



Sesión de Aprendizaje 2: Nutrir comedores saludables y proporcionar bebidas saludables

Promoción de la salud para la primera infancia y Prevención de la Obesidad



CDC
CENTERS FOR DISEASE CONTROL AND PREVENTION



Nemours

Proyecto nacional de cooperativas de aprendizaje para el cuidado y la educación temprana (ECELC)

Nemours is currently funded by the Centers for Disease Control and Prevention (CDC) under a five-year Cooperative Agreement (1U58DP004102-01) to support states/localities in launching early care and education learning collaboratives focused on childhood obesity prevention. The views expressed in written materials or publications, or by speakers and moderators do not necessarily reflect the official policies of the Department of Health and Human Services, nor does the mention of trade names, commercial practices, or organizations imply endorsement by the U.S. Government.

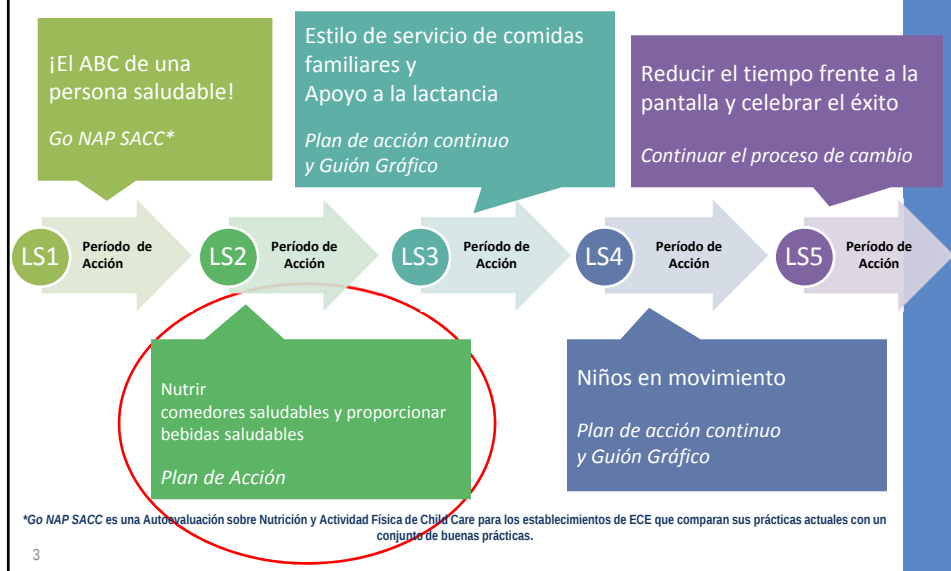
Agradecimientos

Un agradecimiento especial a:

- **Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés)**
 - Por el generoso apoyo financiero y la experiencia
- **Nemours**
 - Por su experiencia, materiales, apoyo y el tiempo dedicado a la implementación del proyecto
- **Gretchen Swanson Center for Nutrition**
 - Por el componente de evaluación en este esfuerzo nacional



Sesión de Aprendizaje 2



3

Objetivos de la Sesión de Aprendizaje 2

Al final de la Sesión de Aprendizaje, los participantes podrán:

1. Describir las buenas prácticas para una alimentación saludable e identificar las oportunidades de cambio dentro de su programa.
2. Crear un Plan de Acción para implementar uno o dos cambios en áreas de alimentación saludable, actividad física, tiempo frente a una pantalla o apoyo a la lactancia.
3. Documentar y comunicar el proceso del cambio saludable creando un guión gráfico.

4



**Período de
acción de
LS1Period**



5

**Parte A:
Buenas
Prácticas
para la
Alimentación
saludable**



6

El **ABC** de una **Persona Saludable**

Amamantar

Beber leche y agua

Consumir alimentos saludables

Disminuir el tiempo frente a una pantalla

Estimular el juego activo

7

¡USTED es la clave para que los niños crezcan sanos!

- Como proveedor, usted ejerce una gran influencia en los alimentos y bebidas que consumen los niños.
 - Procure que su influencia en los alimentos y bebidas sea positiva.
 - Fomente el consumo de alimentos saludables.
- Las preferencias alimenticias se desarrollan a una edad temprana.
 - Ayude a los niños a desarrollar una preferencia por alimentos saludables como frutas y verduras.



8

Consideraciones para una Alimentación Saludable

- **Grupos de alimentos**
- **Variedad dentro de los grupos de alimentos**
 - Por ejemplo: alterne la fuente de proteínas con frijoles, pescado, carne de aves de corral, carne roja, etc.
- **Cuántas veces servir ciertos alimentos (durante el transcurso de la semana)**
- **Opciones más saludables para preparar comida**
 - Por ejemplo: horneado en lugar de frito
- **Tamaños de porción**

9



Grupos de alimentos

- Todas las comidas para los niños pequeños y en edad preescolar (¡y para los adultos!) deben incluir los cinco grupos de alimentos que se muestran en la imagen de **ChooseMyPlate**:
 - **Frutas**: una variedad de frutas coloridas enteras o del tamaño de un bocado es lo mejor.
 - **Verduras**: en especial, conviene que sean rojas, anaranjadas y verde oscuro como tomates, batatas y brócoli.
 - **Cereales**: al menos la mitad deben ser cereales integrales.
 - **Productos lácteos**: debe haber leche y alimentos elaborados a partir de la leche que conserven su contenido de calcio (por ejemplo, el yogur y la mayoría de los quesos).
 - **Proteínas**: elija una variedad, como frijoles, arvejas, huevos, frutos secos, semillas, pescado, carne de ave y carnes magras.



10

Antecedentes

■ Guías Alimentarias para los Estadounidenses

- Actualizadas cada 5 años
- Desarrolladas para personas mayores de 2 años
- Brindan consejos sobre cómo mantener un peso saludable, reducir la enfermedad crónica y mantener la buena salud en general

■ Programa de Cuidado de la Alimentación para Niños y Adultos (CACFP)

- Utilizado en el establecimiento del ECE
- Brinda una guía para los patrones de comidas y el tamaño de las porciones
- Las guías actuales se basan en información de nutrición de 1989
 - Se están revisando las nuevas recomendaciones y deberían ser divulgadas a la brevedad. Estas se alinearán con las Pautas Alimentarias para Estadounidenses.

11



Componentes Alimenticios Actuales de CACFP

■ Leche (líquido)

■ Frutas*

■ Verduras*

■ Granos

- Arroz
- Pan
- Pastas

■ Carnes y sustitutos de la carne

- Carne (por ejemplo: pollo, pavo, pescado, carne de res, etc.)
- Huevos
- Queso
- Frijoles
- Yogur
- Frutos secos y mantequillas de frutos secos

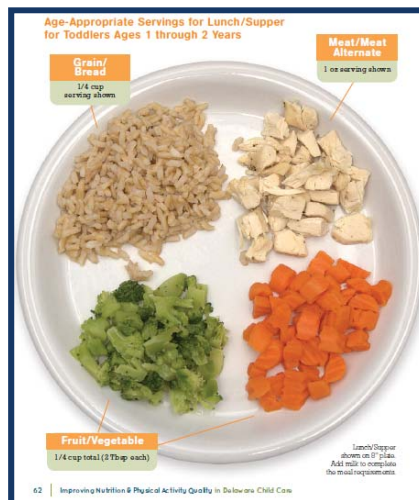
* Los nuevos patrones de comidas CACFP separan frutas y verduras en sus propios componentes. Esto fomenta que se sirva una mayor variedad de frutas y verduras a la hora de la comida. Para alentar a los niños a comer más verduras a la hora de la comida, también se pueden servir dos verduras diferentes en lugar de una fruta y una verdura.

12



Tamaños de las porciones según el CACFP

- Utilice las porciones recomendadas por el CACFP para cada grupo etario.
- Si los niños aún tienen hambre, permítales comer más:
 - Aliente a los niños para que presten atención a su barriga (señales de hambre).
 - Estimule a los niños a que coman frutas y verduras primero.
- Los tamaños de las porciones tienen un tamaño mínimo, no máximo.



13

Modelo de comidas para bebés

USDA
United States Department of Agriculture

PATRÓN DE COMIDAS ACTUALIZADO DEL PROGRAMA DE COMIDAS PARA NIÑOS Y ADULTOS: COMIDAS PARA BEBÉS

Recientemente el USDA revisó los patrones de comidas de CACFP para asegurarse que los niños y adultos tienen acceso a comidas saludables y balanceadas diariamente. Los cambios al patrón de comida para bebés fomentan la lactancia y el consumo de vegetales y frutas sin azúcares añadidos. Los cambios a los patrones de comidas están basados en las recomendaciones de la Academia Nacional de Medicina* (National Academy of Medicine), la Academia Americana de Pediatría (American Academy of Pediatrics) y la aportación de las partes interesadas. Los centros y los hogares de cuidado diario (guarderías) del CACFP deben cumplir con los patrones de comidas actualizados a partir del 1 de octubre, 2017.

PATRÓN DE ALIMENTACIÓN INFANTIL ACTUALIZADO:

Fomentar y apoyar la lactancia materna:

- Los proveedores pueden recibir un reembolso por comidas cuando una madre viene al centro de cuidado diario para lactar a su bebé y
- Solo se servirá leche materna y fórmula a los bebés de 0 a 5 meses.

Comidas apropiadas para la edad:

- Hay dos grupos de edades en lugar de tres: 0 a 5 meses de edad y 6 a 11 meses de edad; y
- Se introducirán gradualmente las comidas sólidas alrededor de los 6 meses de edad, según sea apropiado para cada infante.

Más comidas multigran:

- Debe servir un vegetal o una fruta, o ambos en la merienda para bebés de 6 a 11 meses de edad.
- Ya no se permite servir jugos o alimentos con queso o queso para untar; y
- Se permite servir cereales listos para comer en la merienda.

Aprende más
Para más información sobre el desarrollo y alimentación de infantes
visite: USDA Team Nutrition's Feeding Infants Guide.

14

CHILD & ADULT FOOD SERVICE

Modelo de comidas para niños y adultos: 1 a 2 años



15

Modelo de comidas para niños y adultos: 3 a 5 años



16

Buenas prácticas (opcionales, pero recomendables)



United States Department of Agriculture

PROGRAMA DE COMIDAS PARA NIÑOS Y ADULTOS: BUENAS PRACTICAS

Los patrones de comidas actualizados del Programa de comidas para niños y adultos (CACFP) son la base para crear una dieta saludable para los niños y adultos bajo su cuidado. El USDA también ha identificado buenas prácticas opcionales, consistentes con los patrones de comidas, para destacar las áreas en las cuales los centros y hogares de cuidado diario pueden tomar medidas adicionales para mejorar la calidad nutricional de las comidas que sirven. Estas prácticas reflejan las recomendaciones de la "Guía Dietética para Americanos" (Dietary Guidelines for Americans) y de la Academia Nacional de Medicina (National Academy of Medicine) para ayudar a incrementar el consumo de vegetales, frutas y granos integrales por parte de los participantes, y reducir su consumo de azúcares adicionales y grasas saturadas.

Buenas prácticas de CACFP
El USDA alienta a los centros y hogares de cuidado diario a implementar estas prácticas para asegurar que los niños y adultos reciban máximo beneficio de las comidas en el programa de cuidado.

Leche

- Apoye a las madres que deciden usar leche materna para sus bebés mientras estos se encuentran en el centro de cuidado (guardería) y provea un lugar privado, tranquilo, cómodo y limpio a aquellas que deseen dar de lactar en el centro o el hogar de cuidado diario.

Vegetales y Frutas

- Asegúrese de que por lo menos 1 de los dos componentes de la merienda sea un vegetal o una fruta.
- Sirva una variedad de frutas y granes frutas enteras (frutas, en lata, secas o congeladas) en lugar de jugos.
- Sirva por lo menos una porción de vegetales verdes escuros, vegetales rojos y amarillos, legumbres y guisantes (legumbres), vegetales con almidón y otros vegetales una vez a la semana.

Granos

- Sirva por lo menos dos porciones de granos integrales por día.

Carne y Productos Lácteos De Carne

- Sirva solamente carnes bajas en grasa, magras y ligeros.
- Limite el servir carnes procesadas a no más de una porción por semana.
- Sirva solo quesos naturales y escoja queso bajo en grasa.

CHILD & ADULT CARE FOOD PROGRAM

17

Buenas prácticas de Nemours para una alimentación saludable



**Buenas prácticas para una
alimentación saludable**

Para organizaciones que benefician a niños y jóvenes

Nemours.
A Child's Health System

18

Sirva frutas y verduras en todas las comidas

- La mayoría de los niños no comen la cantidad recomendada de frutas y verduras todos los días.
- Las frutas y verduras proporcionan muchos nutrientes esenciales.
- Introduzca las frutas y verduras a una edad temprana y con frecuencia.
 - Puede tomar hasta 18 intentos para que un niño considere que un alimento nuevo es “normal”.
- Sirva frutas ENTERAS y verduras coloridas.

19



100% Jugo

- Si se sirve, el jugo debe ser 100% jugo.
 - Limite el tamaño de las porciones.
 - Nunca se les debe servir jugo a los niños menores de 12 meses.
 - Los niños de un año o más no deben beber más de 4-6 onzas de jugo por día.
- Siempre revise las etiquetas de información nutricional para asegurarse de que sea 100% jugo.
- La mayoría de los niños pequeños y en edad preescolar beben más de seis onzas de jugo por día en su casa.
 - Lo mejor es no servir jugo en absoluto.
 - ¡Reemplazar el jugo con agua también ahorra gastos!

20



Leche

- Sirva solo leche al 1% (con bajo contenido de grasas) o descremada (sin grasa) a los niños de dos años en adelante.

LECHE ENTERA	CON BAJO CONTENIDO DE GRASAS (1%)	LECHE DESCREMADA
Información nutricional Tamaño de la porción: 8 onzas líquidas Cantidad por porción Calorías: 150 Calorías provenientes de grasas: 10 Valor diario en %* Grasas totales: 5 g 10% Grasas saturadas: 3 g 6% Grasas trans: 0 g 0% Colesterol: 10 mg 2% Sodio: 120 mg 5% Carbohidratos totales: 12 g 4% Fibra alimenticia: 0 g Azúcares: 12 g Proteínas: 8 g Vitamina A: 10% Vitamina C: 4% Calcio: 30% Hierro: 0% * Los porcentajes de valores diarios están basados en una dieta de 2000 calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores en función de sus necesidades de calorías.	Información nutricional Tamaño de la porción: 8 onzas líquidas Cantidad por porción Calorías: 100 Calorías provenientes de grasas: 20 Valor diario en %* Grasas totales: 1.5 g 4% Grasas saturadas: 1.5 g 3% Grasas trans: 0 g 0% Colesterol: 10 mg 2% Sodio: 120 mg 5% Carbohidratos totales: 12 g 4% Fibra alimenticia: 0 g Azúcares: 12 g Proteínas: 8 g Vitamina A: 10% Vitamina C: 4% Calcio: 30% Hierro: 0% * Los porcentajes de valores diarios están basados en una dieta de 2000 calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores en función de sus necesidades de calorías.	Información nutricional Tamaño de la porción: 8 onzas líquidas Cantidad por porción Calorías: 90 Calorías provenientes de grasas: 0 Valor diario en %* Grasas totales: 0 g 0% Grasas saturadas: 0 g 0% Grasas trans: 0 g 0% Colesterol: 5 mg 1% Sodio: 135 mg 6% Carbohidratos totales: 12 g 4% Fibra alimenticia: 0 g Azúcares: 12 g Proteínas: 8 g Vitamina A: 10% Vitamina C: 2% Calcio: 30% Hierro: 0% * Los porcentajes de valores diarios están basados en una dieta de 2000 calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores en función de sus necesidades de calorías.

21

Agua

- Siempre debe haber agua disponible (adentro y al aire libre).
- El agua es mejor para mantener hidratados a los niños.
- Se la debe consumir durante todo el día.
 - Estimule a los niños a beber agua al hacer que esté a la vista y esté disponible tanto adentro como afuera.
- El agua también reduce el ácido en la boca que puede causar caries.
- Actualmente, el CACFP exige que los programas ofrezcan agua.
 - Esto implica preguntarles a los niños si quieren tomar agua en diferentes momentos del día.



22

Hora de actividad física



23

No sirva alimentos fritos o prefritos

- Frito: alimento que usted o el proveedor cocinan al cubrirlo o sumergirlo en aceite, manteca vegetal, manteca de cerdo u otra grasa animal.
- Prefrito: alimento que usted o su proveedor compran ya frito, incluso si termina de cocinarlo en el microondas o en el horno.
- Las papas fritas, los *tater tots*, las croquetas de papa, los bocaditos de pollo y los bastones de pescado son los alimentos fritos y prefritos que más se sirven en el entorno del cuidado y educación temprana (ECE, por sus siglas en inglés).



24

Evite las carnes procesadas

- Carnes procesadas: carnes que han sido curadas, ahumadas, secadas, enlatadas, deshidratadas o combinadas con productos químicos o enzimas.
 - Perros calientes, mortadela, embutidos, salchichas, tocino, pepperoni y salami

25



Azúcar

- Evite los alimentos y bebidas con azúcar agregada y aquellos que naturalmente tienen un contenido elevado de azúcar.
- Azúcar agregada: azúcar que un alimento no contenía en su forma original.
- **¡Tenga cuidado!** Son muchos alimentos, en especial, aquellos altamente procesados y que se comercializan para los niños (como cereales para el desayuno, productos de yogur y aperitivos).

26





27

Azúcares ocultos



AH5



28

www.ahealthierwei.com

Slide 28

AH5

Is there a Spanish version we use of these?

Alexandra Hyman, 11/3/2015

29

www.ahealthierwei.com

Celebraciones saludables

- Tenga políticas con respecto a los alimentos y bebidas que se traen de casa, incluso para celebraciones y feriados.
- Las comidas y refrigerios que se traen de casa con frecuencia tienen un contenido demasiado elevado de azúcar, grasa y sal.
- Una política que establece expectativas de nutrición claras y sugerencias con respecto a los alimentos que se traen de casa indica a los padres de manera amable pero clara que su programa se compromete a mantener un ambiente saludable.



Celebraciones Saludables

Celebraciones Saludables



Las fiestas y celebraciones son momentos emocionantes y especiales en la vida de los niños. Los programas de FCS pueden apoyar las salidas saludables con la celebración de eventos de una manera saludable. Confiar en los niños crece, comienzan a aprender el significado de las celebraciones y los días festivos. Cuanto más temprano aprenden los niños a celebrar de una manera saludable, más fácil será enseñarles de que las celebraciones saludables pueden ser divertidas. Los niños más grandes pueden ser más motivados a los cambios en las celebraciones, así que haga los cambios poco a poco y explique por qué es importante celebrar de una manera saludable. Los siguientes son algunas sugerencias para ayudar a planear una celebración divertida y saludable.

Consejos Generales

- Celebre los días festivos de una manera que no se centre en los alimentos. Cantar, jugar o hacer un proyecto de arte.
- Ayude a los niños a aprender a hacer una galleta saludable.
- Ponga en alternativas saludables a los alimentos de las fiestas tradicionales, como trocitos de fruta, agua de parafina o mini muffins en lugar de un gran pastel. Si usted desea mucho tener una gran fiesta tradicional, haga celebraciones saludables (por ejemplo, sustituya el azúcar por los pasteles, magdalenas, pasteles y muffins por puré de manzana en azúcar).
- Si usted ofrece recipientes de cumpleaños o cumpleaños regalos para las fiestas, ¿puede ofrecer recipientes adecuados para la edad, como capullos, crayones, plastilina o recipientes para intercambiar en lugar de dinero.
- Haga una oferta para la casa y ofrece por pequeños regalos (por ejemplo, crayones, calcamán, tazas temporales, bufandas o pequeños regalos adecuados para la edad) en lugar de dinero.



Sugerencias de Alimentos Saludables para la Celebración

- Rodajas de fruta (por ejemplo, frutas frescas o congeladas, congeladas en agua y leche descremada).
- Trocitos de zanahorias (con una pizca de jugo de limón o un poco de azúcar con cualquier tipo de fruta).
- Pequeñas galletas de avena con bajo contenido de grasa o galletas integrales de trigo.
- Prepare uno de los platos favoritos de los niños (de una manera saludable) y tres porciones del tamaño de la mano para la casa.
- Prepare trocitos de fruta (100% con jugo de fruta).
- Pasa de fruta utilizando trocitos de grano integral cubiertos con crema batida con bajo contenido de grasa y fruta.
- Haga pasteles de queso de queso. Reemplaza los queso de queso con queso (queso con leche descremada) y queso con queso.
- Haga los pasteles de queso utilizando muffins integrales de grano integral con ingredientes vegetales.
- Haga magdalenas o muffins (también en buenas recetas) las recetas.



Recursos de alimentos saludables: Los niños que viven en el Estado de Nueva York pueden encontrar recursos de alimentos saludables en el sitio web de la Oficina de Salud Pública de Nueva York. El sitio web de la Oficina de Salud Pública de Nueva York ofrece recursos de alimentos saludables en español y en inglés. Los recursos de alimentos saludables en español están disponibles en el sitio web de la Oficina de Salud Pública de Nueva York. El sitio web de la Oficina de Salud Pública de Nueva York ofrece recursos de alimentos saludables en inglés.

Nemours.

31

Recaudación de Fondos Saludable

Recaudación de Fondos Saludable



La recaudación de fondos es una actividad necesaria para muchos programas de salud y educación temprana para ayudar a mantener una programación de salud. La mayoría de las organizaciones están acostumbradas a vender alimentos, sobre todo alimentos poco saludables, para recaudar dinero. (Pero hay muchas otras opciones saludables, fáciles, divertidas y fáciles para elegir.) Si su programa participa en la recaudación de fondos, elija apoyar las decisiones saludables mediante la venta de artículos de alimentos o alimentos que cumplan con las buenas prácticas.

¿Por qué no se recomiendan las ventas de comida chatarra?

Los proveedores de salud y educación temprana y el personal tienen la responsabilidad de promover y apoyar las conductas saludables. Al poner de qué está ofreciendo los niños sobre los beneficios de un alimento saludable y sus comidas y refrigerios nutritivos, el uso de alimentos poco saludables como alimentos de recaudación de fondos envía un mensaje confuso y hace que sea más difícil para los niños y las familias tomar decisiones saludables.

¿Recaudaremos dinero si vendemos solamente artículos no alimentarios?

Hay muchos factores que afectan la ganancia de la recaudación de fondos y estos varían considerablemente al momento de decidir sobre los mejores artículos para vender o para organizar eventos. Algunos de estos incluyen: el costo del producto, la participación comunitaria, la hora del día en la que se vende, la cantidad de esfuerzos requeridos por el personal, las familias y los niños en su programa. Muchas organizaciones en todo el condado se han movido hacia opciones "saludables" de recaudación de fondos y han mantenido los márgenes de beneficio positivos.

Modelo de Declaración de política:

A pesar de que la recaudación de los fondos del programa de recaudación de fondos no siempre es necesaria, la política aplica al personal y a los padres a entender la importancia de una "regla". Considere estos modelos de política.

1. Nuestro programa aligra actividades para recaudar fondos que promuevan los artículos no alimentarios y la actividad física, y no participan eventos para recaudar fondos que involucren alimentos o bebidas poco saludables.
2. Si nuestro programa tiene actividades de recaudación de fondos que involucren alimentos y bebidas, solo permitimos alimentos que cumplan con las buenas prácticas.

Recaudación de fondos recomendadas	Recaudación de fondos no recomendadas
• Eventos de actividad física o competencias • Ferias de salud • Concursos • Talleres/juegos • Ventas de punto de venta de artículos no alimentarios o alimentos que satisficieran las buenas prácticas. • Ventas por internet de artículos no alimentarios o alimentos que satisficieran las buenas prácticas. • Organización - artículos promocionales relacionados • Tarifas de registro - solo en eventos no relacionados con alimentos o alimentos de comida saludable	• Las ventas de alimentos con alto contenido de grasa, azúcar y calorías (por ejemplo, galletas, pasteles, masa para galletas, resacas, pasteles, tortas, magdalenas, pizza, etc.)

Recursos de alimentos saludables: Los niños que viven en el Estado de Nueva York pueden encontrar recursos de alimentos saludables en el sitio web de la Oficina de Salud Pública de Nueva York. El sitio web de la Oficina de Salud Pública de Nueva York ofrece recursos de alimentos saludables en español y en inglés. Los recursos de alimentos saludables en español están disponibles en el sitio web de la Oficina de Salud Pública de Nueva York. El sitio web de la Oficina de Salud Pública de Nueva York ofrece recursos de alimentos saludables en inglés.

Nemours.

32

Planificación del menú

- Desarrolle menús escritos que muestren todos los alimentos que se servirán durante un mes.
- Haga que los menús escritos estén disponibles para los padres o tutores.
 - Los menús publicados facilitan que las familias y el personal de cuidado infantil trabajen juntos de forma eficaz al tratar con niños “quisquillosos con los alimentos” o con aversiones a la textura de ciertos alimentos.
- Incluya una combinación de alimentos nuevos y conocidos en los menús semanales.

33



Actividad de Análisis del Menú

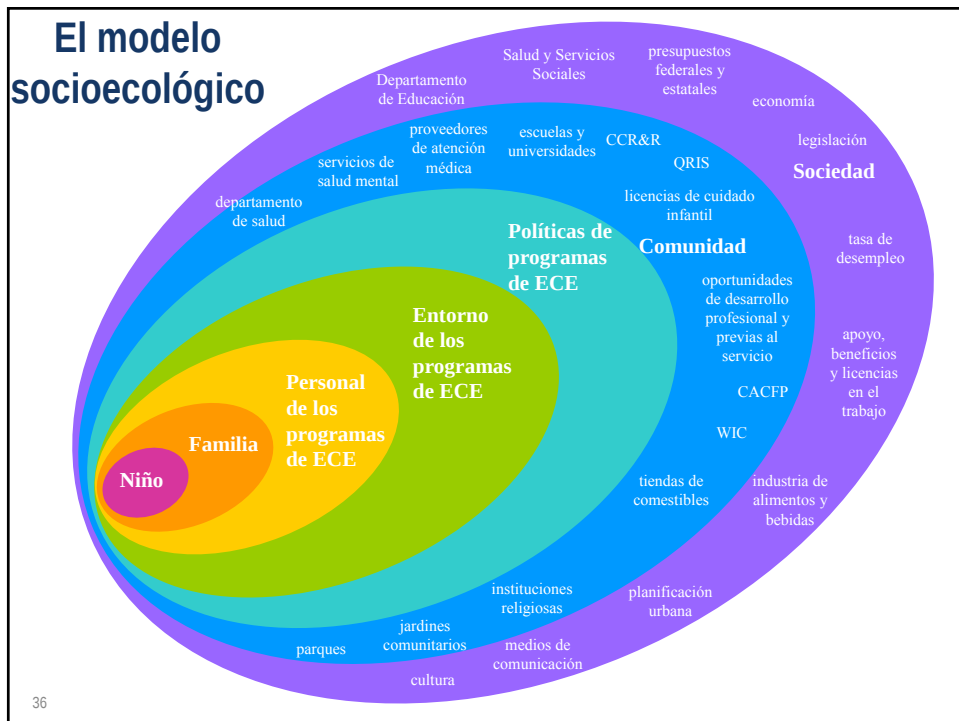
Actividad de análisis de menú – Muestra
Muestra de un menú semanal (para niños de 2 años y mayores)

¡HOJA DE ACTIVIDADES ÚNICAMENTE!*

Semana	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
DESAYUNO					
Leche	Leche al 1 % o Descremada	Leche al 1 % o Descremada	Leche Entera	Leche al 1 % o Descremada	Leche al 1 % o Descremada
Verduras, Frutas o Ambos	100% Jugo de naranja	Rebanadas de banana	Cantalupo	Fresas	Melocotones
Granos	Kix®	Rosquillas	Wheaties®	Tostada de pan blanco	Cheerios®
Carnes y Sustitutos de la Carne (opcional – se puede reemplazar un grado del desayuno no más de tres veces por semana)	Yogur	Requesón	Huevos revueltos	Requesón	Yogur
ALMUERZO					
Leche	Leche al 1 % o Descremada	Leche al 1 % o Descremada	Leche al 1 % o Descremada	Leche al 1 % o Descremada	Leche al 1 % o Descremada
Frutas	Puré de manzana	Ensalad	Peras	Frutas mixtas	Rebanadas de manzana
Verduras	Frijoles verdes	Papas fritas		Brócoli	Rebanadas de pepino
Granos	Panecillo integral	Pan integral para perros calientes	Arroz	Pan blanco	Macarrones con queso Helveta® gratinados
Carnes y Sustitutos de la Carne	Pechuga de pavo al horno	Perro caliente	Bastones de pescado	Mortadela y queso	Pechuga de pollo horneada
REFRIGERIO					
Leche	—	—	—	—	—
Frutas	100% Jugo de manzana	Arándanos	Sandía	—	Piña
Verduras	—	—	—	Pepinos	—
Granos	Pastelitos de arroz integral	—	—	Galletas saladas	—
Carnes y Sustitutos de la Carne	—	Yogur	Queso de hebra	—	Requesón
Bebida	Agua	Agua	Agua	Agua	Agua

34

*No lo copie ni lo use para reclamar comidas en CACFP



Ambientes saludables

- **Entorno de alimentación**
 - Proporcionar elementos visuales, utilizar materiales, servir alimentos, y seguir modelos de hábitos alimenticios y opciones saludables.
- **El aula y el ambiente al aire libre**
 - Crear un espacio abierto y seguro para que los niños se desplacen.
- **Entorno de lactancia**
 - Proporcionar un espacio tranquilo y relajado para las madres lactantes mientras están en el centro.
- **Entorno de enseñanza/actividad**
 - Incorporar al plan de estudios actual educación sobre nutrición y actividad física.
- **Entorno del hogar**
 - Utilizar boletines informativos para los padres con el fin de alentarlos a adoptar los hábitos saludables que se enseñan en el aula.

37

Creación de un entorno de alimentación saludable para los niños

- **El estilo de comidas familiares se considera una buena práctica.**
 - Disfruten de la compañía mutua a la hora de comer.
 - Los niños y los adultos se sientan juntos para disfrutar del alimento y las bebidas de una manera que fomenta la independencia de los niños.
 - Ofrezca opciones saludables: frutas o verduras, cereales integrales y proteínas sin grasa en cada comida.
 - Ofrezca raciones adecuadas según la edad y asegúrese de que los utensilios para servir cumplan con las pautas del CACFP.
 - A partir del 1 de octubre de 2017, los programas deben seguir las pautas actualizadas del CACFP, que respaldan el estilo de comidas familiares en el aula.
 - Responda a las señales de hambre y alimentación para que los niños puedan reconocerlas.
 - Dé el ejemplo al momento de comer.

38



Ambientes saludables



39

Creación de un entorno de alimentación saludable para los niños

- No use alimentos o bebidas como castigo o recompensa.
 - Esto confiere una importancia innecesaria a los alimentos y socava el desarrollo de hábitos alimenticios saludables.
- No fuerce ni soborne a los niños para que coman.
 - Obligar a los niños a “limpiar el plato” estimula a los niños a comer cuando no tienen hambre. Esto puede hacer que no les gusten los alimentos nutritivos que se los obliga a comer.



40

Creación de un entorno de alimentación saludable para los bebés

- Brinde apoyo a las madres que amamantan con un espacio privado para alimentar a los bebés o extraer leche.
- Recomiende y apoye la alimentación con leche materna.
- Introduzca de a poco alimentos sólidos, en colaboración con la familia, aproximadamente a los 6 meses.
- Alimente a los bebés cuando lo pidan, en lugar de hacerlo según un programa fijo, para que aprendan a comer cuando tengan hambre.
- Si participa en el CACFP y sigue los nuevos modelos de comidas para bebés, ahora se le reembolsará el programa si:
 - la madre amamanta directamente a su bebé en el programa;
 - el proveedor le ofrece al bebé la leche materna extraída de la madre o leche de fórmula para bebés.

41



División de responsabilidad en la alimentación

- **¿Quién es responsable, el *niño* o el proveedor?**
 1. ¿Quién decide **qué** alimentos se servirán?
 2. ¿Quién decide **cuándo** se servirán los alimentos?
 3. ¿Quién decide **dónde** se servirán los alimentos?
 4. ¿Quién decide **cuánto** alimento se comerá?
 5. ¿Quién decide **si** se comerá un alimento **o no**?
- **¿Quién es responsable, el *bebé* o el proveedor?**
 6. ¿Quién decide **qué** alimentos se servirán?
 7. ¿Quién decide **cuándo**, **dónde**, **cuánto** y **si** se comerá un alimento **o no**?

42



Educación sobre nutrición para los niños y el personal

- Utilice recursos con bases empíricas para dar lecciones estructuradas centradas en los alimentos y hábitos alimenticios saludables.
- Introduzca alimentos saludables y estimule su consumo a través de actividades de rutina en el aula y actividades diarias.
 - **Alfabetización:** utilice libros que introduzcan alimentos saludables y modelen hábitos alimenticios saludables.
 - **Matemática:** cuente frutas y verduras, y ordene alimentos por color o forma.
 - **Ciencias:** explore los alimentos saludables a través de los sentidos (por ejemplo, observar el crecimiento de una papa o plantar verduras en un jardín).
 - **Arte:** los niños utilizan la imaginación y dibujan con frutas y verduras. Emplee trozos de fruta para hacer esculturas comestibles, caras divertidas y animales.
 - **Juego de simulación:** tenga a mano en el área de limpieza una gran cantidad de alimentos saludables falsos para jugar.

43



Debate

¿De qué manera puede mejorar el entorno del programa para hacerlo más saludable?

44

¿Cómo Apoyan su Trabajo las Guías Nacionales y Estatales de Buenas Prácticas para Ayudar a los Niños a Crecer Saludables?



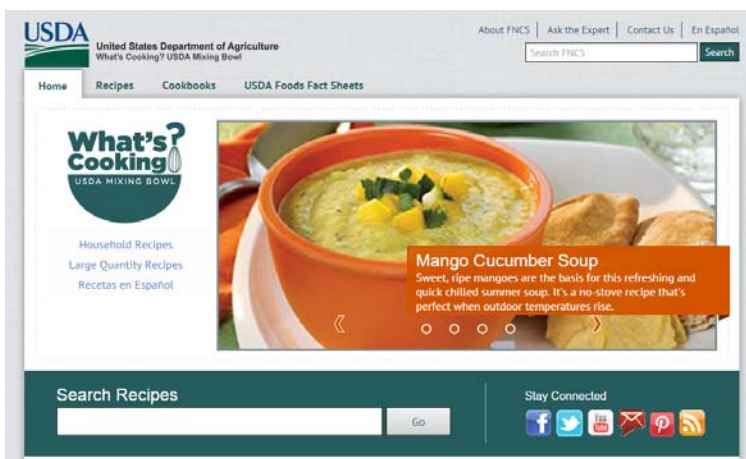
45

Parte C: Recetas Saludables



46

¿Qué se está cocinando? Tazón para Mezclar de USDA



www.whatscooking.fns.usda.gov

47



Almuerzo

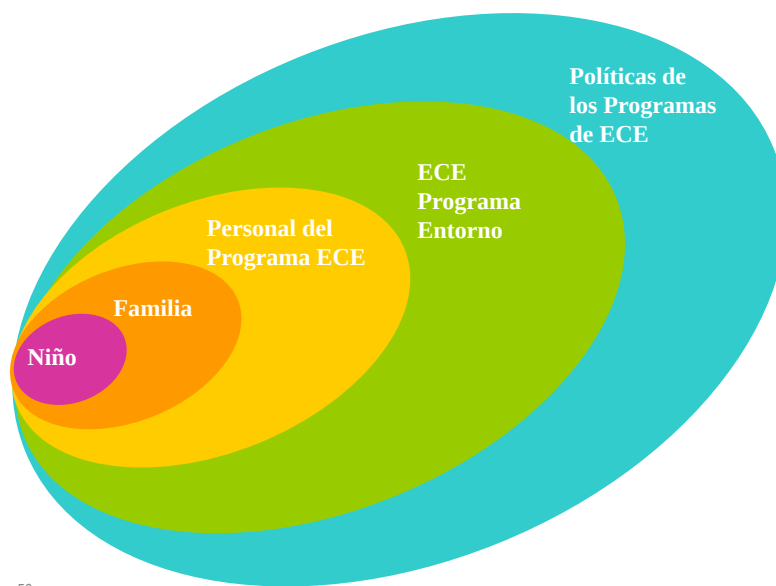
48



Parte D: Facilitar el cambio en su programa

49

El Modelo Socioecológico



50

Ficha del plan de acción



Fecha de inicio: enero de 2018

Nombre del Programa ECE:

Meta: revisar los menús de un período de tres meses para que cumplan las buenas prácticas para el consumo de frutas, verduras, cereales integrales, y la eliminación de alimentos fritos.

Niño	Familia	Personal del programa	Entorno del programa	Políticas del programa
Fomentar la curiosidad y el disfrute de los alimentos saludables en todas las comidas y los refrigerios (en curso, personal del programa). Hablar con los niños sobre los nuevos cambios de menú y sobre cómo los ayudarán a crecer fuertes y saludables (febrero, personal del programa). Llevar a cabo degustaciones y graficar los resultados de las preferencias del aula por los nuevos alimentos (febrero, maestros).	Pedir a las familias recetas saludables para incluir en los nuevos menús (febrero, maestros y director). Trabajar junto con las familias para desarrollar un evento emocionante de "degustación" para que los niños, familias y personal prueben y luego voten los productos que se incluirán en el nuevo menú (febrero, maestros y director del programa). Programar eventos trimestrales enfocados en los alimentos saludables (en curso, maestros).	Aprender sobre las buenas prácticas a través de sesiones de capacitación (enero, director del programa y cocinero). Ver un DVD con el personal y analizar la importancia de dar un buen ejemplo para la alimentación saludable (enero, director del programa). Ver si las ideas de recetas saludables de las familias se pueden incorporar al menú (febrero, director del programa y cocinero). Tomar fotografías de los niños mientras disfrutaban de alimentos saludables y compartirlas con las familias (en curso, maestros).	Organizar una exhibición en el vestíbulo para compartir información, recursos y recetas saludables (enero, director del programa). Publicar los menús en el vestíbulo (en curso, director del programa). Desarrollar sistemas para pedir, almacenar y controlar los alimentos (marzo, director del programa y cocinero). Crear y colocar documentación de niños que participan en actividades de alimentación saludable o de nutrición (en curso, maestros).	Incluir la alimentación saludable como tema obligatorio de orientación de la familia (enero, director del programa). Los menús se alinearán con los objetivos de LMCC para las frutas, verduras, cereales integrales y alimentos fritos (febrero y en curso, director del programa y cocinero). Incluir una política de alimentación saludable y sus fundamentos en los manuales para el personal y las familias (marzo, director del programa). Crear una política de celebraciones saludables (marzo, director del programa).

Selección de objetivos SMART

S pecífico (específico)

M easurable (mensurable)

A ttainable/Achievable (alcanzable)

R elevant (relevante)

T ime bound (tiempo limitado)

Niño

- Esta columna enumera acciones que el personal puede realizar para alentar y guiar el aprendizaje de los niños.

Niño

Fomentar la curiosidad y el disfrute de los alimentos saludables en todas las comidas y los refrigerios (en curso, personal del programa).

Hablar con los niños sobre los nuevos cambios de menú y sobre cómo los ayudarán a crecer fuertes y saludables (febrero, personal del programa).

Llevar a cabo degustaciones y graficar los resultados de las preferencias del aula por los nuevos alimentos (febrero, maestros).

53

Familia

- Esta columna describe las formas en que el personal puede ayudar a las familias a comprender la razón de los cambios saludables dentro del programa.

Familia

Pedir a las familias recetas saludables para incluir en los nuevos menús (febrero, maestros y director).

Trabajar junto con las familias para desarrollar un evento emocionante de "degustación" para que los niños, familias y personal prueben y luego voten los productos que se incluirán en el nuevo menú (febrero, maestros y director del programa).

Programar eventos trimestrales enfocados en los alimentos saludables (en curso, maestros).

54

Personal del programa

- Esta columna detalla las actividades para que el personal aumente el aprendizaje de los niños y el apoyo familiar, además de su propio conocimiento sobre los cambios saludables.

Personal del programa

Aprender sobre las buenas prácticas a través de sesiones de capacitación (enero, director del programa y cocinero).

Ver un DVD con el personal y analizar la importancia de dar un buen ejemplo para la alimentación saludable (enero, director del programa).

Ver si las ideas de recetas saludables de las familias se pueden incorporar al menú (febrero, director del programa y cocinero).

Tomar fotografías de los niños mientras disfrutan de alimentos saludables y compartirlas con las familias (en curso, maestros).

55

Entorno del programa

- Esta columna enumera proyectos para que el programa avance hacia el objetivo y la ejecución de las medidas de acción.

Entorno del programa

Organizar una exhibición en el vestíbulo para compartir información, recursos y recetas saludables (enero, director del programa).

Publicar los menús en el vestíbulo (en curso, director del programa).

Desarrollar sistemas para pedir, almacenar y controlar los alimentos (marzo, director del programa y cocinero).

Crear y colocar documentación de niños que participan en actividades de alimentación saludable o de nutrición (en curso, maestros).

56

Políticas del programa

- Esta columna señala cambios que debe hacer el programa para continuar con las nuevas prácticas.

Políticas del programa

Incluir la alimentación saludable como tema obligatorio de orientación de la familia (enero, director del programa).

Los menús se alinearán con los objetivos de LMCC para las frutas, verduras, cereales integrales y alimentos fritos (febrero y en curso, director del programa y cocinero).

Incluir una política de alimentación saludable y sus fundamentos en los manuales para el personal y las familias (marzo, director del programa).

Crear una política de celebraciones saludables (marzo, director del programa).

57

Plan de Acción



- Utilizando las cinco áreas para mejorar identificadas de los resultados *Go NAP SACC*, elija 1 o 2 áreas para trabajar con el Plan de Acción
- Las metas y las medidas de acción deben incluir prácticas y políticas de por lo menos uno de los siguientes temas:
 - Alimentación saludable
 - Bebidas saludables
 - Actividad física
 - Límites de tiempo frente a una pantalla
 - Apoyo de la lactancia
- Piense en el Modelo Socioecológico para crear y apoyar un cambio duradero

58

Ejemplo de metas



- **Que los niños coman *comida saludable* en el programa:**

- Revisar los menús de un período de 3 meses para alinearlos con las buenas prácticas
- Involucrar a los niños en actividades semanales planificadas para aumentar la alimentación saludable y la conciencia acerca de los hábitos saludables
- Implementar las comidas familiares

- **Que los niños beban solo *bebidas saludables* en nuestro programa:**

- Poner agua a disposición de los niños a lo largo del día, en interiores y exteriores
- Servir solo leche descremada a los niños de 2 años de edad y mayores, en todas las comidas
- Dejar de servir jugos y bebidas endulzados con azúcar

59

Ficha del plan de acción



Fecha de inicio:

Nombre del Programa ECE:

Meta:

Niño	Familia	Personal del programa	Entorno del programa	Políticas del programa

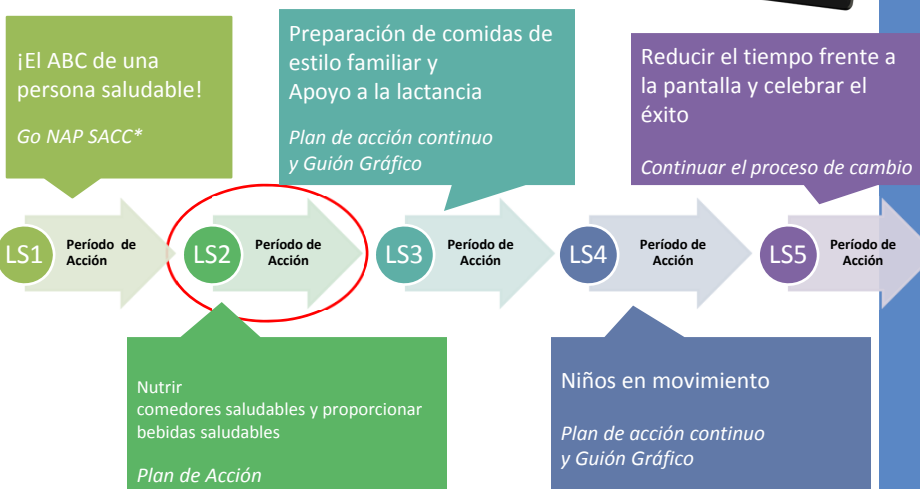
60

Grupos de Asistencia Técnica

Plan de Acción

61

Período de Acción LS2



*Go NAP SACC es una Autoevaluación sobre Nutrición y Actividad Física de Child Care para los establecimientos de ECE que comparan sus prácticas actuales con un conjunto de buenas prácticas.

62

Facilitar el cambio en su programa: Período de Acción LS2



- **Dirigido por el Equipo de Liderazgo del programa**
 - Capacitación para el personal del programa
 - Versión reducida de la Sesión de Aprendizaje a la que el Equipo de Liderazgo asistió
- **Oportunidad para:**
 - Completar la *Ficha de Debate Grupal de la Sesión de Aprendizaje 2*
 - Implementar las medidas de acción para los niños y las familias identificadas para 1-2 áreas del programa en las que le gustaría mejorar
 - Colaborar con el personal del programa para iniciar un guión gráfico y demostrar qué área mejoró el programa
- **Los capacitadores proporcionan asistencia técnica (TA, por sus siglas en inglés)**

63

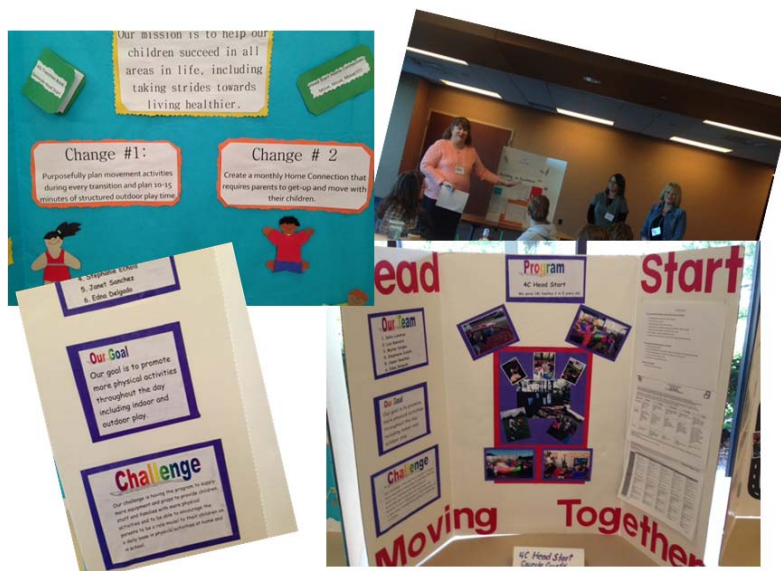
Creación de un Guión Gráfico



- **Los programas expresarán sus historias de cambio al:**
 - Describir qué cambios se hicieron y cómo se lograron
 - Compartir quién participó en el proceso
 - Explicar los logros y desafíos enfrentados
 - Compartir fotografías del proceso de implementación
 - Describir cómo reaccionaron los participantes a los cambios
 - Detallar las políticas del programa que se actualizaron en consecuencia
 - Explicar las siguientes medidas que se tomarán para mantener los cambios

64

Ejemplo de Guiones Gráficos



65

Estándares de aprendizaje temprano Hora de actividad física



66



67

Obstáculo: preferencias de los niños

- ¡Los niños pueden ser quisquillosos con los alimentos!
 - A menudo, se niegan a probar frutas, verduras, otros alimentos nuevos o alimentos preparados de maneras nuevas.
- Solución n.º 1: ayude a los niños a familiarizarse con los alimentos nuevos.
- Solución n.º 2: haga que los alimentos nuevos sean divertidos y atractivos.
- Solución n.º 3: conecte la cocina con el salón de clases.



68

¿Por qué los niños son reacios a probar nuevos alimentos?

Why Are Children Reluctant To Try New Foods - Comments From Susan Johnson



69

Obstáculo: costo

- Es necesario proporcionar comidas y refrigerios que se ajusten a un presupuesto; no obstante, las frutas o verduras frescas, y las opciones de carne más sanas y no fritas pueden ser costosas.
- Solución n.º 1: compre de manera inteligente.
- Solución n.º 2: evite el desperdicio de alimentos.
- Solución n.º 3: participe en un jardín comunitario para cultivar sus propias frutas y verduras.
- Solución n.º 4: cree asociaciones con organizaciones y agricultores de la comunidad.



70



Obstáculo: exigencias de almacenamiento y preparación

-
- A close-up photograph of a young child with dark skin and large, expressive eyes. The child is wearing an orange garment and is holding a small, fresh piece of green broccoli in their right hand. The child's expression is neutral and focused on the vegetable. The background is a soft, out-of-focus orange color, matching the child's clothing.

Obstáculo: recetas no saludables

- Existen cientos de recetas saludables, y usted no tiene tiempo para encontrar buenas opciones para su programa.
- Solución n.º 1: comience con recetas de algunas fuentes confiables.
- Solución n.º 2: sea creativo con los condimentos.
- Solución n.º 3: use verduras y frutas crudas.

73



Parte F: Ampliar su aprendizaje - Personal, Familias y Políticas del Programa



74

Peso saludable

- El peso saludable significa que no tiene sobrepeso u obesidad.
- El peso es un asunto de salud, no de apariencia.
- Peso saludable $\neq$ salud.
- ¡Pequeños cambios pueden hacer que se sienta muy bien!
- Recuerde: no se debe hablar del peso con los niños.



75

Peso saludable

- **Para mantener el peso, entrada de energía = salida de energía**
- **Entrada de energía (calorías)**
 - Encuentre su meta de calorías
 - ¡Aumente la conciencia!
 - Aumente el consumo de frutas y verduras
 - Reduzca el tamaño de las porciones
 - Coma un desayuno rico en nutrientes
- **Salida de energía (calorías)**
 - Aumente la actividad física
 - Limite la inactividad (tiempo frente a una pantalla, sentarse, etc.)



76

Entorno y Participación del Personal

Llevarlo a Casa

- Aliente a las familias a servir diversos alimentos cuando envían sus almuerzos desde la casa
- Guíe a los padres compartiendo listas de alimentos que presenten una variedad de cereales integrales, frutas, verduras, proteínas sin grasa y productos lácteos bajos en grasa
- Utilice el programa MyPlate para ayudar a las familias a categorizar los alimentos y preparar almuerzos con diversos nutrientes
- Sirva los nuevos alimentos en el aula y aliente a los padres a hacer lo mismo en casa
 - Hable acerca del sabor, el aroma y la sensación táctil de los alimentos
 - Ofrezca el nuevo alimento varias veces durante el mes para que los niños se familiaricen con él

79



Alimentación saludable en casa

- **La Academia Americana de Pediatría recomienda que las familias puedan apoyar hábitos de alimentación saludable al:**
 - Comprar menos bebidas azucaradas, refrigerios con muchas calorías y dulces
 - Comprar alimentos para celebraciones cerca del evento, y almacenar los alimentos inmediatamente después para evitar enfermedades transmitidas por los alimentos
 - Los alimentos y bebidas saludables deberían estar disponibles y bien a la vista en la mesa o aparador de la cocina, o en el primer estante del refrigerador
 - Los alimentos con muchas calorías deberían estar menos visibles, envueltos en papel de aluminio en lugar de film y colocados al fondo del refrigerador o alacena
 - Aliente a los niños a comer cinco o más porciones de frutas y verduras por día

80



Asociación con las familias

Conozca a las familias y comparta las expectativas:

- Comunique los planes de nutrición cuando los niños se inscriban y de manera regular durante el año para evitar conflictos y confusiones
- Entregue menús escritos y pida comentarios
- Trabajen en conjunto sobre el plan de alimentación para cada niño
 - Además, hable sobre los planes de salud de los niños con alergias
- Adapte los alimentos según las costumbres alimenticias vegetarianas, veganas, religiosas y culturales
- Brinde educación sobre nutrición a las familias durante el año escolar además de utilizar los momentos de enseñanza
- Cuando introduzca nuevos alimentos en las comidas, asegúrese de que los padres lo sepan y aliente a los padres a agregar ese alimento al menú de sus casas para permitir la unificación y la exposición de dicho alimento

81



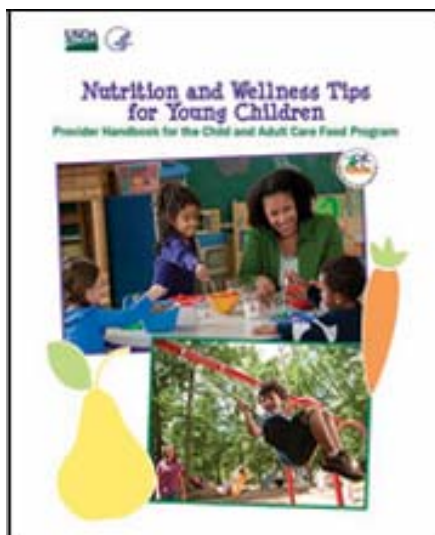
Políticas y Procedimientos

- **Capacitación anual y continua del personal**
- **Servicios de alimentos y nutrición**
 - Utilice un Nutricionista o Dietista Matriculado para preparar los menús por escrito
 - Plan escrito para los requisitos de:
 - Alimentos servidos
 - Consideraciones relacionadas con las alergias
 - Interacción del personal con los niños durante las comidas
 - Alimentos del personal conforme a las reglas
- **Educación sobre nutrición para padres**
- **Educación sobre nutrición para los niños integrada al plan de estudios del aula**

82



Manual de CACFP



83

Recursos

- **Healthy Kids, Healthy Future**
 - www.healthykidshealthyfuture.org
- **MyPlate for Preschoolers**
 - <http://www.choosemyplate.gov/preschoolers.html>
- **Consejos de Nutrición y Bienestar para los Niños Pequeños**
 - www.teamnutrition.usda.gov
- **Buenas prácticas de Nemours para una alimentación saludable**
 - www.healthykidshealthyfuture.org
- **Programa de Cuidado de la Alimentación para Niños y Adultos (CACFP)**
 - www.fns.gov/cacfp
 - Para ubicar la agencia estatal para CACFP, visite: www.cacfp.org/resources/usda-state-agencies/

84



