué?

La horticultura ayuda a los niños a aprender de dónde proviene la comida. Al participar en todo el proceso, desde la siembra hasta la cosecha y la preparación de comidas, los niños aprenden a incorporar más frutas y hortalizas en sus dietas.

### ¿cómo?

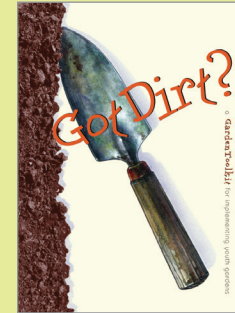
- Póngase en contacto con su oficina local de Extensión de UW para obtener información sobre capacitación en horticultura. Para obtener una lista de las oficinas de Extensión de UW en todo el estado, visite <https://counties.uwex.edu/>
- Involucre a los niños y al personal en todas las etapas del proceso de horticultura. Esto ayuda a crear pertenencia.
- Incorpore un plan de estudios de huerto (consulte el Apéndice G).
- Mantenga el huerto dirigido por niños:
  - deje que los niños ayuden a decidir qué plantar y permítales ayudar con la plantación y el mantenimiento.
  - asegúrese de que cada niño sepa cómo cuidar y trabajar con las herramientas de horticultura necesarias.
  - proporcione protector solar, un sombrero, herramientas para el huerto para niños y abundante agua.
  - pregúnteles a los niños: “¿Qué veremos hoy?” o “¿Cuánto creen que han crecido las cosas desde la semana pasada?”.
  - evite el uso de productos químicos al cuidar el huerto.
- El primer huerto no tiene que ser grande. Comience en pequeño plantando unas pocas semillas en una maceta o recipiente de tamaño mediano.
- Pasar tiempo preparando el suelo. Un suelo sano, bien drenado y rico en materia orgánica produce plantas fuertes que son más resistentes a problemas de plagas y enfermedades. Mantenga el suelo agregando una capa de mantillo para ayudar a controlar malezas y mantener el suelo húmedo.

## ¿Tiene tierra?

Kit de herramientas para el huerto

Encuentre consejos de horticultura:

- Se necesitan semillas y herramientas.
- Cronología del huerto.
- Ejemplos de horticultura de Wisconsin.



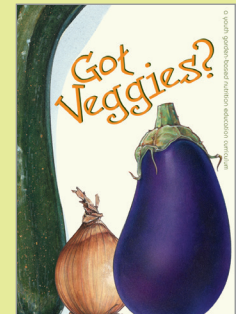
Ver y descargar en

[www.dhs.wisconsin.gov/publications/p4/p40112.pdf](http://www.dhs.wisconsin.gov/publications/p4/p40112.pdf)

## ¿Tiene hortalizas?

Educación nutricional basada en el huerto:

- Aprenda sobre nutrición en el huerto.
- Siete planes de lecciones completos.
- Recetas del huerto.



Ver y descargar en

[www.dhs.wisconsin.gov/publications/p0/p00228.pdf](http://www.dhs.wisconsin.gov/publications/p0/p00228.pdf)

## ejemplos de políticas

- Tendremos un huerto que ofrezca aprendizaje práctico para los niños. Brindará oportunidades para que los niños aprendan de dónde provienen nuestros alimentos y permitirá acceso a frutas y hortalizas frescas.

## recomendación

Aumentar el acceso a alimentos locales, horticultura, aprendizaje práctico y oportunidades de participación familiar a través del programa *De la Granja al Cuidado y Educación Temprana (ECE)* (*Farm to Early Care and Education [ECE]*).

## ¿por qué?

- Ofrece oportunidades para aprendizaje práctico y juego con nutrición, alimentación y agricultura.
- Aumenta el acceso a alimentos locales y nutritivos.
- Brinda oportunidades de participación familiar en salud y bienestar y oportunidades de desarrollo profesional para el personal.
- Apoya a los agricultores locales y comunidades saludables.

## ¿cómo?

### Aprendizaje práctico en alimentación, nutrición y agricultura

- Incorporar temas del programa *De la Granja al ECE* en diferentes centros de aprendizaje. Use herramientas de cocina en el área sensorial e incorpore accesorios para el huerto o restaurante en el área de juego dramático.
- Enseñe a los niños de dónde proviene la comida y cómo se cultiva a través de libros, juegos dramáticos o canciones.
- Realice excursiones a granjas, mercados de agricultores o huertos.

### Comprar, preparar y servir alimentos locales

- Planifique comidas y meriendas con una amplia variedad de frutas, hortalizas, lácteos, proteínas y cereales integrales cultivados en Wisconsin.
- Compre alimentos de granjeros locales, puestos agrícolas, mercados de agricultores, supermercados o distribuidores.
- Revise sus cartones de leche y otros productos lácteos para ver dónde se producen. Probablemente ya esté usando algunos productos locales que puede resaltar en un menú futuro.
- Introduzca nuevos productos a los niños a través de una prueba de sabor. Ofrecer calcomanías para los que prueban incluso un bocado puede alentar a los que titubean para probar.

### Huertos en el sitio

- Siembre y estudie semillas en un huerto de repisa interior.
- Siembre huertos al aire libre en contenedores o lechos elevados.
- Involucre a los niños y al personal en todas las etapas del proceso de horticultura, lo que incluye siembra, cuidado y cosecha del producto.
- Use los productos del huerto en las comidas o meriendas del programa.

“Los niños pueden ayudar en casi todos los aspectos de las actividades y les encanta participar y aprender sobre nuevos alimentos si comienza a realizar estas actividades desde la infancia”.

– Kathryn Bishop, Proveedor familiar con licencia



### Participación familiar

- Comparta boletines con recetas estacionales, menús e ideas de actividades para fomentar hábitos saludables en casa.
- Comparta los resultados de las pruebas de sabor con las familias para que se puedan incorporar nuevos favoritos a las comidas en casa.
- Ofrezca una prueba de sabor o un puesto en la granja con la abundancia del huerto para las familias y los cuidadores durante la hora de recogida, o haga que los padres recojan en el huerto para que las familias puedan unirse a la diversión de la cosecha.

“Organizamos un pequeño mercado de agricultores para que las familias tomen nuestros artículos cultivados y los exploren en familia para ayudar a completar el proceso”.

– Cuidado infantil Bright Horizons  
Centro del Sistema de Salud  
Clínica Marshfield

### Recursos para *De la Granja al ECE*

- Consulte otras secciones de este recurso de *Bocados saludables* para apoyar su viaje *De la Granja al ECE*. La información sobre alimentos cultivados localmente, horticultura, educación nutricional para el personal, los niños y las familias y más, todos contribuyen a una granja sólida para el programa ECE.
- Encuentre granjas, mercados de agricultores y otras opciones de alimentos locales en el Atlas de Farm Fresh.  
<https://farmfreshatlas.org>
- La Guía para utilizar el plan de estudios creativo para preescolar para apoyar los modelos *De la Granja al ECE* incluye muchas ideas de actividades y sugerencias para alinear las evaluaciones de niños con *De la Granja al ECE*. [www.farmtoschool.org/resources-main/a-guide-to-using-the-creative-curriculum-for-preschool-to-support-farm-to-ece-models](http://www.farmtoschool.org/resources-main/a-guide-to-using-the-creative-curriculum-for-preschool-to-support-farm-to-ece-models)
- La serie de Wisconsin *De la Granja al ECE* en el sitio web Community GroundWorks ofrece más información sobre cómo comprar, preparar y servir alimentos locales, áreas de interés *De la Granja al ECE* para niños pequeños, técnicas para involucrar a las familias con *De la granja al ECE* y más [www.communitygroundworks.org](http://www.communitygroundworks.org)

## ejemplos de políticas

- El programa reconoce los muchos beneficios de las actividades *De la Granja al ECE*. Los menús incluirán productos cultivados localmente cuando sea posible y tendremos un huerto que brinde aprendizaje práctico para los niños. Los niños, los miembros del personal y las familias recibirán educación nutricional. Las actividades *De la Granja al ECE* como comprar, preparar y servir alimentos locales, huertos en el lugar y aprendizaje práctico en alimentación, nutrición y agricultura apoyan el desarrollo saludable y las metas de aprendizaje.

Los programas de cuidado y educación temprana ofrecen una oportunidad ideal para la educación nutricional para el personal, los niños y las familias. Cuanta más información se proporcione, más probable es que las personas tomen decisiones saludables y apoyen las políticas del programa.

## educación del personal recomendación

Capacite al personal, al menos, dos veces al año sobre temas de nutrición, ideas para crear un entorno para la hora de comer positivo, hábitos alimenticios saludables y fortalezas y desafíos de las familias y sus comunidades.

### ¿por qué?

El personal puede apoyar las políticas y prácticas del programa y brindar una mejor atención a los niños cuando saben sobre:

- Principios básicos de nutrición infantil.
- Cómo promover buenos hábitos alimenticios.
- Cómo ser un modelo a seguir de hábitos saludables para niños.
- El escenario de las comunidades en las que se encuentra su centro, incluso los obstáculos que los niños, las familias y la comunidad están experimentando en torno a la nutrición.

### ¿cómo?

- Brinde sesiones de capacitación sobre una variedad de temas de nutrición además de las directrices de seguridad alimentaria y del programa de alimentos (p. ej., comidas al estilo familiar, comensales quisquillosos, modelos a seguir, bienestar del personal, etc.).
- Analice información básica sobre nutrición infantil y políticas del programa durante la orientación del nuevo personal.

“[Durante] la “Semana de la Alimentación” en nuestro centro, los niños están aprendiendo cómo los diferentes tipos de alimentos los afectan física y mentalmente”.

– Jessica Schoettle, Centro de cuidado infantil familiar de Altoona, Altoona

## educación infantil

### recomendación

Brindar educación nutricional a los niños, al menos, una vez a la semana.

La educación nutricional debería:

- Promover habilidades necesarias para un comportamiento alimentario saludable.
- Ofrecer momentos para practicar estos comportamientos.
- Ser relevante y divertida.

### ¿por qué?

Al proporcionar educación nutricional, los programas ayudan a los niños a desarrollar una consciencia de buena nutrición y hábitos alimenticios saludables de por vida.

### ¿cómo?

- Educación formal sobre nutrición (p. ej., actividad de tiempo de círculo):
  - incorpore mensajes de alimentación saludable y nutrición en el horario diario, como durante actividades del alfabeto, actividades artísticas y juegos.
  - enseñe a los niños a identificar los alimentos y sus beneficios a través de actividades planificadas.
  - lea un libro con mensajes positivos sobre alimentos y nutrición antes o después de las comidas y meriendas.
- Educación informal sobre nutrición (p. ej., horas de comer o juego libre):
  - investigar texturas, colores, tamaños, sabores, olores y formas de los alimentos durante las horas de comer.
  - enseñe a los niños sobre el tamaño de las porciones apropiadas a través de comidas al estilo familiar.
  - incluya modelos de alimentos saludables en el área de juego dramático.

### Recursos de educación nutricional para el cuidado infantil:

- Sitio web del equipo nutrición del USDA: <http://teamnutrition.usda.gov/childcare.html>
- Para conocer ideas adicionales de educación nutricional, actividades y plan de estudios, consulte el Apéndice G.

### Limite el tiempo de pantalla, la exposición al mercadeo de alimentos y bebidas.

Demasiado tiempo frente a la pantalla y exposición al mercadeo de alimentos y bebidas puede contribuir a la obesidad en la primera infancia:

- Los entornos de cuidado infantil deben limitar el tiempo de pantalla, lo que incluye televisión, teléfono celular o medios digitales.
- Trabaje con las familias para comprender la importancia de no permitir televisores, computadoras ni otros dispositivos de medios digitales en las habitaciones de los niños o en otras áreas para dormir.

# educación y participación familiar

## recomendaciones

- Ofrezca educación nutricional a las familias, al menos, dos veces al año (p. ej., talleres o demostraciones de cocina).
- Mantenga oportunidades de comunicación bidireccionales (considere ofrecer comunicación en un formato comprensible, en una variedad de métodos y oportunidades y en el idioma natal de la familia).

## ¿por qué?

- Educar a las familias sobre nutrición, preparación de alimentos y la hora de comer puede ayudar a mejorar las comidas en casa.
- Las familias son modelos a seguir al fomentar una alimentación saludable y proporcionar alimentos saludables para las comidas y meriendas.
- La conciencia nutricional ayuda a las familias a apoyar la política del programa de cuidado infantil.

## ¿cómo?

- Incorpore mensajes de nutrición en reuniones familiares, boletines informativos, en el sitio web del programa o en folletos. Algunos ejemplos son:
  - recetas e ideas de meriendas rápidas, fáciles, saludables y económicas para preparar con familias y niños (ingrese a <https://dpi.wi.gov/community-nutrition/cacfp/resources> para ver *Cooking up Healthy Habits: A Guide to CACFP Meals (Cocinar con hábitos saludables: una guía de comidas de del CACFP)*).
  - división de responsabilidad a la hora de comer (consulte la sección Servicio de comidas al estilo familiar en la página 35).
  - nutrición y prácticas de alimentación para bebés (consulte las secciones de bebés en las páginas de la 22 a la 29).

### consejo de competencia cultural:

Encuentre oportunidades para incluir a las familias en oportunidades educativas. Las familias pueden sentirse más incluidas y validadas cuando pueden compartir sus comidas y tradiciones con el personal. Esto también ofrece una oportunidad única para fomentar aspectos nutricionales positivos de esas comidas tradicionales.

- Hable con las familias sobre los alimentos que los niños están comiendo y sobre la educación nutricional que están recibiendo. Proporcione a cada familia el menú mensual e incluya consejos y recetas de nutrición que se pueden usar en casa.
- Establezca una biblioteca de préstamos para nutrición y otros recursos familiares.
- Use *Nibbles for Health (Mordiscos para la salud)*, un recurso con boletines reproducibles disponibles en inglés y español: <https://www.fns.usda.gov/tn/nibbles>
- Organice una noche familiar: invite a expertos de la comunidad de UW Extension o del CACFP, así como a chefs y dietistas de los departamentos de salud u hospitales locales.
- Anime a las familias a comer con sus niños en el centro para comprender mejor el proceso de las comidas y reforzar un entorno nutricional saludable.
- Consulte este sitio web para familias <https://www.nutrition.gov/audience/teens/parents-caregivers-and-teachers>

## ejemplos de políticas

- Los miembros del personal reciben capacitación en nutrición, al menos, dos veces al año.
- Los niños reciben educación nutricional una vez a la semana o más. Se incluyen libros para la lectura relacionados con alimentos, actividades de alimentación, juegos que promueven proyectos de alimentación y cocina saludables.
- Las familias reciben educación nutricional, al menos, dos veces al año que aborda una necesidad identificada de su familia o comunidad.

### Proporcionar acceso e información relevante:

Al proporcionar educación familiar, es imperativo estar al tanto de cualquier obstáculo que las familias puedan afrontar para incorporar con éxito las recomendaciones o participar en eventos especiales. La personalización de recursos o eventos para satisfacer las necesidades de las familias les brinda la oportunidad de participar plenamente. Considere formas de aumentar el acceso o de eliminar desafíos para estas familias. Por ejemplo, cree una lista de despensas de alimentos que ofrezcan opciones saludables para las familias sin hogar o que padecen inseguridad alimentaria. O proporcione transporte a los eventos del programa si el transporte es un obstáculo para la asistencia de las familias.

# ALIMENTOS TRAÍDOS DE CASA

## recomendación

No permita alimentos de casa cuando a un niño no le gusta lo que está en el menú.

*“Me negué a servir leche con chocolate y gaseosa de naranja a una niñita cuando su madre dijo que eso era todo lo que bebería y me lo trajo para que se lo sirviera a su hija. Cuando [la niña] dejó mi cuidado, bebía leche, agua y jugo de manzana, todos los rechazaba al principio”.*

– Kelly Rognholt, Cuidado infantil Tiny Treasures, LLC, Eau Claire

## ¿por qué?

Cuando a los niños se les permite traer alimentos de casa, se interfiere con el intento del programa de ofrecer alimentos nuevos y diversos. También le da al niño control sobre lo que se le está sirviendo y puede promover un comportamiento de comensal quisquilloso. El niño debe decidir si come y cuánto, no qué se le sirve.

Permitir alimentos de casa puede generar problemas en el entorno de cuidado infantil. Por ejemplo:

- Otros niños pueden querer los alimentos que trae un niño y pueden negarse a comer la comida que les proporciona el centro.
- Los alimentos no nutritivos del hogar pueden no cumplir con el patrón de comidas del CACFP del USDA y pueden contradecir las lecciones que se enseñan sobre salud y nutrición.
- Las enfermedades transmitidas por los alimentos pueden ocurrir por procedimientos desconocidos utilizados en la preparación y el transporte en casa.
- Pueden producirse alergias alimentarias, p. ej., por maní.

## ¿cómo?

- Para estrategias cuando trabaje con niños a quienes no les gusta lo que está en el menú, consulte la sección de Comensales quisquillosos (página 37).
- Si los alimentos de casa están permitidos por preferencias religiosas u otras preferencias dietéticas:
  - Desarrolle directrices nutricionales para alimentos proporcionados por la familia que animen las opciones ricas en nutrientes y se basen en el patrón de comidas del CACFP del USDA (Apéndice B).
  - Exija una etiqueta clara que muestre el nombre completo, la fecha y el tipo de alimento del niño.
  - Desarrolle procedimientos para el personal sobre el manejo de alimentos inapropiados desde casa (p. ej., devuelva alimentos que no cumplan con las pautas de nutrición, complemente la comida del niño con alimentos apropiados y analice los estándares del programa con las familias).
- Busque formas de incluir alimentos culturales que cumplan con las preferencias religiosas o dietéticas.

## ejemplos de políticas

- No se permiten alimentos de casa cuando a su niño no le gusta lo que está en el menú. Ofrecemos una variedad de alimentos y a todos los niños se les animará, pero no se les forzará, a probar todos los alimentos. A los niños puede tomarles estar expuestos a un alimento nuevo entre 10 y 15 veces antes de decidir si les gusta o no.
- Cuando los alimentos se proporcionan de casa, las familias deben llevar comidas que cumplan con el patrón de comidas del CACFP del USDA. Los alimentos proporcionados por las familias deben ser opciones saludables de cereales, carne y alternativas a la carne, frutas y hortalizas.

Se crea un entorno nutricional saludable al servir alimentos nutritivos durante las comidas y meriendas regulares, así como en ocasiones especiales. Las celebraciones típicas casi siempre incluyen alimentos densos en calorías de valor nutricional limitado, como galletas dulces, pasteles y confites. En ocasiones, esto puede ser aceptable, pero envía un mensaje a los niños de que comer dichos alimentos es la única forma de celebrar.

## recomendación

Celebre días festivos u ocasiones especiales con alimentos en su mayoría saludables y artículos no alimentarios.

## ¿por qué?

- Los programas de cuidado infantil pueden ser un modelo a seguir para las familias. Pueden llevar a las familias hacia una forma más saludable de celebrar al reducir alimentos poco saludables y aumentar actividades divertidas.
- Brindar celebraciones saludables respalda las lecciones en el salón de clases que los niños aprenden sobre la salud y les brinda la oportunidad de practicar comportamientos saludables.

### consejo de competencia cultural:

Considere la variedad de festividades y tradiciones que celebran sus familias. Encuentre formas de observar o de honrar las diferencias y semejanzas de las celebraciones. Considere quién podría quedar fuera si hace hincapié en un día festivo en particular y cómo puede celebrar de manera inclusiva.

“Les digo [a los padres] que piensen realmente en las celebraciones, ¿estamos celebrando la comida o el tiempo con familiares y amigos?, ¿qué es lo es más importante?”

– Dorothy Young, Centro de desarrollo de niños pequeños, Appleton

## ¿cómo?

- Pídeles al personal y a los niños que ayuden a desarrollar una lista de alimentos y actividades saludables para las celebraciones.
- Revise la política de celebración del programa con las familias.
- Involucre a los niños en la preparación de meriendas saludables.
- Sirva alimentos nutritivos de una forma especial, como sándwiches en forma de corazón para el día de San Valentín.
- Use colores para celebrar (p. ej., frutas y hortalizas rojas, blancas y azules para el Día de la Independencia, o meriendas de frutas y hortalizas de color naranja para Halloween en lugar de confites).

## ejemplos de políticas

- Nuestro programa apoya un entorno saludable para los niños durante las celebraciones al ofrecer meriendas nutritivas y realizar actividades creativas. También honra a los niños en sus cumpleaños con privilegios especiales en lugar de con comida.
- Nuestro programa se da cuenta de que es importante para las familias que se permita a sus niños celebrar ocasiones especiales como cumpleaños o días festivos. Consulte el folleto familiar “Ideas de celebración saludable” para ver ejemplos de formas apropiadas de celebrar. Consulte con el maestro de su hijo antes de llevar cualquier cosa.

Consulte las Ideas de celebración saludable en el Apéndice H para obtener una lista de ideas de actividades saludables y no alimentarias, y el Apéndice I para obtener una carta de muestra a las familias que describe sus políticas de celebración.

Debido a posibles alergias a los alimentos, considere que los alimentos traídos de casa se pueden comprar solo en la tienda. Los alimentos deben tener una etiqueta que contenga ingredientes para poder identificar cualquier alérgeno.

## recomendación

Las actividades de recaudación de fondos consisten en vender artículos no alimenticios o alimentos y bebidas saludables solamente.

## ¿por qué?

Los artículos que generalmente se venden en recaudaciones de fondos casi siempre contienen poco valor nutricional (confites, galletas dulces, pasteles, cheesecake y pizzas) y contradicen los mensajes de salud del programa para niños y familias.

## ¿cómo?

- Desarrolle una lista de ideas para recaudar fondos y actividades apropiadas para su programa.
- Aproveche la temporada de festividades vendiendo artículos necesarios (p. ej., papel de regalo o tarjetas de festividades).
- Fomente actividades de recaudación de fondos que promuevan la actividad física (p. ej., maratones de saltar la cuerda, de caminata, de andar en bicicleta, etc.).
- Pídales a las familias o miembros de la comunidad que ofrezcan voluntariamente su tiempo o talento para ayudar con la recaudación de fondos.

## ejemplos de políticas

- Nuestro programa elige actividades de recaudación de fondos que promueven los mensajes positivos de salud que comunicamos a los niños y a sus familias. Por lo tanto, la recaudación de fondos se centrará en artículos no alimentarios, actividad física o alimentos y bebidas saludables. Además, se anima a las familias con talentos o experiencias especiales a ayudar en los esfuerzos de recaudación de fondos.

## ideas de recaudación de fondos no alimenticias

### Para HACER:

- Feria del libro o maratón de lectura.
- Maratones de andar en bicicleta, de caminata, de saltar la cuerda, etc.
- Festival o carnaval.
- Retratos familiares.
- Solicíteles a negocios locales que donen una parte de las ventas en un día determinado al centro.
- Organice una subasta silenciosa e invite a miembros de la comunidad y negocios a donar artículos (p. ej., servicios de cuidado de niños, cuidado del césped, certificados de regalo, etc.).
- Organice una venta de garaje con artículos donados de las familias del centro y la comunidad.

### Para VENDER:

- Revistas, libros y calendarios.
- Adornos festivos, coronas de flores y flores.
- Papel de regalo, tarjetas de felicitación y papelería.
- Animales de peluche y juguetes.
- Plantas, flores o bulbos.
- Libros de cocina con recetas de maestros y familias.
- Podómetros, equipo deportivo.
- Ilustraciones, velas, joyas, artesanías, marcos de cuadros, etc.
- Espacio publicitario en el boletín informativo.
- Rifas.
- Camisetas, sudaderas o sombreros del programa.
- Tarjetas de regalo para tiendas no relacionadas con alimentos.
- Libros de cupones.
- Bolsas para las compras reutilizables.

## recomendaciones

- Desarrolle una política de programa de personal que haga énfasis en la importancia de una alimentación saludable y actividad física.
- Brinde oportunidades y apoye los esfuerzos del personal para llevar a cabo cambios positivos.

## ¿por qué?

- Cuando los miembros del personal mejoran su propia salud y bienestar personal, aumentan la moral y se convierten en modelos a seguir positivos.
- La ausencia laboral por enfermedad puede ser un problema importante. El personal saludable puede tener menos ausencias y más energía.
- Cuando el personal modela hábitos saludables positivos, los niños ven los beneficios y están dispuestos a probar alimentos más saludables o actividades físicas juntos.

En la reunión de nuestro personal una noche, un miembro del personal comentó: “Miren a su alrededor la comida que estamos comiendo, la mayoría [son] ensaladas, sándwiches, fruta y sopa. Si esto fuera hace un año, habría visto mucha comida rápida”. La mejora [de] la salud del personal... se notó.

– Bridget Magadanz,  
Centro de aprendizaje infantil ThedaCare,  
Appleton

## ¿cómo?

- Reúna un comité de bienestar para desarrollar e implementar un programa de bienestar para el personal. Incluya miembros del personal para ayudar a promover la aceptación por parte del personal.
- Solicítele ayuda al personal para establecer metas para el programa de bienestar.
- Fomente un ambiente de trabajo saludable animando al personal a:
  - caminar juntos durante los descansos o después del trabajo.
  - participar en seminarios de salud.
  - formar un equipo deportivo de personal o crear un desafío de ejercicio.
  - llenar las máquinas expendedoras con agua embotellada y meriendas saludables o retirar las máquinas expendedoras por completo.
- Haga que el bienestar sea conveniente (p. ej., complemente membresías de un gimnasio o negocie un descuento colectivo con un gimnasio local para que las membresías sean asequibles, haga que un orador hable sobre el control del estrés, ofrezca programas de pérdida de peso en el sitio, etc.).
- Mantenga una comunicación constante con el personal para maximizar la participación en el programa de bienestar. Incluya información en los boletines de los empleados, reuniones, carteles, etc.
- Proporcione solo alimentos y bebidas saludables para las funciones, reuniones y otros eventos del personal.
- Cree una red entre otros programas o proveedores y comience un programa de bienestar.
- Tener una meta de la semana o el mes (p. ej., haré ejercicio cuatro días a la semana). Mantenga un cuadro de metas de ejercicio semanales o mensuales.
- Celebre el éxito del grupo con una “fiesta de logros” para reconocer la participación y los resultados en un programa de salud. Lleve un seguimiento de las millas para un grupo de caminata o pérdida de peso mediante un programa de control de peso. Compartir historias puede ser un poderoso agente motivador.

## ejemplos de políticas

- > La salud y el bienestar de cada miembro del personal es importante, por lo tanto, promovemos y brindamos actividades y recursos que apoyan un estilo de vida saludable y alientan a los miembros del personal a servir como modelos a seguir positivos para los niños.

APÉNDICES





## Manejo y almacenamiento adecuados de la leche materna en el programa de cuidado infantil

### Almacenamiento

- Cuando le lleven leche materna, asegúrese de que el recipiente esté claramente etiquetado con el nombre del niño y la fecha.
- Guarde la leche materna descongelada en el refrigerador y úsela en un plazo de 24 horas. Nunca vuelva a congelar la leche humana descongelada.
- La leche humana puede separarse en una capa de leche y una capa de crema cuando se almacena. Esto es normal. Agítelo suavemente para redistribuir la crema antes de dársela al bebé.

### Preparación y alimentación

- **Leche congelada:** descongele en el refrigerador durante la noche o bajo agua corriente fría. Aumente gradualmente la temperatura del agua para calentar la leche hasta la temperatura de alimentación.
- **Leche refrigerada:** caliente bajo agua corriente tibia durante varios minutos, o sumerja el recipiente en una cacerola de agua que se ha calentado en la estufa. No caliente la leche directamente sobre la estufa. Algunos bebés aceptan leche directamente del refrigerador.
- No descongele ni caliente biberones de leche materna en un horno microondas. El exceso de calor puede destruir la calidad de los nutrientes de la leche extraída. Además, los microondas no calientan los líquidos de manera uniforme. La leche puede escaldar al bebé o dañarse. No lleve la temperatura de la leche al punto de ebullición.
- Si el bebé no termina el biberón de leche materna dentro de una hora, deseche el resto. Las bacterias de la saliva pueden contaminar la leche y provocar enfermedades.

UBICACIÓN DEL ALMACENAMIENTO	TEMPERATURA	DURACIÓN MÁXIMA RECOMENDADA DE ALMACENAMIENTO	COMENTARIOS
<b>Ambiente (no refrigerada)</b>	de 60 a 85 °F	de 3 a 4 horas	Los contenedores se deben cubrir y mantener lo más frescos posible; cubrir el recipiente con una toalla fría puede mantener la leche más fresca.
<b>Bolsa refrigeradora con aislamiento</b>	≤39 °F	24 horas	Mantenga las bolsas de hielo en contacto con los recipientes de leche en todo momento, limite la apertura de la bolsa de refrigeración.
<b>Refrigerador</b>	≤41 °F	72 horas (3 días)	Almacene la leche en la parte posterior del cuerpo principal del refrigerador.
<b>Congelador (compartimiento del refrigerador)</b>	0 °F	2 semanas	Almacene la leche lejos de los lados y hacia la parte posterior del congelador donde la temperatura es más constante. La leche almacenada por más tiempo que estos rangos, generalmente, es segura, pero algunas de las grasas se descomponen con el tiempo.
<b>Congelador (compartimiento del refrigerador con puertas separadas)</b>	0 °F	de 3 a 6 meses	
<b>Congelador profundo</b>	-4 °F	de 6 a 12 meses	

## Requisitos del patrón de comidas del CACFP: niños de 1 a 18 años

La comida debe contener, como mínimo, cada uno de los componentes enumerados en, al menos, las cantidades indicadas para el grupo de edad específico.

**DESAYUNO:** Debe servir leche, hortalizas o frutas y un cereal o carne o alternativa a la carne.

Leche líquida	1 Y 2 AÑOS	DE 3 A 5 AÑOS	DE 6 A 12 AÑOS	DE 13 A 18* AÑOS
<ul style="list-style-type: none"> <li>de 1 año: leche entera sin sabor.</li> <li>de 2 a 5 años: sin sabor, al 1 % o descremada.</li> <li>de 6 a 18 años: sin sabor o saborizada, al 1 % o descremada.</li> </ul>	½ taza (4 onzas)	¾ de taza (6 onzas)	1 taza (8 onzas)	1 taza (8 onzas)
Hortalizas o frutas (o porciones de ambas)	1 Y 2 AÑOS	DE 3 A 5 AÑOS	DE 6 A 12 AÑOS	DE 13 A 18* AÑOS
<ul style="list-style-type: none"> <li>El jugo puro solo se puede usar para cumplir con los requisitos de frutas u hortalizas en una comida o merienda por día.</li> </ul>	¼ de taza	½ taza	½ taza	½ taza
Cereales	1 Y 2 AÑOS	DE 3 A 5 AÑOS	DE 6 A 12 AÑOS	DE 13 A 18* AÑOS
<ul style="list-style-type: none"> <li>Debe ser rico en cereales integrales, enriquecido o fortificado.</li> <li>Al menos una porción al día debe ser rica en granos enteros.</li> <li>Los postres a base de cereales no son acreditables (consulte la tabla de granos del CACFP en <a href="https://dpi.wi.gov/sites/default/files/imce/community-nutrition/pdf/grain_bread_chart_cc.pdf">https://dpi.wi.gov/sites/default/files/imce/community-nutrition/pdf/grain_bread_chart_cc.pdf</a>).</li> <li>Los cereales no deben contener más de 6 gramos de azúcar por onza seca.</li> </ul>				
Pan	equivalente a ½ onza	equivalente a ½ onza	equivalente a 1 onza	equivalente a 1 onza
<b>Productos de panadería como panecillos, roles o muffins</b> <i>Consulte la tabla de cereales del CACFP para ver opciones y tamaños de las porciones.</i>	equivalente a ½ onza	equivalente a ½ onza	equivalente a 1 onza	equivalente a 1 onza
<b>Cereal de desayuno cocido, cereal integral, arroz y pasta</b>	¼ de taza	¼ de taza	½ taza	½ taza
<b>Cereales para el desayuno listos para comer (secos y fríos)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>hojuelas o en círculos</li> <li>cereal inflado</li> <li>granola</li> </ul>	½ taza ¾ de taza 1/8 de taza	½ taza ¾ de taza 1/8 de taza	1 taza 1 taza y ¼ ¼ de taza	1 taza 1 taza y ¼ ¼ de taza

\* Programas de riesgo después de la escuela y refugios de emergencia.

**DESAYUNO:** Debe servir leche, hortalizas o frutas y un cereal o carne o alternativa a la carne.

Carne y alternativas a la carne	1 Y 2 AÑOS	DE 3 A 5 AÑOS	DE 6 A 12 AÑOS	DE 13 A 18* AÑOS
No se requiere en el desayuno, pero se puede servir en lugar del componente de grano entero un máximo de tres veces a la semana.				
Carne magra, pollo o pescado	½ onza	½ onza	1 onza	1 onza
Queso (natural y procesado; blando y duro)	½ onza (1/8 de taza rallado)	½ onza (1/8 de taza rallado)	1 onza (¼ de taza rallado)	1 onza (¼ de taza rallado)
Requesón, queso ricota, queso para untar o derivados del queso	1 onza (1/8 de taza)	1 onza (1/8 de taza)	2 onzas (1/4 de taza)	2 onzas (1/4 de taza)
Huevo grande	1/4 de huevo	1/4 de huevo	½ huevo	½ huevo
Frijoles o guisantes secos cocidos	1/8 de taza	1/8 de taza	1/4 de taza	1/4 de taza
Yogur (normal y de soja) <i>No debe contener más de 23 gramos de azúcares totales por cada 6 onzas.</i>	1/4 de taza (2 onzas)	1/4 de taza (2 onzas)	½ taza (4 onzas)	½ taza (4 onzas)
Mantequilla de maní, mantequilla de nuez de soja u otras mantequillas de nueces o semillas	1 cucharada	1 cucharada	2 cucharadas	2 cucharadas
Cacahuetes, nueces de soja, nueces de árbol o semillas	½ onza	½ onza	1 onza	1 onza
Tofu (preparado comercialmente) <i>2.2 onzas (1/4 de taza) debe contener, al menos, 5 gramos de proteína</i>	1/8 de taza (1.1 onzas)	1/8 de taza (1.1 onzas)	¼ de taza (2.2 onzas)	¼ de taza (2.2 onzas)
Productos de soja o productos proteicos alternativos  <i>Debe cumplir los requisitos del Apéndice A de la Parte 226: <a href="https://dpi.wi.gov/sites/default/files/imce/community-nutrition/pdf/appendix_a_app.pdf">https://dpi.wi.gov/sites/default/files/imce/community-nutrition/pdf/appendix_a_app.pdf</a></i>	½ onza	½ onza	1 onza	1 onza

\* Programas de riesgo después de la escuela y refugios de emergencia.

## ALMUERZO Y CENA: Los cinco componentes necesarios para una comida reembolsable.

Leche líquida	1 Y 2 AÑOS	DE 3 A 5 AÑOS	DE 6 A 12 AÑOS	DE 13 A 18* AÑOS
<ul style="list-style-type: none"> <li>de 1 año: leche entera sin sabor.</li> <li>de 2 a 5 años: sin sabor, al 1 % o descremada.</li> <li>de 6 a 18 años: sin sabor o saborizada, al 1 % o descremada.</li> </ul>	½ taza (4 onzas)	¾ de taza (6 onzas)	1 taza (8 onzas)	1 taza (8 onzas)
Carne y alternativas a la carne	1 Y 2 AÑOS	DE 3 A 5 AÑOS	DE 6 A 12 AÑOS	DE 13 A 18* AÑOS
Carne magra, pollo o pescado	1 onza	1 onza y ½	2 onzas	2 onzas
Queso (natural y procesado; blando y duro)	1 onza (1/4 de taza rallado)	1 onza y ½ (3/8 de taza rallado)	2 onzas (½ taza rallado)	2 onzas (½ taza rallado)
Requesón, queso ricota, queso para untar o derivados del queso	2 onzas (1/4 de taza)	3 onzas (3/8 de taza)	4 onzas (½ taza)	4 onzas (½ taza)
Huevo grande	½ huevo	¾ de huevo	1 huevo	1 huevo
Frijoles o guisantes secos cocidos	1/4 de taza	3/8 de taza	½ taza	½ taza
Yogur (normal y de soja) <i>No debe contener más de 23 gramos de azúcares totales por cada 6 onzas.</i>	½ taza (4 onzas)	¾ de taza (6 onzas)	1 taza (8 onzas)	1 taza (8 onzas)
Mantequilla de maní, mantequilla de nuez de soja u otras mantequillas de nueces o semillas	2 cucharadas	3 cucharadas	4 cucharadas	4 cucharadas
Cacahuetes, nueces de soja, nueces de árbol o semillas <ul style="list-style-type: none"> <li>Puede usarse para satisfacer no más de ½ porción de carne o alternativa a la carne.</li> <li>Debe combinarse con otra carne o alternativa a la carne para cumplir con el tamaño de porción mínimo completo.</li> </ul>	½ onza = 50 %	¾ de onza = 50 %	1 onza = 50 %	1 onza = 50 %
Tofu (preparado comercialmente) <i>2.2 onzas (1/4 de taza) debe contener, al menos, 5 gramos de proteína</i>	¼ de taza (2.2 onzas)	3/8 de taza (3.3 onzas)	½ taza (4.4 onzas)	½ taza (4.4 onzas)
Productos de soja o productos proteicos alternativos <i>Debe cumplir los requisitos del Apéndice A de la Parte 226: <a href="https://dpi.wi.gov/sites/default/files/imce/community-nutrition/pdf/appendix_a_app.pdf">https://dpi.wi.gov/sites/default/files/imce/community-nutrition/pdf/appendix_a_app.pdf</a></i>	1 onza	1 onza y ½	2 onzas	2 onzas

## ALMUERZO Y CENA: Los cinco componentes necesarios para una comida reembolsable.

Hortalizas	1 Y 2 AÑOS	DE 3 A 5 AÑOS	DE 6 A 12 AÑOS	DE 13 A 18* AÑOS
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Puede reemplazar la fruta, pero debe ofrecer dos hortalizas diferentes.</li> <li>• El jugo puro solo se puede usar para cumplir con los requisitos de frutas u hortalizas en una comida o merienda por día.</li> </ul>	1/8 de taza	¼ de taza	½ taza	½ taza
Frutas	1 Y 2 AÑOS	DE 3 A 5 AÑOS	DE 6 A 12 AÑOS	DE 13 A 18* AÑOS
<ul style="list-style-type: none"> <li>• El jugo puro solo se puede usar para cumplir con los requisitos de frutas u hortalizas en una comida o merienda por día.</li> </ul>	1/8 de taza	¼ de taza	¼ de taza	¼ de taza
Cereales	1 Y 2 AÑOS	DE 3 A 5 AÑOS	DE 6 A 12 AÑOS	DE 13 A 18* AÑOS
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Debe ser rico en cereales integrales, enriquecido o fortificado.</li> <li>• Al menos una porción al día debe ser rica en granos enteros.</li> <li>• Los postres a base de cereales no son acreditables (consulte la tabla de granos del CACFP en <a href="https://dpi.wi.gov/sites/default/files/imce/community-nutrition/pdf/grain_bread_chart_cc.pdf">https://dpi.wi.gov/sites/default/files/imce/community-nutrition/pdf/grain_bread_chart_cc.pdf</a>).</li> <li>• Los cereales no deben contener más de 6 gramos de azúcar por onza seca.</li> </ul>				
Pan	equivalente a ½ onza	equivalente a ½ onza	equivalente a 1 onza	equivalente a 1 onza
<b>Productos de panadería como panecillos, roles o muffins</b> <i>Consulte la tabla de cereales del CACFP para ver opciones y tamaños de las porciones.</i>	equivalente a ½ onza	equivalente a ½ onza	equivalente a 1 onza	equivalente a 1 onza
<b>Arroz, pasta, cereales y cereales cocidos.</b>	¼ de taza	¼ de taza	½ taza	½ taza

\* Programas de riesgo después de la escuela y refugios de emergencia.

**MERIENDA:** Debe servir 2 de los 5 componentes. Solo 1 de los 2 componentes puede ser una bebida.

Leche líquida	1 Y 2 AÑOS	DE 3 A 5 AÑOS	DE 6 A 12 AÑOS	DE 13 A 18* AÑOS
<ul style="list-style-type: none"> <li>de 1 año: leche entera sin sabor.</li> <li>de 2 a 5 años: sin sabor, al 1 % o descremada.</li> <li>de 6 a 18 años: sin sabor o saborizada, al 1 % o descremada.</li> </ul>	½ taza (4 onzas)	½ taza (4 onzas)	1 taza (8 onzas)	1 taza (8 onzas)
Carne y alternativas a la carne	1 Y 2 AÑOS	DE 3 A 5 AÑOS	DE 6 A 12 AÑOS	DE 13 A 18* AÑOS
Carne magra, pollo o pescado	½ onza	½ onza	1 onza	1 onza
Queso (natural y procesado; blando y duro)	½ onza (1/8 de taza rallado)	½ onza (1/8 de taza rallado)	1 onza (1/4 de taza rallado)	1 onza (1/4 de taza rallado)
Requesón, queso ricota, queso para untar o derivados del queso	1 onza (1/8 de taza)	1 onza (1/8 de taza)	2 onzas (1/4 de taza)	2 onzas (1/4 de taza)
Huevo grande	½ huevo	½ huevo	½ huevo	½ huevo
Frijoles o guisantes secos cocidos	1/8 de taza	1/8 de taza	¼ de taza	¼ de taza
Yogur (normal y de soja) <i>No debe contener más de 23 gramos de azúcares totales por cada 6 onzas.</i>	¼ de taza (2 onzas)	¼ de taza (2 onzas)	½ taza (4 onzas)	½ taza (4 onzas)
Mantequilla de maní, mantequilla de nuez de soja u otras mantequillas de nueces o semillas	1 cucharada	1 cucharada	2 cucharadas	2 cucharadas
Cacahuetes, nueces de soja, nueces de árbol o semillas	½ onza	½ onza	1 onza	1 onza
Tofu (preparado comercialmente) <i>2.2 onzas (1/4 de taza) debe contener, al menos, 5 gramos de proteína</i>	1/8 de taza (1.1 onzas)	1/8 de taza (1.1 onzas)	¼ de taza (2.2 onzas)	¼ de taza (2.2) onzas
Productos de soja o productos proteicos alternativos <i>Debe cumplir los requisitos del Apéndice A de la Parte 226: <a href="https://dpi.wi.gov/sites/default/files/imce/community-nutrition/pdf/appendix_a_app.pdf">https://dpi.wi.gov/sites/default/files/imce/community-nutrition/pdf/appendix_a_app.pdf</a></i>	½ onza	½ onza	1 onza	1 onza

\* Programas de riesgo después de la escuela y refugios de emergencia.

**MERIENDA:** Debe servir 2 de los 5 componentes. Solo 1 de los 2 componentes puede ser una bebida.

Hortalizas	1 Y 2 AÑOS	DE 3 A 5 AÑOS	DE 6 A 12 AÑOS	DE 13 A 18* AÑOS
<ul style="list-style-type: none"> <li>El jugo puro solo se puede usar para cumplir con los requisitos de frutas u hortalizas en una comida o merienda por día.</li> </ul>	½ taza	½ taza	¾ de taza	¾ de taza
Frutas	1 Y 2 AÑOS	DE 3 A 5 AÑOS	DE 6 A 12 AÑOS	DE 13 A 18* AÑOS
<ul style="list-style-type: none"> <li>El jugo puro solo se puede usar para cumplir con los requisitos de frutas u hortalizas en una comida o merienda por día.</li> </ul>	½ taza	½ taza	¾ de taza	¾ de taza
Cereales	1 Y 2 AÑOS	DE 3 A 5 AÑOS	DE 6 A 12 AÑOS	DE 13 A 18* AÑOS
<ul style="list-style-type: none"> <li>Debe ser rico en cereales integrales, enriquecido o fortificado.</li> <li>Al menos una porción al día debe ser rica en granos enteros.</li> <li>Los postres a base de cereales no son acreditables (consulte la tabla de granos del CACFP en <a href="https://dpi.wi.gov/sites/default/files/imce/community-nutrition/pdf/grain_bread_chart_cc.pdf">https://dpi.wi.gov/sites/default/files/imce/community-nutrition/pdf/grain_bread_chart_cc.pdf</a>).</li> <li>Los cereales no deben contener más de 6 gramos de azúcar por onza seca.</li> </ul>				
Pan	equivalente a ½ onza	equivalente a ½ onza	equivalente a 1 onza	equivalente a 1 onza
<b>Productos de panadería como panecillos, roles o muffins</b> <i>Consulte la tabla de cereales del CACFP para ver opciones y tamaños de las porciones.</i>	equivalente a ½ onza	equivalente a ½ onza	equivalente a 1 onza	equivalente a 1 onza
<b>Cereal de desayuno cocido, cereal integral, arroz y pasta</b>	¼ de taza	¼ de taza	½ taza	½ taza
<b>Cereales para el desayuno listos para comer (secos y fríos)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>hojuelas o en círculos</li> <li>cereal inflado</li> <li>granola</li> </ul>	½ taza ¾ de taza 1/8 de taza	½ taza ¾ de taza 1/8 de taza	1 taza 1 taza y ¼ ¼ de taza	1 taza 1 taza y ¼ ¼ de taza

\* Programas de riesgo después de la escuela y refugios de emergencia.

## Patrón de comida para bebés del CACFP: desde el nacimiento hasta los 11 meses

Los grupos de edad del patrón de comida para bebés del CACFP fomentan la demora en la introducción de alimentos sólidos hasta que el bebé tenga 6 meses. Sin embargo, la edad en la que se introducen alimentos sólidos dependerá del bebé. Los bebés se desarrollan a ritmos diferentes: algunos bebés están listos para consumir alimentos sólidos antes de los 6 meses de edad y otros están listos después de los 6 meses de edad. Las cantidades de alimentos enumeradas en el patrón de comidas comienzan con cero (0) porque no todos los bebés están preparados desde el punto de vista del desarrollo para comer alimentos sólidos a cierta edad. No significa que servir la comida sea opcional. Una vez que un bebé está preparado desde el punto de vista del desarrollo para comer alimentos sólidos, incluso bebés menores de 6 meses, los programas deben ofrecerlos al bebé.

	Desde el nacimiento hasta los 5 meses	de 6 a 11 meses
<b>Desayuno/ Almuerzo/ Cena</b>	de 4 a 6 onzas líquidas de leche materna, fórmula infantil fortificada con hierro o porciones de ambas.	de 6 a 8 onzas líquidas de leche materna, fórmula infantil fortificada con hierro o porciones de ambas; - Y - (uno o más productos de los siguientes*) de 0 a 4 cucharadas de cereal para bebés fortificado con hierro; O BIEN de 0 a 4 cucharadas de carne, pescado, pollo, huevo entero, frijoles o guisantes secos cocidos; O BIEN de 0 a 2 onzas de queso; O BIEN de 0 a 4 onzas (volumen) de requesón o yogur - Y - de 0 a 2 cucharadas de hortalizas, frutas o una combinación de ambas (sin jugo).
<b>Merienda</b>	de 4 a 6 onzas líquidas de leche materna, fórmula infantil fortificada con hierro o porciones de ambas.	de 2 a 4 onzas líquidas de leche materna, fórmula infantil fortificada con hierro o porciones de ambas; - Y - (uno o más productos de los siguientes) de 0 a ½ onza equivalente pan; O BIEN de 0 a 2 galletas saladas; O BIEN de 0 a 4 cucharadas de cereal para bebés fortificado con hierro o cereal para el desayuno listo para comer - Y - de 0 a 2 cucharadas de hortalizas, frutas o una combinación de ambas (sin jugo)
<b>Requisitos Adicionales</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Los bebés amamantados que consumen menos de la cantidad mínima de leche materna por alimentación pueden recibir menos del mínimo con leche materna adicional que se ofrece más adelante si el bebé consume más.</li> <li>• El yogur no debe contener más de 23 gramos de azúcares totales por cada 6 onzas.</li> <li>• Los cereales que se sirven en la merienda deben ser ricos en granos integrales, sémola enriquecida o harina enriquecida.</li> <li>• Los cereales para el desayuno que se sirven en la merienda no deben contener más de 6 gramos de azúcar por onza seca.</li> </ul>	

\*Los productos de cereales (es decir, pan, panqueques, waffles, cereales para el desayuno, etc.) no son alimentos acreditables en el desayuno, el almuerzo y la cena en el patrón de comida para bebés. No pueden ser atendidos en lugar de IFIC.



## Autoevaluación de Bocados saludables

Responda las siguientes preguntas de acuerdo con las prácticas de su programa en el mes pasado. Recuerde que es importante evaluar honestamente su programa para identificar mejor sus fortalezas y áreas que necesitan mejoras. Esto le permitirá establecer metas para mejorar su entorno, políticas y prácticas de nutrición. Al responder las preguntas, tenga en cuenta lo que hace su programa la mayoría de las veces, ya que sus prácticas pueden caer en más de una categoría. Si corresponde, asegúrese de involucrar a cualquier miembro clave del personal que pueda ayudar a responder preguntas con precisión. Si no tiene personal, reflexione sobre su propio comportamiento como propietario de un hogar de cuidado infantil familiar al responder las preguntas en la sección "Personal" de esta evaluación.

### Sección I: Nutrición para niños de 1 a 12 años

Frutas y hortalizas				
<b>En la merienda se ofrecen frutas (no jugo) y hortalizas (sin incluir papas fritas, hash browns ni croquetas de papa):</b>	1 vez a la semana o menos.	2 veces a la semana.	de 3 a 4 veces a la semana.	5 o más veces a la semana.
<b>Se ofrece fruta (no jugo) en el desayuno:</b>	1 vez a la semana o menos.	2 veces a la semana.	de 3 a 4 veces a la semana.	5 o más veces a la semana.
<b>Se ofrecen diferentes variedades de frutas y hortalizas (p. ej., verde oscuro, naranja, rojo y legumbres):</b>	Muy pocas veces o nunca.	Algunas veces.	La mayoría de las veces.	Todo el tiempo.
<b>Se ofrecen papas fritas o prefritas (incluye papas fritas, hash browns y croquetas de papa):</b>	3 o más veces a la semana.	2 veces a la semana.	1 vez a la semana.	Menos de una vez a la semana o nunca.
Cereales				
<b>Se ofrecen diferentes variedades de productos ricos en cereales integrales (whole grain-rich, WGR) (es decir, cereales integrales, pan integral, galletas saladas WGR, pasta integral, arroz integral, etc.):</b>	Muy pocas veces o nunca.	Algunas veces.	La mayoría de las veces.	Todo el tiempo.

<b>Carne y alternativas a la carne</b>				
<b>Se ofrecen carnes procesadas y con alto contenido de grasa (tocino, boloña, perros calientes, salchichas, pepperoni, carne molida: entre 75 % y 85 % magra):</b>	3 o más veces a la semana.	2 veces a la semana.	1 vez a la semana.	Menos de una vez a la semana o nunca.
<b>Se ofrecen carnes fritas o prefritas (nuggets de pollo, hamburguesas de pollo, banderillas, palitos de pescado, etc.):</b>	3 o más veces a la semana.	2 veces a la semana.	1 vez a la semana.	Menos de una vez a la semana o nunca.
<b>Se ofrecen mariscos (palitos de pescado no procesados):</b>	Menos de una vez al mes o nunca.	de 1 a 2 veces al mes.	3 veces al mes.	de 1 a 2 veces a la semana.
<b>Se ofrecen comidas vegetarianas:</b>	Menos de una vez al mes o nunca.	de 1 a 2 veces al mes.	3 veces al mes.	1 vez a la semana.
<b>Bebidas</b>				
<b>Beber agua:</b>	No se ofrece.	Se ofrece una vez al día.	Se ofrece durante todo el día y está disponible bajo petición.	Se ofrece durante todo el día y está disponible para servirse solo.
<b>Se ofrece jugo 100 %</b>	3 o más veces a la semana.	2 veces a la semana.	1 vez a la semana.	Menos de una vez a la semana o nunca.

## Sección II: Nutrición para bebés

Alimentación y prácticas de alimentación para bebés				
<b>Se ofrecen hortalizas y carnes fritas o prefritas (congeladas y empanadas) y carnes altas en grasa (salchichas, tocino, perros calientes, boloña, salami, etc.):</b>	3 o más veces a la semana.	2 veces a la semana.	1 vez a la semana.	Menos de una vez a la semana o nunca.
<b>La textura de los alimentos progresa (de puré a molida a finamente triturada a finamente picada) a medida que el bebé se desarrolla:</b>	Muy pocas veces o nunca.	Algunas veces.	La mayoría de las veces.	Todo el tiempo.
<b>Los proveedores de cuidado infantil determinan el mejor momento para introducir alimentos sólidos trabajando con familias y:</b>	Se basan solo en la edad.	Se basan en la edad con cierta preparación para el desarrollo.	Se basan en la edad, pero principalmente en la preparación para el desarrollo.	Se basan en la edad y en la preparación para el desarrollo.
Apoyo a la lactancia materna				
<b>Hay oportunidades de capacitación disponibles para el personal sobre el apoyo a la lactancia materna:</b>	Muy pocas veces o nunca.	Algunas veces.	La mayoría de las veces.	Todo el tiempo.
<b>Se proporciona un área designada para que las madres amamenten a sus bebés:</b>	No está disponible.	A veces disponible.	Disponible, pero no siempre es privada y tranquila.	Siempre está disponible un área privada y tranquila.

### Sección III: Entorno y política nutricional

Planificación de menú (ciclo de menús, necesidades dietéticas especiales y alimentos cultivados localmente)				
<b>Se utilizan ciclos de menús:</b>	Muy pocas veces o nunca.	de 1 a 3 ciclos semanales.	Ciclos de 4 semanas sin cambio estacional.	Ciclos de 4 semanas con cambio estacional.
<b>Los menús incluyen una combinación de alimentos nuevos y conocidos:</b>	Muy pocas veces o nunca.	Algunas veces.	La mayoría de las veces.	Todo el tiempo.
<b>Se proporcionan copias de los menús a las familias:</b>	Muy pocas veces o nunca.	Algunas veces.	La mayoría de las veces.	Todo el tiempo.
<b>Los niños tienen la oportunidad de probar nuevos alimentos:</b>	Muy pocas veces o nunca.	Algunas veces.	La mayoría de las veces.	Todo el tiempo.
<b>Los menús son flexibles para incluir alimentos para necesidades dietéticas especiales:</b>	Muy pocas veces o nunca.	Algunas veces.	La mayoría de las veces.	Todo el tiempo.
<b>Los menús incluyen frutas y hortalizas cultivadas localmente (mercados de agricultores, huertos, agricultura apoyada por la comunidad (Community Supported Agriculture, CSA), etc.):</b>	Muy pocas veces o nunca.	Algunas veces, pero solo en verano.	Algunas veces, tanto en verano como en invierno.	La mayoría de las veces.
Entorno a la hora de comer, modelo a seguir y bienestar del personal y del lugar de trabajo				
<b>Las rutinas a la hora de la comida, como lavarse las manos, ayudar a poner la mesa y limpiar platos y cubiertos ocurren:</b>	Muy pocas veces o nunca.	Algunas veces.	La mayoría de las veces.	Todo el tiempo.
<b>Las comidas se sirven al estilo familiar (los niños se sirven de bandejas o tazones compartidos):</b>	Muy pocas veces o nunca.	Algunas veces.	La mayoría de las veces.	Todo el tiempo.
<b>Los niños de las siguientes edades participan en comidas al estilo familiar:</b>	de 4 años en adelante.	de 3 años en adelante.	de 2 años en adelante.	de 1 año en adelante.
<b>Las rutinas de la hora de comer son las mismas para todos los niños, incluso si algunos comen alimentos diferentes o tienen otras necesidades debido a dietas especiales o discapacidades:</b>	Muy pocas veces o nunca.	Algunas veces.	La mayoría de las veces.	Todo el tiempo o no aplica para este programa.
<b>El personal se une a los niños en la mesa para las comidas:</b>	Muy pocas veces o nunca.	Algunas veces.	La mayoría de las veces.	Todo el tiempo.
<b>El personal bebe o come alimentos menos saludables (especialmente gaseosas y comida rápida) frente a los niños:</b>	Todo el tiempo.	La mayoría de las veces.	Algunas veces.	Muy pocas veces o nunca.
<b>Se ofrecen y promueven recursos y apoyo para el bienestar del personal:</b>	Muy pocas veces o nunca.	Algunas veces.	La mayoría de las veces.	Todo el tiempo.

Educación nutricional para el personal, niños y familias				
La educación nutricional, además de la seguridad alimentaria y las directrices del programa alimentario, se proporcionan al personal:	Muy pocas veces o nunca.	Menos de 1 vez al año.	1 vez al año.	2 vez al año o más veces.
Se brinda educación nutricional formal a los niños (p. ej., con un plan de estudios de nutrición):	Muy pocas veces o nunca.	1 vez al mes.	de 2 a 3 veces al mes.	1 vez a la semana o más veces.
Se brinda educación nutricional informal a los niños (p. ej., personal que habla informalmente sobre nutrición):	Muy pocas veces o nunca.	1 vez al mes.	de 2 a 3 veces al mes.	1 vez a la semana o más veces.
Se ofrece educación nutricional a las familias (talleres, actividades y materiales para llevar a casa):	Muy pocas veces o nunca.	Menos de 1 vez al año.	1 vez al año.	2 vez al año o más veces.
Un huerto en el sitio o fuera del sitio está disponible y los niños participan en actividades de horticultura:	No, no hay un huerto disponible.	No, hay un huerto disponible pero los niños no participan.	Sí, hay un huerto disponible y los niños a veces participan.	Sí, hay un huerto disponible y los niños participan activamente.
Alimentos llevados de casa (ofrecidos fuera de comidas o meriendas regulares, celebraciones y recaudación de fondos)				
Alimentos llevados de casa:	Se permiten sin directrices.	Se permiten con directrices flexibles con la recomendación de opciones más saludables.	Se permiten con directrices escritas para opciones más saludables que no siempre se aplican.	No se permiten o se permiten con directrices escritas para opciones más saludables que siempre se aplican.
Las festividades y eventos especiales se celebran con alimentos saludables o artículos no alimentarios:	Muy pocas veces o nunca.	Algunas veces.	La mayoría de las veces.	Todo el tiempo.
La recaudación de fondos consiste en vender solo artículos no alimenticios o alimentos y bebidas saludables:	Muy pocas veces o nunca.	Algunas veces.	La mayoría de las veces.	Todo el tiempo.
Política del programa de nutrición				
Una política por escrito del programa sobre nutrición y alimentos que cubre, al menos, uno de los temas anteriores:	No existe.	Existe informalmente, pero no está escrita ni se sigue.	Está escrita, pero no siempre se sigue.	Está escrita, disponible y se sigue.

**Después de completar la autoevaluación:**

Cada pregunta tiene cuatro respuestas posibles que representan una continuidad de práctica desde la práctica mínima en el extremo izquierdo hasta la mejor práctica en el extremo derecho. Identificar las preguntas que obtuvieron calificaciones bajas (las que respondió en una de las dos columnas de la izquierda), elija las que desea mejorar y dé prioridad para su Plan de Mejora de la Calidad.

## Plan de Mejora de la Calidad de Bocados saludables

**Instrucciones:** usando los resultados de la autoevaluación, dé prioridad a las áreas que necesitan mejoras. No todas las áreas se deben abordar de inmediato. Se recomienda que su programa elija dos o tres objetivos/resultados deseados. Una vez que haya seleccionado sus objetivos, complete el Plan de Mejora de la Calidad (QIP) en la página siguiente. Incluya las políticas del programa escritas para apoyar y mantener las mejoras que desea realizar. Consulte la página 7 para ver un ejemplo de QIP, y la página 9 para obtener información sobre cómo escribir políticas de programas.

### Definiciones del Plan de Mejora de la Calidad:

**Área de mejora de la calidad:** ¿qué áreas quiere abordar su programa?  
Ejemplos: Frutas/hortalizas, cereales/pan, celebraciones, horticultura, etc.

**Objetivo/resultado deseado:** ¿qué pretende cambiar?  
¿Qué espera lograr con su plan?

**Posibles obstáculos:** ¿quién o qué puede impedir que logre su objetivo/resultado deseado?

**Tareas:** ¿qué pasos tomará para lograr su objetivo/resultado deseado?

**Partes responsables:** ¿personas asignadas a las tareas?

**Recursos disponibles/necesarios:** ¿qué recursos (personas, tiempo, materiales y conocimientos) tiene actualmente y necesita como ayuda para lograr su objetivo/resultado deseado?

**Medición: ¿cómo se sabrá si se logra el objetivo?**  
¿Cómo va a medir su progreso hacia su meta?

**Cronología:** ¿cuándo se completarán las tareas? (Día/mes).

**Puntos de referencia:** pasos en el camino que le permitirán a un programa saber que está en camino de lograr el resultado deseado.

### Prueba del plan:

- **¿Vale la pena hacer este plan?**  
Sí significa que cree que alcanzar su objetivo/resultado deseado tendrá resultados positivos para los niños, las familias, el personal o su programa.
- **¿Este plan es concreto, específico y medible?**  
Sí significa que cuando recuerda el objetivo podrá mostrar resultados claros a través de su medición.
- **¿El resultado de este plan mejorará los resultados para los niños, las familias, el personal o su programa?**  
Sí significa que existe una alta probabilidad de que los cambios sean positivos.
- **¿Los resultados son inclusivos para todos los niños, culturalmente competentes y apropiados para el desarrollo?**  
Sí significa que estos cambios positivos son buenos para TODOS los niños y las familias, incluso para quienes tienen discapacidades y otras necesidades especiales. Las experiencias y entornos de aprendizaje individualizados permiten un desarrollo óptimo para todos los niños bajo cuidado; para familias con una variedad de puntos de vista, experiencias de vida y diferencias culturales y lingüísticas; y tiene sentido para cada edad y etapa del desarrollo infantil.

### Fechas:

Registre la fecha original en la que se completó el QIP y las fechas en las que se revisó para la evaluación continua.

Fecha original del QIP:

Fecha de revisión del QIP:

Área de mejora de la calidad	Objetivo/ resultado deseado	Posibles obstáculos	Tareas	Partes responsables	Recursos disponibles Recursos necesarios	Medición	Cronología/ puntos de referencia	Prueba del plan
								¿Vale la pena hacerlo? Sí o NO ¿Es medible? Sí o NO ¿Mejora los resultados? Sí o NO ¿Es inclusivo? Sí o NO ¿Es culturalmente competente? Sí o NO
Ejemplo de política del programa:								
								¿Vale la pena hacerlo? Sí o NO ¿Es medible? Sí o NO ¿Mejora los resultados? Sí o NO ¿Es inclusivo? Sí o NO ¿Es culturalmente competente? Sí o NO
Ejemplo de política del programa:								
								¿Vale la pena hacerlo? Sí o NO ¿Es medible? Sí o NO ¿Mejora los resultados? Sí o NO ¿Es inclusivo? Sí o NO ¿Es culturalmente competente? Sí o NO
Ejemplo de política del programa:								

## Cómo comprar y preparar frutas y hortalizas para una prueba de sabor



**Aguacates:** un aguacate maduro cederá ligeramente al tacto. Los aguacates madurarán en unos días en una bolsa de papel o en la encimera. No refrigerar los aguacates. Para preparar, lave y corte por la mitad a lo largo de toda la semilla. Gire las dos mitades cuidadosamente para separarlas. Introduzca un cuchillo en la semilla y tire suavemente para quitarla. Retire la piel con los dedos y rebane.



**Batatas/ñame:** elija batatas que estén firmes sin grietas ni golpes. Para mantenerlas frescas, guárdelas en un lugar seco y fresco. No almacene en el refrigerador. Si se almacenan adecuadamente, las batatas se mantendrán durante un mes o más. Deben usarse dentro de una semana de haberlas comprado si se mantienen a temperatura ambiente. Las batatas se pueden comer crudas, p. ej., palitos de batata, pero generalmente se cocinan u hornean. Se pueden preparar como papas regulares.



**Kiwi:** el kiwi está maduro cuando es ligeramente suave al tacto y tiene un olor fragante. El kiwi maduro se puede almacenar en el refrigerador hasta por siete días. Si necesitan almacenarse más tiempo, coloque los kiwis en una bolsa de plástico en el refrigerador hasta por dos semanas. Para pelar, corte los extremos superiores e inferiores, y luego pele los lados con un pelador de hortalizas o con un cuchillo.



**Coles de Bruselas:** busque coles firmes, frescas, de color verde brillante con hojas exteriores ajustadas y sin manchas negras. Compre coles pequeñas y jóvenes (de aproximadamente 1 pulgada de diámetro). No lave ni recorte las coles antes de guardarlas. Para prepararlas, recorte los extremos del tallo sin cortar la base de las hojas o las coles se separarán durante la cocción. La forma más fácil de cocinar es en el microondas, pero también se pueden cocinar al vapor, saltear o hervir.



**Espinaca:** busque hojas frescas y verdes que no estén flojas, dañadas ni manchadas. Las hojas deben ser de color verde mate en la parte superior y de color verde brillante en la parte inferior. Lave con agua limpia y corriente. Sirva cruda o cocida, p. ej., al vapor, hervida, en microondas, salteada o sofrita.



**Mangos:** deben oler dulce y ser suaves cuando se presionan. El color no es un indicador confiable de madurez. Para prepararse, sosténgalos en posición vertical y corte a lo largo de uno de los lados gordos, curvando su cuchillo para evitar la gran semilla ovalada. Repita en el otro lado. Corte trozos de fruta de la cáscara. Recorte el resto de la fruta de la semilla y pélela.





**Granadas:** elija frutas que sean de colores brillantes, gruesas y pesadas. Una granada no debe ser firme, pero tampoco demasiado blanda. La piel no debe tener imperfecciones ni grietas. Para prepararlas, corte la corona (parte superior) de la granada. Marque la corteza en varios lugares, pero no corte por completo. Remoje en agua fría, boca abajo durante 5-10 minutos. Rompa la corteza bajo el agua y quite las semillas. Cuele las semillas para eliminar el agua. Guarde las semillas en un recipiente hermético en el refrigerador hasta por dos días.



**Remolachas:** las remolachas frescas deben ser firmes, redondas y lisas sin puntos blandos. Para prepararlas, corte el tallo y la raíz, lávelas y frótelas bien. La mancha roja de la remolacha es permanente, por lo tanto, cubra las superficies de trabajo con papel encerado. Las remolachas se pueden hervir, asar o cocinar al vapor. Si las asa sin pelar, se pueden comer como una papa horneada.



**Jícama:** compre jícama con la raíz adherida y cuando esté firme y la piel esté intacta. Las jícamas grandes generalmente no son tan sabrosas como las más pequeñas. Para prepararlas, pele la piel de color marrón claro con un pelador de hortalizas. No coma nada de la piel ni de la carne justo debajo de la piel; ambos son duros y no comestibles. Cortar la jícama por la mitad. Con el corte hacia abajo, corte rebanadas finas o palos. La jícama se puede comer cruda o cocida, p. ej., al vapor, rostizada, horneada, asada o en puré.



**Colinabo:** busque pequeños bulbos de colinabo, de aproximadamente 3 pulgadas de diámetro o menos, para obtener un sabor más dulce y tierno. Los bulbos de colinabo más grandes tienden a ser leñosos. Para prepararlos, corte los tallos frondosos y restriegue los bulbos de colinabo para limpiarlos. Lavar y pelar antes de rebanar. El colinabo se puede cortar en trozos y servir crudo, o cocinar al vapor o hervido.



**Espárragos:** busque una piel suave, de color verde brillante, cabezas compactas y puntas recién cortadas. El grosor de ninguna manera indica falta de ternura. Los espárragos finos mal almacenados o almacenados durante mucho tiempo pueden ser duros y sin sabor; las lanzas frescas y gordas pueden ser notablemente dulces y tiernas. Para prepararlos, recorte los extremos del tallo. Los espárragos se pueden asar, asar a la parrilla, al vapor, hervidos o asados en la sartén.



**Berenjena:** seleccione berenjenas que sean relativamente pesadas para su tamaño, con pieles lisas, tensas y brillantes. Manchas de color canela, cicatrices o golpes en la piel son signos de descomposición debajo de la piel. Cuando presione una berenjena con el pulgar, debe sentirse firme y volver a su forma original. Las partes superiores y tallos deben ser verdes y sin descomposición ni moho. La berenjena, generalmente, no se come cruda; en cambio, es mejor cuando está completamente cocida; p. ej., a la parrilla o asada.



**Calabaza:** elija calabazas que sean firmes y bastante pesadas para su tamaño, de lo contrario pueden estar secas y algodonosas por dentro. Busque calabazas que tengan exteriores brillantes y lustrosos y no las compre cuando tengan mellas o golpes en la piel o puntos blandos.



Las variedades de *calabaza de verano* son calabazas inmaduras, generalmente de tamaño pequeño, con una piel suave, carne blanca y textura crujiente. Son 100 % comestibles, semillas y todo. El calabacín es la variedad más popular. Las calabazas de verano tienen un alto contenido de agua, por lo que cuando las prepare no las cocine demasiado o se convertirán en papillas. ¡La sobrecocción es probablemente el motivo por el cual tantos niños odian la calabaza!

Las variedades de *calabaza de invierno* son calabazas completamente maduras, generalmente de mayor tamaño, con una cáscara externa dura y una larga vida útil. Siempre se comen cocidas y se preparan mejor horneadas o asadas. La calabaza bellota, espagueti y moscada son las variedades más populares.

## Ideas de educación nutricional para niños

Aquí hay algunos ejemplos de planes de estudio de nutrición para programas de cuidado infantil:

1. **More Than Mud Pies (Más que pasteles de lodo)**

del Instituto Nacional de Gerencia del Servicio de Alimentos  
Cincuenta y cuatro lecciones de educación nutricional desarrolladas en torno a las estaciones del año.  
<http://nfsmi.org/ResourceOverview.aspx?ID=247>

2. **¡Cultívelo, pruébelo, disfrútelo! Preschool Fun with Fruits and Vegetables (Diversión en el preescolar con frutas y hortalizas)**

del equipo de nutrición del USDA  
Un kit de educación nutricional con temas de horticultura para el personal del centro de cuidado infantil que presenta a los niños tres frutas: duraznos, fresas y melón y tres hortalizas: espinacas, batatas y calabazas.  
[www.fns.usda.gov/tn/grow-it-try-it-it](http://www.fns.usda.gov/tn/grow-it-try-it-it)

3. **Healthy Habits for Life Child Care Resource Kit (Kit de recursos de cuidado infantil de hábitos saludables para la vida)**

de Sesame Workshop  
Kit de recursos prácticos sobre nutrición y actividad física para ayudarlo a usted y a sus niños a encontrar maneras de ponerse en movimiento y elegir alimentos saludables junto con amigos de Plaza Sésamo. Encuentre cientos de actividades, juegos, poemas y canciones, bailes y formas de incluir el aprendizaje sobre opciones saludables en sus rutinas diarias.  
<http://www.sesamestreet.org/toolkits/healthyhabits>

4. **Model Health! Promoting Nutrition and Physical Activity in Children ¡Modelo de salud! Promoción de nutrición y actividad física en niños**

del Departamento de Educación del estado de Maryland  
Una colección de lecciones complementarias sobre nutrición y actividad física con énfasis en el modelo a seguir. Diseñado como un recurso para maestros en el aula de la primera infancia, el kit es el más apropiado para usar con niños de 3 a 5 años.  
<http://healthymeals.nal.usda.gov/hsmrs/Maryland/MODELHealth.pdf>

5. **Color Me Healthy (Colorea mi salud)**

de Extensión Cooperativa de la Universidad Estatal de Carolina del Norte  
Un programa desarrollado para llegar a niños de 4 a 5 años con divertidas oportunidades de aprendizaje interactivo sobre actividad física y alimentación saludable. Está diseñado para estimular todos los sentidos de los niños pequeños: tacto, olfato, vista, oído y, por supuesto, gusto. Mediante el uso del color, la música y la exploración de los sentidos, Color Me Healthy enseña a los niños que la alimentación saludable y la actividad física son divertidas.  
[www.colormehealthy.com](http://www.colormehealthy.com)

6. **Página web del equipo nutrición**

del sitio web del equipo nutrición del USDA para conocer recursos de educación nutricional.  
<https://www.fns.usda.gov/tn/team-nutrition>

## Integrar la nutrición en su plan de estudios

La nutrición puede estar vinculada a todos los aspectos del plan de estudios. Las lecciones activas y prácticas no solo promueven hábitos saludables, sino que también pueden mejorar la capacidad de atención, involucrar a los niños en el aprendizaje y aumentar la comprensión de los conceptos clave. A continuación se enumeran sugerencias para actividades divertidas y atractivas que promueven comportamientos saludables y se pueden incorporar a cualquier plan de estudios. Esta sección fue adaptada de *First Years in the First State: Improving Nutrition & Physical Activity Quality in Delaware Child Care (Primeros años en el primer estado: Mejora de la calidad de la nutrición y la actividad física en el cuidado infantil de Delaware)*.

**“Una ensalada para uno, por favor”:** asigne a cada niño para que sea un ingrediente de ensalada y haga que los niños se paren en círculo para crear la “ensaladera”. Dígalos a los niños que salten al medio del tazón y sigan las instrucciones cuando llamen a su hortaliza (p. ej., zanahorias saltando). Cuando algunos de los niños estén en el medio, pídale al “tazón” que revuelva la ensalada antes de comenzar de nuevo.

**Ensalada para mostrar y contar:** pídeles a los niños que lleven una fruta favorita para compartir en el momento grupal. Haga que los niños le cuenten a la clase sobre la fruta que trajeron y por qué les gusta. Luego, corte las diversas frutas y prepare una deliciosa ensalada de frutas.

**“Old MacDonald Had a Farm (El viejo Macdonald tenía una granja)”:** Cante la canción del *Old MacDonald (Viejo Macdonald)* pero reemplace cada animal con una fruta u hortaliza y cada sonido animal con “mmm”. Cada niño puede turnarse usando su fruta u hortaliza favorita.

**Cinco sentidos:** haga que los niños cierren los ojos y adivinen las frutas u hortalizas misteriosas. Pídeles a los niños que describan la fruta u hortaliza misteriosa usando sus otros cuatro sentidos: “Huele a... sabe a... suena como (al morderlo)... se siente como...”.

**Chef del día:** haga que los niños ayuden con la preparación de comidas/meriendas. Cada día, permita que un niño diferente ayude a un miembro del personal (si corresponde) a preparar una comida o merienda. Puede ser un “ayudante especial” y usar un delantal y un gorro de chef. El “ayudante” también debe explicarles a los otros niños qué se preparó, por qué es sabroso y qué lo hace bueno para ellos.

**Sopa de piedra:** lean la historia *Stone Soup (Sopa de piedra)* como clase. Al día siguiente, haga que cada niño traiga una bolsa de su hortaliza favorita que se pueda usar para hacer una gran olla de sopa para la clase.

**Tamaño de las porciones:** demuestre el tamaño de las porciones a los niños con tazas de medir y enséñeles cómo servirse. Luego, hable sobre cómo identificar señales de hambre y saciedad. A la hora del almuerzo y la merienda, los niños pueden usar su comprensión del tamaño de las porciones y las señales de hambre y saciedad para decidir si desean más o menos comida.

**Clasificación de alimentos:** use modelos de plástico o frutas y hortalizas reales para que los niños clasifiquen por tamaño, longitud y color. Como grupo, haga que los niños cuenten el número de objetos en diferentes categorías y comparen el peso de los alimentos.

**Manzanas:** comience la lección pidiéndoles a los niños que lo ayuden a lavar manzanas rojas, verdes y amarillas. Rebane las manzanas y haga que cada niño pruebe una rebanada de cada color. Luego, pregúntele a la clase cuáles preferían y grafique las preferencias de todos en un póster grande (p. ej., como un gráfico circular). Hable con los niños sobre el gráfico. Pregúntele a la clase por su favorito. ¿Cómo lo saben?

**Estación de agua:** proporcione una estación de agua donde los niños puedan practicar verter agua en recipientes de varios tamaños. Como clase, hablen sobre la importancia de beber agua para calmar la sed durante el día en lugar de bebidas azucaradas, como gaseosas y bebidas deportivas. Ayúdelos a sentir si sus cuerpos tienen sed.

**Caras divertidas de frutas:** use una variedad de frutas de diferentes formas y colores para diseñar caras de frutas con platos de cartón. Como grupo, identifiquen la forma y el color de todas las frutas utilizadas.

**Aprendizaje creativo:** aliente a los niños a expresar su idea sobre alimentación saludable y actividad física a través de pintura, arcilla, esculturas, *collages*, obras de teatro, canciones o historias.

**Elegir frutas y hortalizas:** visite un huerto o granja y permita que los niños recojan frutas y hortalizas. Lleve las frutas/hortalizas al centro o a la casa y muéstrelas a los niños cómo se pueden preparar comidas/meriendas nutritivas a partir de los alimentos recogidos.

**Haga un recorrido:** visite una granja lechera, un supermercado, un mercado de agricultores o una fábrica que produzca alimentos saludables. Ofrezca actividades prácticas en estos lugares, como una búsqueda del tesoro u ordeñar una vaca.

**Deje que los niños ayuden con la planificación del menú dándoles opciones.** Por ejemplo, “Puedes servirte dos de los siguientes: guisantes, zanahorias, puré de manzana o peras”. Permita que los niños elijan individualmente o voten. Anime la discusión sobre por qué se eligieron ciertas opciones y por qué es importante comer una variedad de frutas y hortalizas.

**Sea creativo:** proporcione libros para colorear, calcomanías, libros de actividades y páginas de actividades que promuevan una alimentación saludable y actividad física.

## Ideas de celebración saludable

No es necesario servir alimentos poco saludables como pasteles, galletas dulces o confites para que un evento sea una celebración. A continuación se presentan ideas de actividades para hacer que un día sea especial.

### Actividades de celebración

- Para celebraciones generales, cree una hoja de inscripción que incluya solo alimentos aprobados y saludables. Las familias pueden registrarse para productos específicos.
- Pídale a las familias que compren un libro a nombre del niño que cumple años. Puede leérselo a los niños o invitar a las familias a leerlo en el cumpleaños de su hijo.
- Cree un paquete especial de cumpleaños (p. ej., el niño que cumple años usa una faja, un prendedor o una corona, se sienta en una silla especial y recibe una sorpresa especial de cumpleaños, como un lápiz, una calcomanía o una tarjeta).
- Deje que el niño de cumpleaños sea un asistente durante el día para ayudarlo con tareas especiales, p. ej., liderar la línea, comenzar una actividad o elegir un juego o historia.
- Planifique una fiesta cada mes para celebrar todos los cumpleaños en ese mes en lugar de organizar una celebración por separado para cada niño.
- Anime a las familias a visitar el programa para celebrar el cumpleaños de sus niños.

### Artículos de celebración no alimenticios

Calcomanías	Artículos que brillan en la oscuridad
Juguetes pequeños	Brazaletes de colores (Slap bracelets)
Sellos	Silbatos
Hombres del ejército	Sombreros de fiesta
Anillos de plástico	Bandas elásticas de colores (Silly bands)
Lápices decorativos	Tatuajes falsos
Borradores	Burbujas
Artículos temáticos de festividades	Tiza
Crayones	

### Alimentos saludables para celebraciones

- Cubitos de queso bajo en grasa o hummus con galletas integrales.
- Parfait con yogur bajo en grasa, fruta y granola servido en un cono de waffle o taza decorada.
- Trail mix (cereales integrales, bajos en azúcar mezclados con frutas secas, pretzels, etc.).
- Bebidas de temporada (p. ej., sidra caliente en otoño o un licuado de frutas en verano).
- Bananas cubiertas en yogur, enrolladas en cereal triturado y congeladas.
- Paletas congeladas de jugo de fruta 100 %.
- Pizzas de frutas con tortillas integrales cubiertas con cobertura batida baja en grasa y fruta.
- Ensalada de frutas o manzanas con salsa de caramelo.

A continuación, una muestra del *Formulario de solicitud de cumpleaños* para las familias que quieren hacer algo especial para el cumpleaños de su hijo. Vaya al siguiente sitio web para obtener una copia descargable:

<https://dpi.wi.gov/community-nutrition/cacfp/wellness/active-early-healthy-bites>

#### Nombre del programa

#### Solicitud de cumpleaños

Me gustaría ayudar a celebrar el cumpleaños de mi hijo. Las actividades se planificarán con el maestro. Entiendo que puedo hacerlo de una de las siguientes formas: (marque todas las opciones que correspondan).

- Comprar un libro para el programa.
- Ir y participar en una actividad o una comida.
- Llevar comidas de la lista del programa  
\_\_\_\_\_.
- Llevar artículos no alimenticios para todos los niños (consulte la lista)  
\_\_\_\_\_.

Fecha de hoy: \_\_\_\_\_

Nombre del niño: \_\_\_\_\_

Salón del niño: \_\_\_\_\_

Fecha del evento: \_\_\_\_\_

Hora del evento: \_\_\_\_\_

Por favor, envíe con, al menos, 2 días de antelación.

¡Gracias!

## Carta de muestra para familias con ideas de celebración

Estimado miembro de la familia:

En (*ingrese el nombre del programa aquí*) sentimos que tenemos la responsabilidad de ayudar a su niño a establecer hábitos de alimentación saludable y actividad física regular de por vida. Al establecer hábitos saludables temprano en la vida, los niños pueden reducir drásticamente sus riesgos para la salud y aumentar sus posibilidades de tener vidas más largas y saludables. Ama a sus niños y quiere lo mejor para ellos, así que únase a nosotros para crear oportunidades para que tomen decisiones saludables.

La meta no es eliminar todas las golosinas, sino asegurarse de que se consuman con moderación y no se conviertan en el foco principal de las fiestas o celebraciones. El foco debe estar en la diversión, no en la comida. La siguiente lista ofrece sugerencias saludables para celebraciones.

### Opciones más saludables

- 100 % jugo en lugar de ponche.
- Cubitos de queso bajo en grasa o hummus con galletas integrales.
- *Parfait* con yogur bajo en grasa, fruta y granola. Podrían servirse en un cono de waffle.
- Trail mix (cereales integrales, bajos en azúcar mezclados con frutas secas, pretzels, etc.).
- Bebidas de temporada (p. ej., sidra caliente en otoño o un licuado de frutas en verano).
- Bananas cubiertas en yogur, enrolladas en cereal triturado y congeladas.
- Paletas congeladas de jugo de fruta 100 %.
- Pizzas de frutas con tortillas integrales cubiertas con cobertura batida baja en grasa y fruta.
- Ensalada de frutas o manzanas con salsa de caramelo.

Animamos a las familias a usar la lista anterior como guía para proporcionar meriendas saludables. También puede optar por traer artículos no alimenticios para dar a cada niño en el cumpleaños de su niño. A continuación se presenta una lista de ideas:

Calcomanías	Artículos que brillan en la oscuridad
Juguetes pequeños	Brazaletes de colores (Slap bracelets)
Sellos	Silbatos
Hombres del ejército	Sombreros de fiesta
Anillos de plástico	Bandas elásticas de colores (Silly bands)
Lápices decorativos	Tatuajes falsos
Borradores	Burbujas
Artículos temáticos de festividades	Tiza
Crayones	

Puede comprar un libro para el programa a nombre de su hijo. Podría leerseles a los niños en el cumpleaños de su hijo. También puede unirse a su hijo para una actividad o una comida.

Complete el *Formulario de solicitud de cumpleaños* y devuélvalo, al menos, dos días antes del evento. Gracias por ayudar a proporcionar opciones más saludables para sus hijos.

Atentamente,

(Nombre)

## Política del programa de nutrición y actividad física

Nuestro programa \_\_\_\_\_

(ingrese el nombre de su programa)

ha adoptado las siguientes políticas del programa de nutrición y actividad física en un esfuerzo por proporcionar el mejor entorno posible para los niños en nuestras instalaciones. La administración y el personal aprecian el apoyo de las familias para promover la salud de los niños.

Políticas de nutrición:

(1) \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

(2) \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

(3) \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Políticas de actividad física:

(1) \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

(2) \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

(3) \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## Comunicación familiar

Mantenga a las familias informadas sobre los cambios positivos relacionados con la nutrición que se están realizando en su programa y animelos a apoyar los cambios al involucrarse en actividades y en toma de decisiones. También anime a las familias a hacer cambios similares en casa para que los niños reciban mensajes positivos de salud de más de una fuente.

1. Llegar a las familias
  - a. Agregue información nutricional a los boletines o preséntela en los tableros de anuncios para ayudar a las familias a incorporar la salud y el bienestar en su vida diaria (para obtener ideas, consulte *Nibbles for Health [Mordiscos para la salud]* en <https://www.fns.usda.gov/tn/nibbles>).
  - b. Utilice una lista de correo electrónico o un sitio web para proporcionar información sobre las políticas del programa.
  - c. Envíe a casa una lista de meriendas saludables.
  - d. Sirva alimentos saludables en noches familiares/noches de jornadas a puertas abiertas.
  - e. Invite a las familias a almorzar con sus niños.
2. Involucre a las familias en la planificación de fiestas/actividades. Haga que las familias hablen con los niños sobre intereses específicos o su profesión. Los ejemplos abarcan baile, deportes o nutrición.
3. Analice las opciones de menú saludable con las familias para ayudar a mantener un ambiente más saludable y lograr que incorporen opciones más saludables en casa. Mantenga una comunicación abierta cuando las familias tengan sugerencias sobre cómo mejorar los menús.
4. Anime a las familias a participar en actividades con sus hijos en casa. Los ejemplos abarcan horticultura, cocinar una comida familiar, planear un menú, ir de compras, una noche familiar de ejercicios, etc.
5. Hable con las familias sobre cómo ser un modelo a seguir de hábitos alimenticios saludables:
  - Muestre entusiasmo por comer una variedad de alimentos.
  - Introducir nuevos alimentos varias veces y de diferentes formas.
  - Tenga una variedad de alimentos nutritivos fácilmente disponibles para meriendas en lugar de alimentos ricos en calorías y bajos en nutrientes.
  - Permita que el niño rechace un alimento.
  - Modelar comportamientos alimenticios saludables: “Predicar con el ejemplo” y “Recorrer el camino”.
  - Practique comidas al estilo familiar en las horas de comer.
  - Beber más agua.
  - Evite usar postres como recompensa o castigo.
  - Coma cuando tenga hambre y deje de comer cuando esté lleno.

# referencias



Comité de Protocolo de la Academia de Medicina de Lactancia Materna. *ABM clinical protocol #8: human milk storage information for home use for full-term infants (Protocolo clínico ABM n° 8: información de almacenamiento de leche humana para uso en casa para bebés a término.* Medicina de lactancia materna. Junio 2010; 5(3):127-30.

Academia Americana de Pediatría. *Dietary Recommendations for Children and Adolescents: A Guide for Practitioners. Recomendaciones dietéticas para niños y adolescentes: una guía para profesionales.* 2006.

Academia Americana de Pediatría. *Healthy Fish Choices for Kids (Opciones saludables de pescado para niños).* <https://www.healthychildren.org/English/safety-prevention/all-around/Pages/Protecting-Your-Children-From-Contaminated-Fish.aspx>

Academia Americana de Pediatría, Asociación Americana de Salud Pública y Centro Nacional de Recursos para la Salud y Seguridad en Cuidado Infantil y Educación Temprana. *Preventing Childhood Obesity in Early Care and Education: Selected Standards from Caring for Our Children: National Health and Safety Performance Standards Prevención de la obesidad infantil en el cuidado y educación temprana: estándares seleccionados de cuidar a nuestros niños: estándares nacionales de desempeño en salud y seguridad; Directrices para los programas de cuidado y educación temprana, 3.era edición.* 2010.

Asociación Estadounidense de Dietética. *Position of the American Dietetic Association: Benchmarks for Nutrition in Child Care. Posición de la Asociación Estadounidense de Dietética: puntos de referencia para la nutrición en el cuidado infantil.* 2011.

Ammerman, A. S., Benjamin, S. E., Sommers, J. K., Ward, D. S. 2004. El instrumento de autoevaluación ambiental de la autoevaluación de nutrición y actividad física para el cuidado infantil (Nutrition and Physical Activity Self-Assessment for Child Care, NAP SACC). División de Salud Pública, NC Departamento de Salud y Servicios Humanos (Department of Health and Human Services, DHHS), Raleigh, Carolina del Norte, y el Centro de Promoción de la Salud y Prevención de Enfermedades, Universidad de Carolina del Norte en Chapel Hill. Revisado en mayo de 2007.

Benjamin, S. E., Ball, S. C., Walker, E., Ward, D. S. *The Infant and Toddler Nutrition and Physical Activity Self-Assessment for Child Care (Baby NAP) environmental self-assessment (La autoevaluación ambiental de la autoevaluación de nutrición y actividad física para bebés y niños pequeños para el cuidado infantil [Baby NAP]).* Fundación Nemours, Delaware y el Centro de Promoción de la Salud y Prevención de Enfermedades de UNC-Chapel Hill, Chapel Hill, NC. 2006.

Boyle, Michelle, MS, CHES; Celano, Gina, BS; Dupont Phillips, Kate, MPH, CHES, PAPHS; Mealey, Lisa, PhD; Saad, Bethany; Van Stan, Stefanie, MS, CHES; Wiercinski, Jenna, BS. *The First Years in the First State Toolkit: Improving Nutrition*

*and Physical Activity Quality in Delaware Child Care. (Los primeros años en el primer juego de herramientas del estado: mejora de la calidad de la nutrición y la actividad física en el cuidado infantil de Delaware).* 2011.

Camber Davidson, Jill, RD, CD. *What's Right for Kids II: Building a Healthy School Nutrition Environment. (Lo que es correcto para los niños II: construir un entorno nutricional escolar saludable).* Equipo de Alianzas y Aprendizaje Comunitario, Departamento de Instrucción Pública de Wisconsin. 2008.

Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. *Foods and Drinks to Limit (Alimentos y bebidas que se deben limitar).* <https://www.cdc.gov/nutrition/infantandtoddlernutrition/foods-and-drinks/foods-and-drinks-to-limit.html>

Centro para el Control de Enfermedades. *Proper Handling and Storage of Human Milk (Manejo y almacenamiento adecuados de la leche humana).* 2010.

Departamento de Educación del estado de Connecticut, Oficina de Salud/Nutrición, Servicios Familiares y Educación de Adultos. *Action Guide for Child Care Nutrition and Physical Activity Policies Best Practices for Creating a Healthy Child Care Environment (Guía de acción para las políticas de nutrición y actividad física de cuidado infantil, mejores prácticas para crear un ambiente saludable de cuidado infantil).* 2010.

Oficina del Superintendente de Educación del estado de DC. *OSSE Nutrition Standards for CACFP: D.C. CACFP Fried / Pre-Fried Food Standard. (Estándares de nutrición OSSE para el CACFP: estándar para alimentos fritos/prefritos de D.C. CACFP).*

Dwyer, Johanna T.; Butte, Nancy F.; Deming, Denise M.; Siega-Riz, Anna Maria; y Reidy, Kathleen C. *Feeding Infants and Toddlers Study 2008: Progress, Continuing Concerns, and Implications. (Estudio de alimentación de bebés y niños pequeños 2008: progreso, preocupaciones continuas e implicaciones).* Revista de la Asociación Estadounidense de Dietética 110.12: S60-67. 2010

Ferrera, Mary Ann, BSN, MA, RN y Zuorski, Shirley, MPH, RD. *CHOICE: Creating Healthy Opportunities in Child Care Environments. (ELECCIÓN: creación de oportunidades saludables en entornos de cuidado infantil).* Consejo de Cuidado Infantil de Contra Costa. 2006.

Centro de Investigación y Acción Alimentaria. *Nutrition and Physical Activity Resource Guide: For Child and Adult Food Care Programs Serving Children with Special Health Care Needs. (Guía de recursos de nutrición y actividad física: para programas de alimentos para el cuidado de niños y adultos que atienden a niños con necesidades especiales de atención médica).* 2010.

Gering, Elizabeth, BS; Kramer, Brent, BS; Larson, Nathan, MS; y Meinen, Amy, MPH, RD, CD. *Got Veggies? (¿Tiene hortalizas?)* Community GroundWorks en Troy Gardens y



el Programa de Nutrición, Actividad Física y Obesidad del Departamento de Servicios de Salud de Wisconsin. 2010.

Defensor de la salud. *Guide to Workplace Wellness: Healthy Employees, Healthy Bottom Line. (Guía para el bienestar en el lugar de trabajo: empleados saludables, resultados saludables)*. [www.healthadvocate.com/downloads/whitepapers/WorkplaceWellnessGuide.pdf](http://www.healthadvocate.com/downloads/whitepapers/WorkplaceWellnessGuide.pdf). 2007.

Defensor de la salud. *Setting Up A Wellness Program: A Checklist For Success (Establecer un programa de bienestar: una lista de verificación para el éxito)*. [www.healthadvocate.com/downloads/whitepapers/WorkplaceWellnessCheckList.pdf](http://www.healthadvocate.com/downloads/whitepapers/WorkplaceWellnessCheckList.pdf). 2007.

Departamento de Salud y Bienestar de Idaho. *Helping Children Learn Good Feeding Skills (Ayudar a los niños a aprender buenas habilidades de alimentación)*. 2009.

Instituto de medicina. *Child and Adult Care Food Program: Aligning Dietary Guidance for All (Programa de alimentos para el cuidado de niños y adultos: alinear la orientación dietética para todos)*. 2010.

Departamento de Educación de Iowa, Oficina de Alimentos y Nutrición. *Setting the Stage, Policies and Best Practices for Nutrition and Physical Activity in Early Childhood Settings (Establecer el escenario, las políticas y las mejores prácticas para nutrición y actividad física en entornos de la primera infancia)*. Equipo de Nutrición de Iowa. 2006.

Klick, Rory. *Ten Tips on Gardening with Kids (Diez consejos sobre horticultura con niños)*. <https://communitygarden.org/resources/ten-tips-on-gardening-with-kids/>

Kubitz, Gladys, MA, RD, CD. *What's Right for Young Children II: Childcare Gardens (Lo que es correcto para*

*niños pequeños II: huertos de guardería)*. Equipo de Alianzas y Aprendizaje Comunitario, Departamento de Instrucción Pública de Wisconsin. 2006.

La Leche League International. *What Are the LLLI Guidelines For Storing My Pumped Milk? (¿Cuáles son las directrices de LLLI para almacenar mi leche extraída?)*. [www.llli.org/faq/milkstorage.html](http://www.llli.org/faq/milkstorage.html). 2014.

Departamento de Educación del estado de Maryland, Rama de Programas de Nutrición Escolar y Comunitaria. *ABC Child Care Nutrition Guidelines (El ABC de las directrices de nutrición para el cuidado infantil)*. 2009.

Meinen, Amy, RD, CD. *Got Dirt? (¿Tiene tierra?)* Departamento de Salud y Servicios Familiares, Programa de Nutrición y Actividad Física de Wisconsin. 2005.

Departamento de Salud y Servicios para Personas Mayores de Missouri, Oficina de Asistencia Comunitaria de Alimentos y Nutrición. *Model Policies for Creating a Healthy Nutrition and Physical Activity Environment in Child Care Settings (Políticas modelo para crear un entorno saludable de nutrición y actividad física en entornos de cuidado infantil)*.

Asociación Nacional de Ganaderos de Ganado Vacuno. *Reducing Fat in Cooked Ground Beef (Reducción de grasa en carne molida cocida)*. 2000.

Instituto Nacional de Gestión del Servicio de Alimentos. *Accommodating Vegetarian Diets (Complacer dietas vegetarianas)*. [www.nfsmi.org/documentlibraryfiles/PDF/20100301094743.pdf](http://www.nfsmi.org/documentlibraryfiles/PDF/20100301094743.pdf). 2010.

Fundación Nemours. *Best Practices for Healthy Eating: A Guide To Help Children Grow Up Healthy (Mejores*

*prácticas para una alimentación saludable: una guía para ayudar a los niños a crecer sanos)*. 2008.

Satter, Ellyn, MS, RD, LCSW, BCD. *Division of Responsibility in Feeding Ellyn Satter's (División de Responsabilidad en Alimentación de Ellyn Satter)*. [www.ellynsatterinstitute.org](http://www.ellynsatterinstitute.org). 2011.

Singleton, Glenn. *Courageous Conversations about Race: A Field Guide for Achieving Equity in Schools (Conversaciones valientes sobre raza: una guía de campo para lograr la equidad en las escuelas)*. Corwin. 2006. 178.

Departamento de Agricultura de los Estados Unidos y Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos. *Dietary Guidelines for Americans (Directrices dietéticas para estadounidenses)*, 2010, 7.ª edición. 2010.

Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, Servicios de Alimentos y Nutrición. *Feeding Infants: A Guide for Use in the Child Nutrition Programs Alimentación de bebés: una guía para su uso en programas de nutrición infantil*. 2002.

Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, Servicios de Alimentos y Nutrición. *FNS Instruction 783-2: Meal Substitutions for Medical or Other Special Dietary Reasons (Instrucción FNS 783-2: sustituciones de comidas por motivos médicos u otros motivos dietéticos especiales)*. 1994.

Departamento de Servicios de Salud de Wisconsin. *What Works in Early Care and Education (Lo que funciona en el cuidado y la educación temprana)*. 2010.

## Citas (para las páginas 3 y 4)

1. Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. *Pediatric and Pregnancy Nutrition Surveillance System (Sistema de vigilancia de nutrición pediátrica y del embarazo)*. 2010.
2. Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. *Youth Risk Behavior Surveillance (Vigilancia del comportamiento de riesgo juvenil)* - Estados Unidos, 2009. Resúmenes de vigilancia. *MMWR*. 2010; 59.
3. Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control, CDC). *Behavioral Risk Factor Surveillance System Survey Data (Datos de la encuesta del sistema de vigilancia del factor de riesgo del comportamiento)*. En: Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE. UU., Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, ed. Atlanta, GA2007-2009.
4. Olshansky, S. J., Passaro, D. J., Hershov, R. C. et al. *A Potential Decline in Life Expectancy in the United States in the 21st Century (Una posible disminución de la esperanza de vida en los Estados Unidos en el siglo XXI)*. *New England Journal of Medicine*. 2005; 352 (11): 1138-1145.
5. Serdula, M. K., Ivery, D., Coates, R. J., Freedman, D. S., Williamson, D. F., Byers T. *Do Obese Children Become Obese Adults — A Review of the Literature (¿Los niños obesos se convierten en adultos obesos?: una revisión de la literatura)*. *Medicina preventiva*. Mar 1993; 22(2): 167-177.
6. Overturf Johnson, J. *Who's Minding the Kids? Child Care Arrangements (¿Quién cuida a los niños?: adaptaciones del cuidado infantil)*. Invierno 2002. Washington, DC: US Census Bureau 2005.
7. Roberts, R., et al. (1990). *Developing Culturally Competent Programs for Families of Children with Special Needs (Desarrollo de programas culturalmente competentes para familias de niños con necesidades especiales)* (monografía y cuaderno de trabajo); Centro de Desarrollo Infantil de la Universidad de Georgetown.
8. Centro de Educación para la Salud del Área de Champlain Valley. (2011). *Cultural Competency for Health Care Providers (Competencia cultural para proveedores de servicios de salud)*.

notas





