



Proyecto nacional de cooperativas de aprendizaje para el cuidado y la educación temprana:

Medidas para una vida saludable

Sesión de aprendizaje 2, Septiembre 2018
Revisada del manual



Nemours está actualmente financiado por los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés) con un Acuerdo de Cooperación por seis años (6U58DP004102-05-02) para respaldar a los estados que inician cooperativas de aprendizaje de ECE centradas en la prevención de la obesidad. El financiamiento de estos materiales y sesiones de aprendizaje fue posible gracias a los CDC. Las opiniones expresadas en los materiales escritos o las publicaciones, o por los oradores y moderadores, no reflejan necesariamente las políticas oficiales del Departamento de Salud y Servicios Humanos, y la mención de nombres comerciales, prácticas comerciales u organizaciones no implica el respaldo del Gobierno de los Estados Unidos.

Bienvenido a la Cooperativa

Bienvenido a *Medidas para una Vida Saludable*

Una Cooperativa de Aprendizaje para el Cuidado y la Educación Temprana (ECELIC, por sus siglas en inglés) para Promover Prácticas Saludables

Su nombre:

Programa:

Mi contacto para Asistencia Técnica:

Nemours y sus socios dedicados le dan la bienvenida al Proyecto Nacional de Cooperativas de Aprendizaje para el Cuidado y la Educación Temprana (ECELIC). Nemours desarrolló el modelo para apoyar los esfuerzos de los proveedores de atención médica infantil que permiten que los niños pequeños crezcan sanos, y lo probó con grandes programas de cuidado y educación temprana en Delaware. ¡Nos complace enormemente verlo en acción en su estado!

Gracias al compromiso y la generosa financiación de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés), podemos trabajar juntos en la adaptación de este modelo de gran alcance para lograr un cambio saludable, con el fin de satisfacer las necesidades únicas de su estado. Nos complace respaldar su trabajo para crear un ambiente más saludable en su programa de cuidado y educación temprana para los niños, las familias y el personal de su programa.

Una Cooperativa es una comunidad de aprendices que lo conectará con otras personas comprometidas a realizar un cambio saludable. Ofrecerá oportunidades de aprendizaje, aumentará los conocimientos, creará redes de apoyo y le brindará las herramientas para comprometer a su personal en el proceso de realización de cambios saludables. Durante un año, la cooperativa se reunirá en cinco ocasiones, con visitas de asistencia técnica previstas entre cada sesión, en las que se proporcionará información, la oportunidad de compartir experiencias y un foro para plantear preguntas.

Este conjunto de herramientas es su guía para efectuar el cambio. Contiene recursos, herramientas e información que le permitirán tomar las mejores decisiones en cuanto a las prácticas y las políticas para su programa. Los materiales y la formación en vídeo ayudarán al personal y a las familias a comprender la importancia de hacer cambios saludables y les darán las herramientas para respaldar su trabajo. El trabajo en pequeños grupos con un Entrenador y las oportunidades de compartir retos y éxitos con otras personas que atraviesan el proceso de cambio le darán una red de confianza que le brindará apoyo, información e ideas.

Se trata de un conjunto de herramientas de trabajo que añadiremos en cada sesión. Esperamos que los materiales de la Sesión de Aprendizaje le resulten útiles. ¡Gracias por acompañarnos en este apasionante trabajo de ayudar a los niños a crecer sanos!



Contactos Útiles:

Coordinador del Proyecto: _____

Teléfono: _____

Correo electrónico: _____

Entrenador ECELC: _____

Teléfono: _____

Correo electrónico: _____

Entrenador ECELC: _____

Teléfono: _____

Correo electrónico: _____

Agradecimientos

Nemours agradece enormemente las contribuciones inestimables de una amplia variedad de partes interesadas comprometidas a respaldar la salud y el desarrollo óptimo de los niños. Les agradecemos a todos por ayudarnos a hacer nuestro sueño realidad.

Gracias al generoso apoyo financiero de los **Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC)**, podemos trabajar en colaboración con los estados para adaptar el modelo, a fin de satisfacer sus necesidades únicas. Acogemos la oportunidad de colaborar y aprender con los líderes y proveedores de los estados participantes.

En nombre de los proveedores de cuidado y educación temprana que participarán en la ECELC y los niños y las familias a las que les prestan sus servicios, les agradecemos este esfuerzo a nuestros socios:

Child Care Aware® of America

National Initiative for Children's Healthcare

Quality Gretchen Swanson Center for Nutrition

Academia Americana de Pediatría

National Association of Family Child Care

American Heart Association, Dra. Mary Story
(Universidad de Minnesota)

Dra. Dianne Ward (Universidad de Carolina del Norte)

National Resource Center for Health and Safety in Child Care and Early Education

American Public Human Services Association

Association of State & Territorial Public Health Nutrition Directors

United States Breastfeeding Committee

Zero to Three

Un agradecimiento especial para nuestros **participantes de Delaware Child Care Collaborative**, quienes nos ayudaron a desarrollar, evaluar y refinar nuestro modelo original. Hemos aprendido mucho de ellos, de sus hijos y de sus familias. Su compromiso con la promoción de la alimentación saludable y la actividad física, su voluntad de aprender, su valor para cambiar y su generosidad para compartir sus experiencias continúan inspirándonos.

Estamos muy agradecidos al **Instituto para la Excelencia en la Primera Infancia de la Universidad de Delaware (DIEEC, por sus siglas en inglés)**, nuestro socio en la implementación de la segunda cohorte de la Cooperativa de Aprendizaje de Cuidado Infantil en Delaware, por su acertada colaboración.

La contribución de **Elizabeth Walker**, que guió la primera cooperativa en Delaware, es inconmensurable.

Estamos agradecidos a Elizabeth por compartir su visión, fijar la cooperativa en materia de ciencia e inspirarnos a todos nosotros a lograr un cambio.

Agradecemos a las siguientes personas y organizaciones que aportaron su experiencia, materiales y tiempo para asegurar el éxito mientras trabajamos juntos para desarrollar un modelo de empoderamiento para mejorar la calidad en favor de la salud de los niños en contextos de cuidado infantil:

Intercambio y Producciones de Video Relacionadas con Child Care: Roger Neugebauer y Dan Huber

Delaware Child and Adult Care Food Program (CACFP): Beth Wetherbee y David Bowman

Oficina de Licencias de Child Care de Delaware: Patti Quinn

Yo Me Muevo, Yo Aprendo (IMIL, por sus siglas en inglés): Linda Carson

Parent Services Project

Sesame Workshop

Strengthening Families

Definiciones

Período de Acción	Facilitación de una sesión de entrenamiento por parte del Equipo de Liderazgo con el personal de su programa después de cada Sesión de Aprendizaje en persona, que tiene el fin de compartir información, apoyar el aprendizaje mediante el descubrimiento y comprometer al personal en una tarea en particular: la evaluación de programas, la planificación de la acción, la ejecución del plan de acción o la documentación del proceso.
Centro	Se refiere a un lugar físico en el que se ofrece un programa.
Cuidado y Educación Temprana (ECE, por sus siglas en inglés)	Campo, sector o industria que incluye el cuidado de la nutrición y experiencias de aprendizaje para los niños desde el nacimiento hasta los 5 años de edad.
Programa de Cuidado y Educación Temprana (Programa ECE)	Intervención o servicio que cuenta con un diseño, personal, un plan de estudios o enfoque y una fuente de financiación, que atiende a niños desde el nacimiento hasta los 5 años de edad.
Equipo de Liderazgo del Programa de Cuidado y Educación Temprana (Equipo de Liderazgo)	Hasta 3 personas (por ejemplo, propietario/director, maestro principal, personal de servicio de alimentos) definido por cada programa ECE para asistir a la 5 Sesiones de Aprendizaje en persona y facilitar el Período de Acción correspondiente con el personal del programa.
Primera Infancia	Período en el que se produce el desarrollo, por lo general desde el nacimiento hasta los 6 años de edad.
Facilitador	Persona o personas designadas por el Equipo de Liderazgo para dirigir el componente del Período de Acción con su personal del programa de ECE.
Go NAP SACC	Auto-evaluación de Nutrición y Actividad Física para la auto evaluación para Child Care en entornos de ECE, comparando sus prácticas actuales con un conjunto de buenas prácticas.
Cooperativa de Aprendizaje	Comunidad de aprendizaje compuesta por entre 20 y 25 programas de ECE, aproximadamente, que tienen como objetivo aumentar sus conocimientos, crear redes de apoyo y equipar los programas para trabajar juntos, con el fin de realizar cambios saludables en las políticas y las prácticas que se alineen con Healthy Kids, Healthy Future.
Sesión de Aprendizaje	Cinco Sesiones de Aprendizaje activas, en persona, enfocadas en la relación entre la nutrición, el apoyo de la lactancia, la actividad física y el tiempo frente a una pantalla con la salud de los niños. Además, proporcionan oportunidades para construir relaciones colegiales, desarrollar el liderazgo, incrementar la cooperación, planificar y poner en práctica un cambio saludable.
Healthy Kids, Healthy Future (HKHF)	Healthy Kids, Healthy Future, antes conocido como <i>Let's Move!</i> Child Care (LMCC), brinda a los proveedores de atención y educación de la primera infancia las herramientas para ayudar a que los niños tengan un comienzo saludable.
Proyecto Nacional de Cooperativas de Aprendizaje para el Cuidado y la Educación Temprana (ECELCL)	La designación de este proyecto, financiado por los Centros de Control y Prevención de Enfermedades y gestionado por Nemours, con el fin de respaldar los programas de ECE a medida que mejoran sus prácticas y políticas de nutrición, apoyo de la lactancia, actividad física y tiempo frente a una pantalla.
Programa	Intervención o servicio que cuenta con un diseño, personal, un plan de estudios o enfoque y una fuente de financiación.
Recursos	Las herramientas, los materiales y los recursos alineados con Healthy Kids, Healthy Future y la prevención de la obesidad infantil, normas de la 3.era edición que están disponibles para los programas que participan de ECE e implementan ECELCL.
Colaborador de implementación del estado	Agencia/organización sub contratada por Nemours para encargarse de la administración de la ECELCL en un estado en particular.
Coordinador estatal del proyecto (coordinador del proyecto/PC)	Persona que administra el ECELCL y realiza la coordinación general de la logística de la Cooperativa de Aprendizaje en ese estado, con responsabilidad de liderazgo para el apoyo técnico, los esfuerzos de comunicación, la contratación y el apoyo de Instructores y programas participantes.
Medidas para una Vida Saludable (Plan de Estudios)	Plan de estudios de ECELCL, estructurado en 5 sesiones de aprendizaje en persona para Equipos de Liderazgo y en sesiones de Período de Acción en el lugar para hacer participar a todo el personal del programa, diseñado para guiar a los Equipos de Liderazgo y a sus programas a través del proceso de realización de cambios saludables conforme a las buenas prácticas.
Maestro	Individuo responsable de la educación primaria de un grupo de niños.
Asistencia Técnica (TA, por su sigla en inglés)	Estímulo, apoyo, información y recursos proporcionados por los Instructores para permitir que los Equipos de Liderazgo faciliten la formación del personal del programa y elaboren y apliquen planes de acción para un cambio saludable.
Entrenadores	Personas responsables de la ejecución de las 5 sesiones en el lugar de la Cooperativa de Aprendizaje y de la prestación de asistencia técnica permanente a los programas de ECE que participen.

Sesión de Aprendizaje 2: Nutrir a los que se alimentan de modo saludable y proporcionar bebidas saludables

Descripción General

La Sesión de Aprendizaje 2 proporciona los fundamentos para el rol que los proveedores de cuidado y educación temprana (ECE, por sus siglas en inglés) desempeñan al ayudar a realizar cambios saludables. Explica las buenas prácticas de una alimentación saludable en el contexto del ECE. La sesión se centra en incrementar el conocimiento y la conciencia sobre las prácticas saludables y su impacto en los niños pequeños. Durante la sesión, se espera que los participantes incrementen su conocimiento, conciencia y motivación para realizar cambios saludables.

El contenido clave incluye:

- la importancia de los ambientes saludables para apoyar a los niños saludables;
- buenas prácticas para una alimentación saludable;
- comenzar el proceso de un cambio saludable mediante un Plan de Acción;
- desarrollar objetivos y pasos a seguir para apoyar a los niños y a las familias;
- formas de apoyar una alimentación saludable con la ayuda del personal del programa, la participación de la familia y las políticas del programa.

Después de la Sesión (Período de Acción)

Los Equipos de Liderazgo del Programa usan la Guía del Equipo de Liderazgo para involucrar al personal del programa para:

- completar la *Ficha de Debate Grupal de la Sesión de Aprendizaje 2*;
- implementar los pasos identificados en las columnas “niño” y “familia” de la *Ficha del Plan de Acción*;



- comenzar un guión que documente los objetivos y los cambios saludables realizados desde la Sesión de Aprendizaje 2 hasta la Sesión de Aprendizaje 5.
- Preparación de los materiales para el Período de Acción que se entregarán en la Sesión de Aprendizaje 3:
 - *Ficha de Debate Grupal de la Sesión de Aprendizaje 2 completa*
 - *Ficha del Plan de Acción*

Ejemplo de agenda

Objetivos

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. comenzar a crear un plan de acción y poner en práctica uno o dos cambios en las áreas de alimentación saludable, actividad física, tiempo frente a una pantalla o apoyo a la lactancia materna; y
3. crear un guion para documentar y comunicar el proceso del cambio saludable.

Sesión de Aprendizaje 2: Nutrir a los que se alimentan de modo saludable y proporcionar bebidas saludables	
Hora	Tema
8:30 – 9:00 am	Admisión
9:00 – 10:30 am	Bienvenida Período de acción de la sesión de aprendizaje 1 <ul style="list-style-type: none"> • Grupos de asistencia técnica PPT Parte A: Buenas prácticas para una alimentación saludable <ul style="list-style-type: none"> • Estándares de aprendizaje temprano y hora de actividad física: Beba más agua • Actividad: Bebidas endulzadas con azúcar • Actividad: Análisis del menú
10:30 – 11:15 am	PPT Parte B: Ambientes saludables <ul style="list-style-type: none"> • Debate: <i>¿De qué manera puede mejorar el entorno del programa para hacerlo más saludable?</i> • Video: <i>Role Modeling: Effective Mealtimes Strategies for Children</i> (Buenos ejemplos: estrategias eficaces para los niños a la hora de comer) • Video: <i>How Do National and State Best Practice Guidelines Support Your Work to Help Children Grow Up Healthy?</i> (¿Cómo lo ayudan las guías nacionales y estatales de buenas prácticas para que los niños crezcan saludables?)
11:15 – 12:00 pm	PPT Parte C: Recetas saludables <ul style="list-style-type: none"> • Actividad: Recetas de <i>What's Cooking?</i> (¿Qué cocina?), del buscador de recetas Mixing Bowl del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA)
12:00 – 12:45 pm	Almuerzo de Vinculación
12:45 – 1:30 pm	PPT Parte D: Facilitar el cambio en su programa <ul style="list-style-type: none"> • Grupos de asistencia técnica: Consulte el <i>Manual del participante</i> de la sesión de aprendizaje 2 • Estándares de aprendizaje temprano de la hora de actividad física: Consulte la actividad <i>Preparación de una ensalada variada en el Libro de actividades de nutrición y movimiento</i>
1:30 – 2:15 pm	PPT Parte E: Superar los obstáculos para cumplir con las buenas prácticas de alimentación saludable <ul style="list-style-type: none"> • Video: <i>Why Are Children Reluctant To Try New Foods?</i> (¿Por qué los niños son reacios a probar nuevos alimentos?)
2:15 – 2:45 pm	PPT Parte F: Extender su aprendizaje: personal, familias y políticas del programa
2:45 – 3:00 pm	Fin



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

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





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.

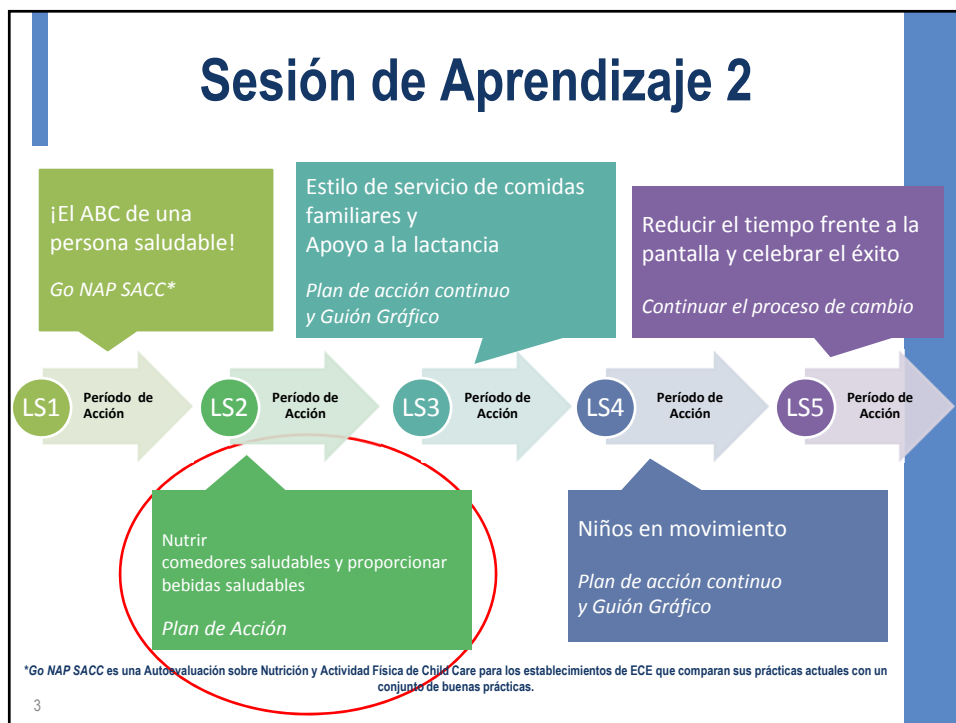
Agradecimientos

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



2



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.



**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

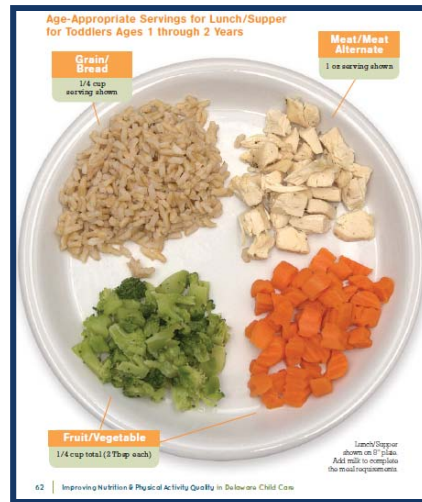
* Los nuevos patrones de comidas CACFP separan frutas y verduras en sus propios componentes. Esto fomenta que se sirva una mayor variedad de frutas y verduras a la hora de la comida. Para alentar a los niños a comer más verduras a la hora de la comida, también se pueden servir dos verduras diferentes 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 asegurar 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 introducen gradualmente las comidas sólidas alrededor de los 6 meses de edad, según sea apropiado para cada infante.
- Más comidas nutritivas:**
 - 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 visita: USDA Team Nutrition's Feeding Infants Guide

CHILD & ADULT CARE FOOD

14

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

USDA United States Department of Agriculture

Sirva alimentos sanos y sabrosos en el Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos (CACFP)
Ejemplos de comidas para niños de 1-2 años

¿Qué contiene un Desayuno?
Leche (8 oz. o 1/2 taza)
Vegetales, frutas, y panes (1/2 taza)
Cereales (1/2 porción)

Ejemplo de desayuno:
1/2 taza de leche
1/2 taza de cereales
1/2 taza de frutas
1/2 taza de panes

Sándwich de queso a la pátucha
1/2 taza de panes
1/2 porción de vegetales
1/2 taza de queso
1/2 taza de leche

¿Qué contiene un Almuerzo o Cena?
Leche (8 oz. o 1/2 taza)
Carne/Sushis de mariscos (1 oz. eq.)
Vegetales (1/2 taza)
Frutas (1/2 taza)
Cereales (1/2 porción)

Ejemplo de almuerzo/cena:
1/2 taza de leche
1/2 taza de cereales
1/2 taza de frutas
1/2 taza de panes

¿Qué contiene una Merienda?
Ejemplo 1:
Leche (8 oz. o 1/2 taza)
Carne/Sushis de mariscos (1 oz. eq.)
Vegetales (1/2 taza)
Frutas (1/2 taza)
Cereales (1/2 porción)

Ejemplo de merienda:
1/2 taza de leche
1/2 taza de cereales
1/2 taza de frutas
1/2 taza de panes

Nota: Los tamaños de las porciones son los mínimos. Las porciones actualizadas de comida del Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos (CACFP) que se aplican en todos los estados se actualizaron el 1 de octubre de 2017. Más información acerca de las porciones de comida en el CACFP incluyendo una lista de alimentos que se aceptan se pueden encontrar en <http://www.fns.gov/cacfp>.

Nota: Los tamaños de las porciones son los mínimos. Las porciones actualizadas de comida del Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos (CACFP) que se aplican en todos los estados se actualizaron el 1 de octubre de 2017. Más información acerca de las porciones de comida en el CACFP incluyendo una lista de alimentos que se aceptan se pueden encontrar en <http://www.fns.gov/cacfp>.

15

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

USDA United States Department of Agriculture

Sirva alimentos sanos y sabrosos en el Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos (CACFP)
Ejemplos de comidas para niños de 3-5 años

¿Qué contiene un Desayuno?
Leche (8 oz. o 1/2 taza)
Vegetales, frutas, y panes (1/2 taza)
Cereales (1/2 porción)

Ejemplo de desayuno:
1/2 taza de leche
1/2 taza de cereales
1/2 taza de frutas
1/2 taza de panes

¿Qué contiene un Almuerzo o Cena?
Leche (8 oz. o 1/2 taza)
Carne/Sushis de mariscos (1 oz. eq.)
Vegetales (1/2 taza)
Frutas (1/2 taza)
Cereales (1/2 porción)

Ejemplo de almuerzo/cena:
1/2 taza de leche
1/2 taza de cereales
1/2 taza de frutas
1/2 taza de panes

¿Qué contiene una Merienda?
Ejemplo 1:
Leche (8 oz. o 1/2 taza)
Carne/Sushis de mariscos (1 oz. eq.)
Vegetales (1/2 taza)
Frutas (1/2 taza)
Cereales (1/2 porción)

Ejemplo de merienda:
1/2 taza de leche
1/2 taza de cereales
1/2 taza de frutas
1/2 taza de panes

Nota: Los tamaños de las porciones son los mínimos. Las porciones actualizadas de comida del Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos (CACFP) que se aplican en todos los estados se actualizaron el 1 de octubre de 2017. Más información acerca de las porciones de comida en el CACFP incluyendo una lista de alimentos que se aceptan se pueden encontrar en <http://www.fns.gov/cacfp>.

Nota: Los tamaños de las porciones son los mínimos. Las porciones actualizadas de comida del Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos (CACFP) que se aplican en todos los estados se actualizaron el 1 de octubre de 2017. Más información acerca de las porciones de comida en el CACFP incluyendo una lista de alimentos que se aceptan se pueden encontrar en <http://www.fns.gov/cacfp>.

16

Buenas prácticas (opcionales, pero recomendables)

**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 evitar o 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 reciben máximo beneficio de las comidas en el programa de cuidado.

Leche

- Ayuda a las madres que deciden traer leche materna para sus bebés mientras estos se encuentran en el centro de cuidado igualitario, y provee un lugar privado, tranquilo, cómodo y limpio a aquellas que desean 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 provea frutas enteras (fresas, en lata, secas o congeladas) en lugar de jugos.
- Sirva por lo menos una porción de vegetales verdes oscuros, vegetales rojos y amarillos, frijoles y guisamos (legumbres), vegetales con almidón y otros vegetales una vez a la semana.

Granos

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

Carnes y Sustancias (Incluido) De Carnes

- Sirva solamente carnes bajas en grasa, nueces y legumbres.
- Limite el servir carnes procesadas a no más de una porción por semana.
- Sirva solo quesos naturales y excepto quesos bajos en grasa.

USDA United States Department of Agriculture

CHILD & ADULT CARE FOOD

17

Buenas prácticas de Nemours para una alimentación saludable

Buenas prácticas para una alimentación saludable

Nemours.
A Children's Health System

Para organizaciones que benefician a niños y jóvenes

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

Información nutricional	
Tamaño de la porción: 8 onzas líquidas	
Cantidad por porción	
Calorías: 150 <small>Calorías provenientes de grasas: 75</small>	
Valor diario en %*	
Grasas totales: 5 g	13 %
Grasas saturadas: 5 g	25 %
Grasas trans: 0 g	—
Colectero: 10 mg	3 %
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.

CON BAJO CONTENIDO DE GRASAS (1%)

Información nutricional	
Tamaño de la porción: 8 onzas líquidas	
Cantidad por porción	
Calorías: 100 <small>Calorías provenientes de grasas: 25</small>	
Valor diario en %*	
Grasas totales: 1.5 g	4 %
Grasas saturadas: 1.5 g	8 %
Grasas trans: 0 g	—
Colectero: 10 mg	3 %
Sodio: 125 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.

LECHE DESCREMADA

Información nutricional	
Tamaño de la porción: 8 onzas líquidas	
Cantidad por porción	
Calorías: 90 <small>Calorías provenientes de grasas: 0</small>	
Valor diario en %*	
Grasas totales: 0 g	0 %
Grasas saturadas: 0 g	0 %
Grasas trans: 0 g	—
Colectero: 10 mg	2 %
Sodio: 135 mg	5 %
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, peperoni 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



Actividad sobre Bebidas Endulzadas con Azúcar

27

Azúcares ocultos



AHS



28

www.ahealthierwei.com

The infographic is divided into two columns. The left column lists four product categories with their respective sugar content and alternative options:

- SODAS (FLAVORED SODAS):** 34 SQUARES PER BOTTLE. Alternative: 2 NEWMAN-OS PREMIUM-O'S (0.5 TROUSERS OF SUGAR).
- WATER** (represented by a water bottle): 0.5 TROUSERS OF SUGAR. Alternative: 2.5 OREO COOKIES.
- FRUIT SUGAR BEVERAGES:** 10 SQUARES PER CONTAINER. Alternative: 1.5 POPSICLES.
- FRUIT AND VEGETABLE JUICES:** 11.5 TROUSERS OF SUGAR. Alternative: 11.5 POPSICLES.

The right column lists four product categories with their respective sugar content and alternative options:

- SOFT DRINKS:** 27 SQUARES PER 16.9 FL OZ CAN. Alternative: 2.6 KIRBY DONUTS (4.25 TROUSERS OF SUGAR).
- WATER** (represented by a water bottle): 0.5 - 0.75 TROUSERS OF SUGAR. Alternative: 2.5 - 3 CHOCOLATE TROTTER DONUTS.
- FRUIT SODAS:** 45 SQUARES PER 16.9 FL OZ. Alternative: 1 SERVING OF 1 JERDY'S CHERRY GARDEN ICE CREAM (0.25 TROUSERS OF SUGAR).
- FRUIT AND VEGETABLE JUICES:** 2.25 TROUSERS OF SUGAR. Alternative: 2.4 POPSICLES.

The website www.ahealthierwei.com is displayed on the right side of the infographic.

29

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 EDC pueden apoyar los hábitos saludables con la celebración de eventos de una manera saludable. Conforme los niños crecen, comienzan a apreciar el significado de las celebraciones y las fiestas. Cuando más tiempo aprenden los niños a celebrar de una manera saludable, más fácil será acostumbrarse de que las celebraciones saludables pueden ser divertidas. Los niños más grandes pueden ser más escépticos a las celebraciones en las celebraciones, así que haga los cambios poco a poco y modifique por su cuenta el importante contenido de una manera saludable. Los siguientes son algunas sugerencias para ayudar a planear una celebración divertida y saludable:

Consejos Generales

- Concele en 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 ayudar a hacer una gran fiesta más saludable.
- Ponga en alternativas saludables a alimentos de las fiestas tradicionales, como brochetas de frutas, pizza de pan pita o mini-muffins en lugar de un gran pastel. Si usted desea mantener una gran fiesta tradicional, haga sus fiestas saludables (por ejemplo, sustituya el azúcar por azúcar, magenta, vaina y mucho por puré de mandarina sin azúcar).
- Si usted ofrece recipientes de cumpleaños o cumpleaños regalos para las fiestas, puede ofrecer regalos adecuados para la edad, como calcetines, crayones, pintura o tarjetas para intercambiar en lugar de dinero.
- Haga una oferta para la casa y cocina con pequeños regalos (por ejemplo, crayones, calcetines, tarjetas temporales, bufandas o pequeños regalos adecuados para la edad) en lugar de grandes.



Sugerencias de Alimentos Saludables para la Celebración

- Batidos de frutas (por ejemplo, frutas frescas y congeladas, azúcar sin grasa y leche descremada).
- Brochetas de cumpleaños (usar una pajita en lugar de un palo afilado) con cualquier tipo de fruta.
- Pequeñas galletas de azúcar con bajo contenido de grasa y galletas integrales de trigo.
- Preparar uno de los platos favoritos de los niños de una manera saludable y traer porciones del tamaño de bocanitas para la casa.
- Flores heladas heladas 100% sin azúcar de frutas.
- Flores de frutas utilizando helados de granos integrales cubiertas con crema batida con bajo contenido de grasa y frutas.
- Haga pasteles de queso de helado, helados los queso de helado con puré de vaina con leche descremada y azúcar con vaina.
- Haga los platos priorizados en muffins, recipientes de granos integrales con ingredientes vegetales.
- Mince magenta o chuff (Eaton) es bueno reducir las porciones.



Recuerde que cualquier beneficio por el Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) por un niño en inglés y cuenta con un acuerdo de licencia de uso de contenido de EDC para cualquier otro contenido que los niños aprenden de manera saludable y divertida para enseñar. Si su programa participa en la recaudación de fondos, elija siempre las decisiones saludables mediante la venta de artículos no alimentarios o alimentos que cumplen las buenas prácticas.



Recaudación de Fondos Saludable

Recaudación de Fondos Saludable



La recaudación de fondos es una actividad necesaria para muchos proveedores de cuidado y educación temprana para ayudar a mantener una programación de calidad. La mayoría de las organizaciones están acostumbradas a vender alimentos, pero todos los proveedores saludables, para recaudar dinero, tiene que encontrar otras opciones saludables, fáciles, divertidas y rentables para enseñar. Si su programa participa en la recaudación de fondos, elija siempre las decisiones saludables mediante la venta de artículos no alimentarios o alimentos que cumplen las buenas prácticas.

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

Los proveedores de cuidado y educación temprana y el personal tienen la responsabilidad de promover y apoyar las conductas saludables. A pesar de que comer energía los niños aporta los beneficios de una alimentación saludable y tiene ventajas y refuerza los hábitos, el uso de alimentos poco saludables como elementos 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 su recaudación de fondos y deben ser considerados al momento de decidir sobre los mejores artículos para vender o para organizar eventos. Algunos de estos recursos, el costo del producto, la participación comunitaria, la época del año o el clima y la cantidad de esfuerzo requerido por el personal, las familias y los niños en su programa. Muchas organizaciones en todo el mundo se han movido hacia opciones "saludables" en la recaudación de fondos y han mantenido los márgenes de beneficios positivos.

Modelo de Declaraciones de póizas:

A pesar de que la creación de las póizas del programa de recaudación de fondos no siempre es necesaria, las póizas ayudan al personal y a los padres a entender la importancia de una "línea". Considere estas opciones de póizas:

1. Nuestro programa elige artículos para recaudar fondos que promueven los artículos no alimentarios y la actividad física, y no participa en eventos para recaudar fondos que incluyen alimentos y bebidas poco saludables.
2. Si nuestro programa tiene actividades de recaudación de fondos que incluyen alimentos y bebidas, solo permitimos alimentos que cumplan con las buenas prácticas.

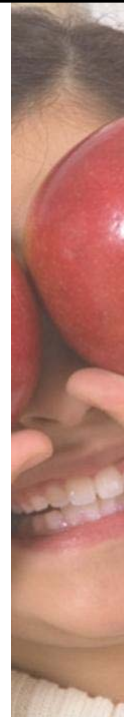
Recaudación de fondos recomendadas	Recaudación de fondos no recomendadas
<ul style="list-style-type: none"> • Eventos de actividad física o competencias • Ferias de salud • Concursos • Talleres de artes • Ventas de productos de venta de artículos no alimentarios o alimentos que satisfacen las buenas prácticas. • Ventas por internet de artículos no alimentarios o alimentos que satisfacen las buenas prácticas. • Organización de artículos promocionales relacionados • Tarjetas de regalo - solo de ferias no relacionadas con alimentos o fiestas de comida saludable 	<ul style="list-style-type: none"> • Las ventas de alimentos con alto contenido de grasa, azúcar y calorías (por ejemplo, galletas, galletas, masa para galletas, helados/batidos, tortas, magenta, pizza, etc.)

Recuerde que cualquier beneficio por el Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) por un niño en inglés y cuenta con un acuerdo de licencia de uso de contenido de EDC para cualquier otro contenido que los niños aprenden de manera saludable y divertida para enseñar. Si su programa participa en la recaudación de fondos, elija siempre las decisiones saludables mediante la venta de artículos no alimentarios o alimentos que cumplen las buenas prácticas.



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

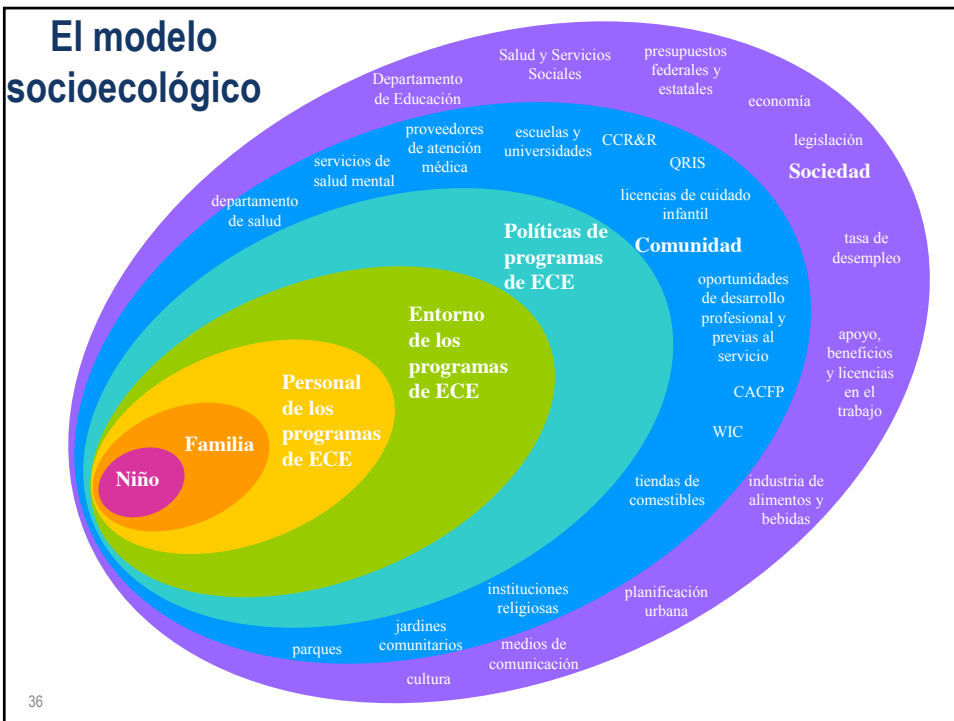
Actividad de análisis de menú – Muestra
Muestra de un menú semanal (para niños de 2 años y mayores)

¡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 <small>(opcional – se puede reemplazar un grado del desayuno no más de tres veces por semana)</small>	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 Velveeta® 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

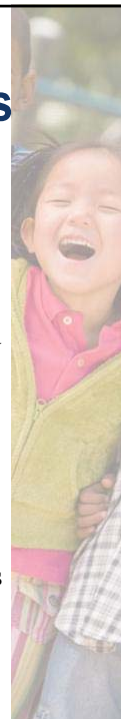
- **Entorno de alimentación**
 - Proporcionar elementos visuales, utilizar materiales, servir alimentos, y seguir modelos de hábitos alimenticios y opciones saludables.
- **El aula y el ambiente al aire libre**
 - Crear un espacio abierto y seguro para que los niños se desplacen.
- **Entorno de lactancia**
 - 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?



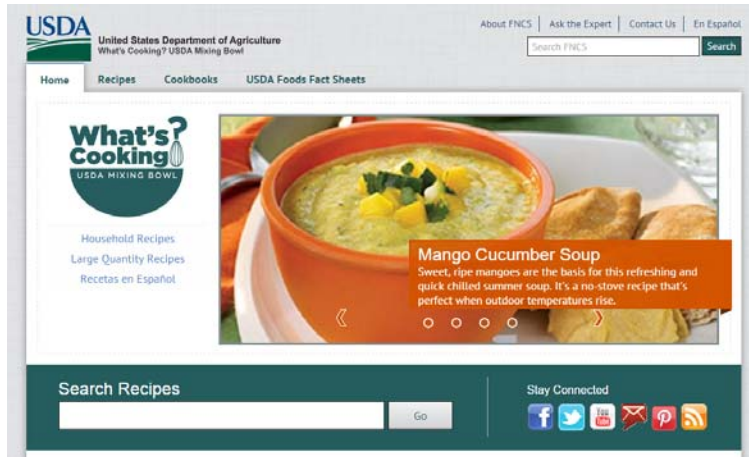
45

Parte C: Recetas Saludables



46

¿Qué se está cocinando? Tazón para Mezclar de USDA



www.whatscooking.fns.usda.gov

47



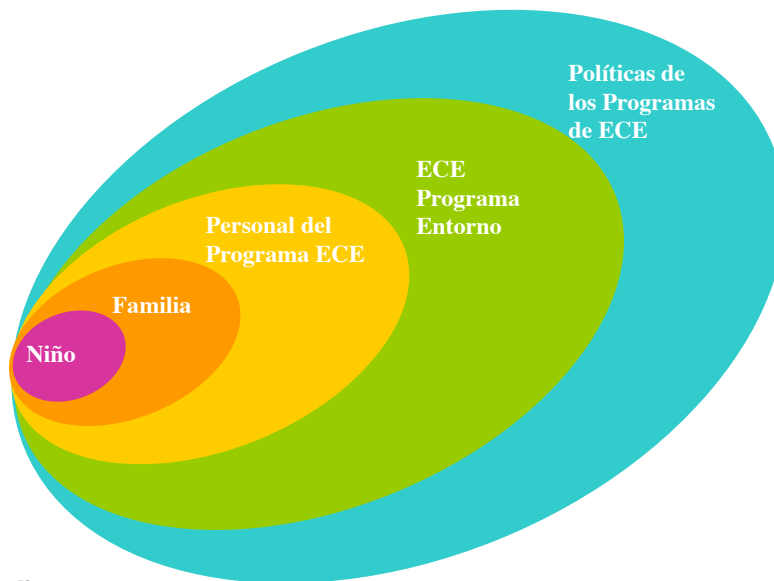
48



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
<p>Fomentar la curiosidad y el disfrute de los alimentos saludables en todas las comidas y los refrigerios (en curso, personal del programa).</p> <p>Hablar con los niños sobre los nuevos cambios de menú y sobre cómo los ayudarán a crecer fuertes y saludables (febrero, personal del programa).</p> <p>Llevar a cabo degustaciones y graficar los resultados de las preferencias del aula por los nuevos alimentos (febrero, maestros).</p>	<p>Pedir a las familias recetas saludables para incluir en los nuevos menús (febrero, maestros y director).</p> <p>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).</p> <p>Programar eventos trimestrales enfocados en los alimentos saludables (en curso, maestros).</p>	<p>Aprender sobre las buenas prácticas a través de sesiones de capacitación (enero, director del programa y cocinero).</p> <p>Ver un DVD con el personal y analizar la importancia de dar un buen ejemplo para la alimentación saludable (enero, director del programa).</p> <p>Ver si las ideas de recetas saludables de las familias se pueden incorporar al menú (febrero, director del programa y cocinero).</p> <p>Tomar fotografías de los niños mientras disfrutan de alimentos saludables y compartirlas con las familias (en curso, maestros).</p>	<p>Organizar una exhibición en el vestíbulo para compartir información, recursos y recetas saludables (enero, director del programa).</p> <p>Publicar los menús en el vestíbulo (en curso, director del programa).</p> <p>Desarrollar sistemas para pedir, almacenar y controlar los alimentos (marzo, director del programa y cocinero).</p> <p>Crear y colocar documentación de niños que participan en actividades de alimentación saludable o de nutrición (en curso, maestros).</p>	<p>Incluir la alimentación saludable como tema obligatorio de orientación de la familia (enero, director del programa).</p> <p>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).</p> <p>Incluir una política de alimentación saludable y sus fundamentos en los manuales para el personal y las familias (marzo, director del programa).</p> <p>Crear una política de celebraciones saludables (marzo, director del programa).</p>

Selección de objetivos SMART



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

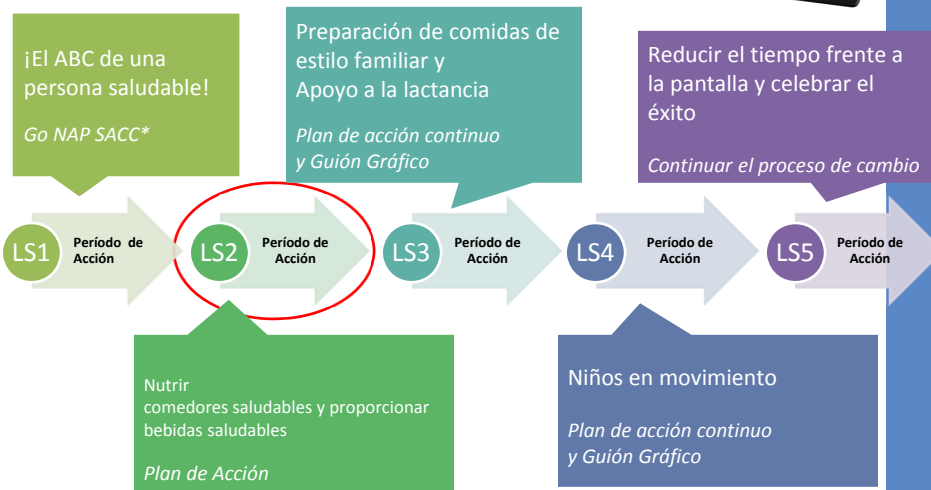
60

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)**

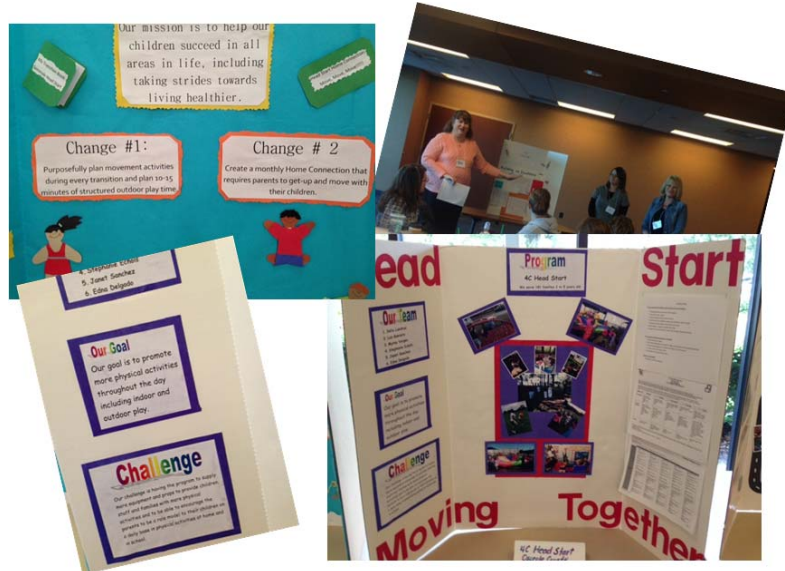
63

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

**Parte E:
Superar los
obstáculos para
cumplir con las
buenas
prácticas de
alimentación
saludable**



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

De la Granja al Preescolar



Manténgase Informado
 Únase a nuestros miembros:
www.farmatschool.org
 Twitter @Farmatschool
 Facebook <http://es.fb.me/nfnf2z>

NATIONAL FRESH CONNECTION NETWORK
INTRODUCCIÓN A LOS NIÑOS Y A LAS COMUNIDADES
 La Red Nacional del Programa de la Granja a la Escuela surgió del deseo de apoyar a los niños y comunidades locales en la comunidad, fortalecer a las granjas familiares y mejorar la salud de los niños. Financiado en parte por la W.K. Kellogg Foundation, la Red conecta, promueve y expande el movimiento de la Granja a la Escuela a nivel estatal, regional y nacional. La Red es un proyecto del Tilden Center.

¿Qué es De la granja al pre-escolar?
 De la granja al pre-escolar es una alianza natural del mundo de la granja y la escuela y trabajo para conectar a los niños de jardín y educación temprana (pre-escuela, Head Start, programas basados en los centros, programas en los distritos escolares K-12 y programas de educación infantil) con los productores locales de alimentos, con el objetivo de apoyar alimentos saludables cultivados localmente a los niños pequeños, mejorar la nutrición infantil y proporcionar las oportunidades educativas relacionadas.

Introducción
 De la granja al pre-escolar ofrece múltiples estrategias para mejorar la salud de los niños y las comunidades. Para saber sobre algunas opciones para analizar para desarrollar un programa de la granja al pre-escolar diríjase en su comunidad.

1 Evaluar dónde se encuentran y dónde desea estar.
 ¿Dónde son algunas comunidades en:
 • La compra de alimentos locales para escuelas en las comités o colegios?
 • Cosechar un huerto?
 • La implementación de otras actividades del programa de la granja al pre-escolar (conferencias a granja y mercados de agricultores, clases de cocina, etc.)?
 • ¿Dónde se encuentran en el sector local de alimentos y la educación?
 • ¿Dónde los estudiantes?

2 Formar un equipo y colaborar: Los maestros y administradores, los padres, el personal de Child Care Resource and Referral, los agricultores locales, las organizaciones de la comunidad, e incluso los negocios y organizaciones locales pueden jugar un papel importante en el establecimiento de un programa de la granja al pre-escolar sustentable. Establecer una o más mesas consultivas para empresas. Algunas ideas incluyen:
 • Crear un equipo de planificación que incluya a los colaboradores potenciales, como los padres y los maestros.
 • Identificar los artículos para las comidas y los refrigerios que los gustaría que fueran locales.
 • Descubrir un agricultor, un mercado de agricultores, una tienda de comestibles o un mercado para obtener los alimentos locales. (Puede ayudar a la Extensión Cooperativa local <http://www.extension.org>, <http://www.farmersindy.org/farmers/>) para hacer estas conexiones.
 • Planificar una comida, un refrigerio, un día o una actividad de alimentos locales.
 • Acordar y apoyar a otros o terceros local para poder proporcionar o recolectar para incluir un huerto comunitario.
 • Identificar los planes de estudio, actividades e libros relacionados con De la granja al pre-escolar.

DE LA GRANJA AL PRE-ESCOLAR EN ACCIÓN
 Existen muchos programas en todo el país y otros con ideas similares:
 • Los productores locales cosechan de la granja al pre-escolar a través de un huerto en el patio escolar.
 • En Los Angeles, Shantia Tapia, propietaria de Urban and Family Child Care la transformó su huerto patio escolar en una zona urbana incluyendo cosas como cultivos, un depósito de compostaje, varios árboles frutales y un gallinero. Ahora, los niños disfrutan sembrar, cuidar la tierra mientras investigan a los guanos e insectos, regar las plantas, cosechar sus productos y preparar comidas específicas con los productos de su huerto. *Comienza aquí...*

Obstáculo: exigencias de almacenamiento y preparación

- Las frutas o verduras frescas deben almacenarse hasta que se utilicen. Las frutas o verduras enteras, además, deben pelarse, cortarse y cocinarse, y eso requiere tiempo que usted no tiene.
- Solución n.º 1: maximice su capacidad de almacenamiento.
- Solución n.º 2: maximice su eficiencia en la preparación de los alimentos.
- Solución n.º 3: utilice planes de menús alternados.



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

- Tenga libros, afiches y juguetes que recuerden a los niños los alimentos saludables
- Enséñeles a comer y disfrutar los alimentos saludables
- Siéntese, coma e interactúe con los niños durante la comida
- Coma el mismo alimento y tome la misma bebida que los niños
- Hable acerca de probar y disfrutar nuevos alimentos
- Ingiera solamente alimentos y bebidas saludables frente a los niños
- Hable con los padres de otros niños sobre los alimentos y la alimentación cuando lleven y vayan a buscar a sus hijos

77



Elaboración de un Calendario de Hábitos Saludables



Septiembre de 2014 Una Forma Saludable de Crecer Calendario

Mes de Concientización sobre la Obesidad Infantil



Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
	1 Día del Trabajo - ¡Con el Mes de la Fortalecimiento de la AHA! www.heart.org	2 Preguntas a su doctor del centro sobre la Forma Saludable de Crecer!	3 Miércoles de Caminata Deje el parqué para "Comience a Caminar", "Por qué", "El fact, función y vala la pena"	4 Píense en todos los alimentos que consumen con la letra "O" (panceta, salmón, zanahoria, zanahoria o sésame) Promueva el sonido y las palabras con "O" para que su hijo intente	5 Viernes de reconocimiento Comience una tradición familiar. Cada viernes ¡participa preparando una cena y reunir a la familia a la hora de comer!	6 En la vida de Septiembre Haga un viaje al mercado agrícola local para comprar alimentos de temporada para poner en su estantería.
7 Día de los Abuelos Haga más saludable una comida favorita de la familia invitando los abuelos por ingredientes saludables más saludables: queso con bajo contenido de grasa en lugar de queso entero o crema agria, pure de manzana natural en lugar de aceite para la repostería, pasta de trigo integral en lugar de pasta regular.	8 Píele una sandía sin semillas y corale en trozos Haga un pureo o licuada hasta que esté suave para una bebida fría y refrescante.	9 Píense una escudron familiar a la biblioteca Saque el libro "Los Cinco Sentidos" y demuestre "Televisión" por Sim y las Sencillas. ¡Apague la televisión y use el libro, ¡juusto!	10 Fin del verano Aline de que lo clas en lugar mucho más cortos, de un paseo con su hijo antes o después de la cena.	11 Actíve a las familias a tomar agua agregando sabor con rodajas de limón o de naranja.	12 Carrera Arcos- Cuando salga a la calle, anime a su niño en edad preescolar a moverse al decir: "Cuando digi un color del arcoíris, debes correr y tocar algo de ese color". Tome la mano de sus pequeños y muevanse juntos.	13 ¡Píese al trabajo! Cuente los pasos que usted y su niño dan de una habitación a otra de la casa al autocentro. Cuente si usted y su niño se encuentran lo lleva a campo de un lugar a otro.
14 Domingo Salmas Lléve a la familia a comer almuerzo a la penita para una cena especial: cordero.	15 Lleve a los pequeños tradiciones de platos y una cuchara, los niños de 2 años y encima a jugar las frutas y verduras, los niños de 4 años pueden representar jugos de fruta y los de 7 años pueden hacer galletas.	16 ¡Atrapa a la piedad! Juega a adivinar y juega con su hijo a adivinar para que él o ella haga. Agache y suba la cabeza para que la bandera y la piedad encuentre.	17 ¡Única en su casa! biblioteca para hacer el libro "Fu a comer por Sue Williams y Julie Vivas"	18 Enciende y corre brocoli, calabacín, pimientos rojos, ajo y zanahorias en agua ¡Cítenle tomar para crear cenas en un plato de papel!	19 Haga que los niños preparen el almuerzo de un miembro de la familia. ¡Cítenle tomar para crear cenas en un plato de papel!	20 ¡Cítenle tomar! la calma de niños con periodos salda del para durante tres horas el Día Mundial del Juego para animar a los niños a que salgan a jugar. ¡Únase jugando la televisión.
21 Sorprenda un papá con "alimento de papá" (almuerzo) y pregunte en cucullas. Sorprenda un mamá con "alimento de mamá" (almozo) y pregunte en cucullas. Sorprenda un abuelo con "alimento de abuelo" (almuerzo) y pregunte en cucullas.	22 ¡Mueve a tu hijo! habla con sus niños sobre su cuerpo. ¡Mueve las partes del cuerpo y habla sobre los hábitos saludables!	23 ¡Corre una banana o una manzana en trozo! ¡Únase en un juego de alimentos o queso crema y cubra los trozos con queso! Los bebés obesos y los niños más grandes le unirse.	24 Sorprenda a mamá de su hijo y camina a su ritmo, moviendo los brazos.	25 A primera hora de la mañana respire profundamente y abra los brazos en alto. Doble y toque el suelo. Los bebés obesos y los niños más grandes le unirse.	26 Corra en el agua con su hijo y sea como se acolan sus coronas.	27 ¡Recorremos de alimentos de las revistas. En la tienda, pide a su hijo que le ayude a encontrar la comida que coincide con la imagen.
28 ¡Vide de pijamas! Coloque un bague (pajamas) en una sarten con ¡cucharada de aceite de oliva! Rompa un huevo, déjalo en el agua y cocínalo. Agregue las especias a la salsa.	29 ¡Hagamos pan de Banana juntos! Haga que los niños apilen las bananas y las agregue el azúcar de él que es divertido y rico cocinar en familia.	30 ¡Únase a del diseño de "¡Comience a Caminar!"				

78

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



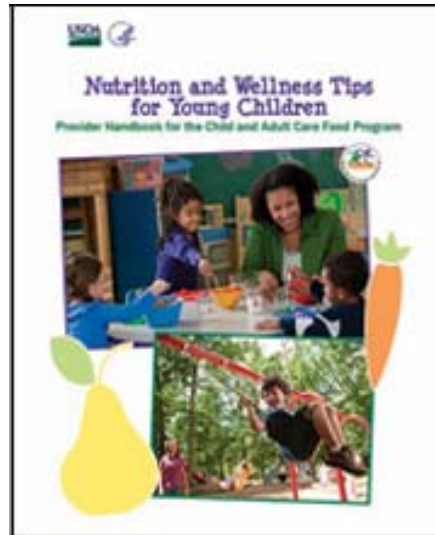
Políticas y Procedimientos

- **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-stage-agencies/

84





Información de contacto del capacitador



86



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 formula 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 introducen gradualmente las comidas sólidas alrededor de los 6 meses de edad, según sea apropiado para cada infante.



Más comidas nutritivas:

- 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 mas information sobre el desarrollo y alimentacion de infantes visite: [USDA Team Nutrition's Feeding Infants Guide](#).



PATRONES PREVIOS Y ACTUALIZADOS DE COMIDAS PARA BEBÉS: COMPÁRELOS

	PREVIO			ACTUALIZADO	
	0-3 Meses	4-7 Meses	8-11 Meses	0-5 Meses	6-11 Meses
Desayuno	4-6 fl oz leche materna o formula	4-8 fl oz leche materna o formula 0-3 cucharadas de cereal para infantes*	6-8 fl oz leche materna o formula 2-4 cucharadas de cereal para infantes 1-4 cucharadas de vegetales, frutas o ambos	4-6 fl oz leche materna o formula	6-8 fl oz leche materna o formula 0-4 cucharadas de cereal para infantes, carne de res, pescado, carne de ave, huevos enteros, frijoles secos cocinados o guisantes; o 0-2 oz de queso; o 0-4 oz (volumen) de requesón (cottage cheese); o 0-4 oz de yogurt; o una combinación* 0-2 cucharadas de vegetales, frutas o ambos
Almuerzo o cena	4-6 fl oz leche materna o formula	4-8 fl oz leche materna o formula 0-3 cucharadas de cereal para infantes* 0-3 cucharadas de vegetales, frutas o ambos*	6-8 fl oz leche materna o formula 2-4 cucharadas de cereal para infantes; y/o 1-4 cucharadas de carne, pescado, carne de ave, yema de huevo, frijoles secos cocinados o guisantes; o 1/2-2 oz de queso; o 1-4 oz (volumen) de requesón (cottage cheese); o 1-4 oz (peso) de alimentos con queso o queso para untar; o una combinación 1-4 cucharadas de vegetales, frutas o ambos	4-6 fl oz leche materna o formula	6-8 fl oz leche materna o formula 0-4 cucharadas de cereal para infantes, carne de res, pescado, carne de ave, huevos enteros, frijoles secos cocinados o guisantes; o 0-2 oz de queso; o 0-4 oz (volumen) de requesón (cottage cheese); o 0-4 oz de yogurt; o una combinación* 0-2 cucharadas de vegetales, frutas o ambos
Merienda	4-6 fl oz leche materna o formula	4-6 fl oz leche materna o formula	2-4 fl oz leche materna, formula, o jugo de fruta 0-1/2 rebanada de pan or 0-2 galletas*	4-6 fl oz leche materna o formula	2-4 fl oz leche materna o formula 0-1/2 rebanada de pan; or 0-2 galletas; or 0-4 cucharadas de cereal para infantes o cereal listo para comer* 0-2 cucharadas de vegetales, frutas o ambos

**Requerido cuando el infante esté listo.*

Todos los tamaños de las porciones son la cantidad mínima de los componentes de comidas requeridos.

Para mayor información por favor visite www.fns.usda.gov/cacfp/child-and-adult-care-food-program.

¿Preguntas? Póngase en contacto con su estado o la oficina regional.

USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades para todos.



Sirva alimentos sanos y sabrosos en el Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos (CACFP)

Ejemplos de comidas para niños de 1-2 años

¿Qué contiene un Desayuno?

Leche (4 fl. oz. o ½ taza)
Vegetales, frutas, o ambos (¼ taza)
Granos (½ porción)

Opcional: Carnes/sustitutos de carne, pueden ser utilizados para cumplir con el componente de granos integrales en el desayuno hasta 3 veces por semana.



¼ taza Melocotones cortados

¼ taza Avena

½ taza
Para niños de 1 año:
Leche entera sin sabor
Para niños de 2 años:
Leche sin sabor baja en grasa (1%) o sin grasa (descremada)

Ejemplo de desayuno

Sándwich de queso a la plancha

Hecho con ½ porción Pan enriquecido y 1 oz. Queso

⅛ taza Brócoli

½ taza
Para niños de 1 año:
Leche entera sin sabor
Para niños de 2 años:
Leche sin sabor baja en grasa (1%) o sin grasa (descremada)



⅛ taza Arándanos



Ejemplo de almuerzo/cena

¿Qué contiene un Almuerzo o Cena?

Leche (4 fl. oz. o ½ taza)
Carne/Sustituto de carne (1 oz. eq.)
Vegetales (⅛ taza)
Frutas (⅛ taza)
Granos (½ porción)



Todos los granos deben ser ricos en grano integral o enriquecidos. Los cereales de desayuno también pueden ser fortificados. Por lo menos uno de los granos servidos cada día debe ser ricos en grano integral.

¿Qué contiene una Merienda?

Escoja 2:
Leche (4 fl. oz. o ½ taza)
Carne/Sustitutos de carne (½ oz. eq.)
Vegetales (½ taza)
Fruit (½ taza)
Granos (½ porción)



Ofrezca agua y manténgala disponible todo el día.



Salsa de yogur
Hecha con ¼ taza (2 oz.) Yogur

*El yogur no debe contener más de 23 gramos de azúcar por cada 6 onzas.

½ taza Tiras de pimiento

Ejemplo de merienda

Nota: Los tamaños de las porciones son los mínimos.

Los patrones actualizados de comida del Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos (CACFP, por sus siglas en inglés) del USDA deben ser implementados el 1 de octubre de 2017. Más información acerca de los patrones de comida en el CACFP, incluyendo una onza equivalente (oz. eq.) y tamaños de porción en <https://teamnutrition.usda.gov>.



Food and Nutrition Service
FNS-667-S
Septiembre 2017
USDA es un proveedor, empleador y prestamista que ofrece igualdad de oportunidades.

Sirva alimentos sanos y sabrosos en el Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos (CACFP)

Ejemplos de comidas para niños de 3-5 años



¿Qué contiene un Desayuno?

Leche (6 fl. oz. o ¾ taza)
Vegetales, frutas, o ambos (½ taza)
Granos (½ porción)

Opcional: Carne/sustitutos de carne pueden ser utilizados para cumplir con el componente de granos integrales hasta 3 veces por semana en el desayuno.

½ porción
Mini panqueques
ricos en grano
integral



¾ taza
Leche sin sabor
baja en grasa (1%)
o sin grasa
(descremada)

½ taza
Fresas cortadas

Ejemplo de desayuno

¾ taza
Leche sin sabor baja en
grasa (1%) o sin grasa
(descremada)



1 Taco
Hecho con
1½ oz.

Carne magra de res molida,
¼ taza
Lechuga*, y
⅛ taza
Tomates picados

½ porción
Tortilla de harina
enriquecida



¼ taza
Camotes
(batatas dulces)
asadas

Ejemplo de almuerzo/cena

¿Qué contiene un Almuerzo o Cena?

Leche (6 fl. oz. or ¾ taza)
Carne/Sustitutos de carne (1½ oz. eq.)
Vegetales (¼ taza)
Frutas (¼ taza)
Granos (½ porción)



Se puede servir un segundo vegetal diferente en lugar de fruta en el almuerzo y en la cena. En esta comida, el ¼ taza de lechuga y 1/8 taza de tomate en el taco cumple con el componente de vegetal, y el ¼ de taza de camote se utiliza para satisfacer el componente de la fruta.

*Los vegetales de hojas crudas, como la lechuga, se acredita solo la mitad de la cantidad servida. El ¼ taza de lechuga en el taco cuenta como un 1/8 taza de vegetales en esta comida.

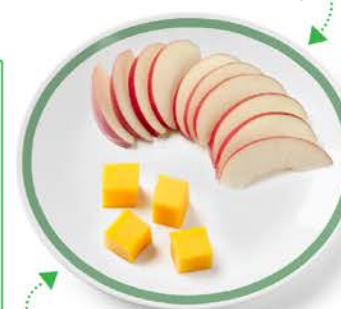
Todos los granos deben ser ricos en grano integral o enriquecidos. Los cereales de desayuno también pueden ser fortificados. Por lo menos uno de los granos servidos cada día debe ser ricos en grano integral.

¿Qué contiene una Merienda?

Escoja 2:
Leche (4 fl. oz. o ½ taza)
Carne/Sustitutos de carne (½ oz. eq.)
Vegetales (½ taza)
Frutas (½ taza)
Granos (½ porción)



½ taza
Manzana en rodajas



½ oz.
Queso Cheddar

Ejemplo de merienda

Ofrezca agua y manténgala disponible todo el día.

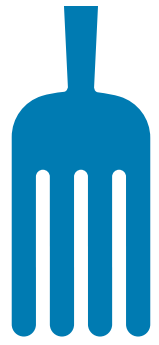
Nota: Los tamaños de las porciones son los mínimos.

Los patrones actualizados de comida del Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos (CACFP, por sus siglas en inglés) del USDA deben ser implementados el 1 de octubre de 2017. Más información acerca de los patrones de comida en el CACFP, incluyendo una onza equivalente (oz. eq.) y tamaños de porción en <https://teamnutrition.usda.gov>.



Food and Nutrition Service
FNS-668-S
Septiembre 2017

USDA es un proveedor, empleador y prestamista que ofrece igualdad de oportunidades.



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 nutritiva 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 reciben máximo beneficio de las comidas en el programa de cuidado.



Bebés

- Apoya a las madres que deciden traer leche materna para sus bebés mientras éstos se encuentran en el centro de cuidados (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 provea frutas enteras (frescas, en lata, secas o congeladas) en lugar de jugos.
- Sirva por lo menos una porción de vegetales verdes oscuros, vegetales rojos y anaranjados, frijoles 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.



Carnes y Suplentes (sustituto) De Carnes

- Sirva solamente carnes bajas en grasa, nueces y legumbres.
- Limite el servir carnes procesadas a no más de una porción por semana.
- Sirva solo quesos naturales y escoja quesos bajos en grasa.



Leche

- Sirva leche sin sabor a todos los participantes. Si ofrece leche con sabor a niños de 6 años o más, o a adultos, utilice la Etiqueta de Nutrición (Nutrition Facts Label) para seleccionar y servir leche con sabor que no contenga más de 22 gramos de azúcar por cada 8 onzas de líquido. Si no encuentra leche con sabor dentro de los límites de azúcar, seleccione la leche que tenga menos cantidad de azúcar.
- Cuando sirva yogur en vez de leche a los adultos, sirva agua como bebida.

Buenas Prácticas Adicionales

- Incluya alimentos de temporada y locales.
- No sirva comidas pre-fritas compradas más de una porción por semana.
- Evite servir alimentos no acreditados que son fuente de azúcares añadidos, tales como coberturas "toppings" (por ejemplo, miel, jalea, jarabe), ingredientes mixtos que se venden con el yogur (por ejemplo, miel, dulces o piezas de chocolates) y bebidas azucaradas (por ejemplo, jugos de frutas o sodas).
- Los centros de cuidado de adultos deben tener disponible y ofrecer agua a los adultos durante todo el día.

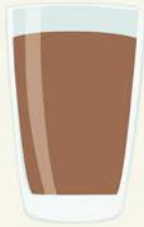
Recursos

Encuentre consejos útiles y estrategias para incorporar las buenas prácticas en su servicio de comida diario:

- **Nutrition and Wellness Tips for Young Children (Consejos acerca de nutrición y bienestar para niños):** Los proveedores de cuidado de niños utilizan estos consejos para incluir recomendaciones claves y buenas prácticas en sus menús y actividades diarias.
- **Feeding Infants (Alimentando a los bebés):** Esta guía ofrece información sobre el desarrollo infantil, la nutrición para bebés, la lactancia y la alimentación con fórmula, alimentos sólidos, la preparación sanitaria de comidas, el manejo seguro de alimentos y mucho más.
- **Healthy Meals Resource System (Sistema de recursos para alimentos saludables):** Los centros CACFP y los hogares de cuidado diario encontrarán herramientas para planificar menús, ideas de recetas y consejos e ideas adicionales que ayudarán a implementar los nuevos patrones de comidas y buenas prácticas, tales como pruebas de sabor para ayudar a que los niños conozcan y se interesen en probar nuevas comidas y menús.
- **Team Nutrition Resource Library (Biblioteca de recursos de nutrición):** Visite el "Team Nutrition Resource Library" para obtener materiales gratis de educación acerca de nutrición y así reforzar y complementar el mensaje de nutrición demostrado al servir comidas saludables.
- **MyPlate (Mi plato):** Los recursos que se encuentra en la página de Internet "MyPlate" pueden ayudar a los centros CACFP y los hogares de cuidados diarios a identificar opciones saludables para asegurarse que los menús contienen todos los nutrientes que los niños necesitan para crecer.
- **ICN Education and Training Resources (ICN Recursos de educación y entrenamiento):** Los recursos del Instituto de Nutrición Infantil ("Institute of Child Nutrition") proveen educación y oportunidades de entrenamiento que le ayudan a servir comidas nutritivas en los hogares y los centros de cuidados diarios bajo el CACFP.

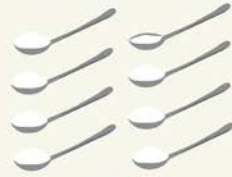
Dr. Wei Hidden Sugars

CHOCOLATE MILK
ONE 8 OZ GLASS



25 - 29 GRAMS OF SUGAR

7.25 TEASPOONS



OR

1 SNICKERS BAR

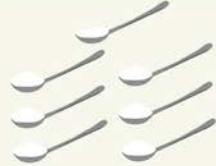


JUICE
ONE 8 OZ GLASS
100% APPLE JUICE



27 GRAMS OF SUGAR

6.75 TEASPOONS



OR

1 FUDGE BROWNIE



CAPRI SUN
ONE 6 OZ POUCH



16 GRAMS OF SUGAR

4 TEASPOONS



OR

5 THIN MINT
GIRL SCOUT COOKIES



COKE
ONE 12 OZ CAN



39 GRAMS OF SUGAR

9.75 TEASPOONS



OR

1.5 SCOOPS OF
BASKIN ROBBINS ICE CREAM



COKE
ONE 20 OZ BOTTLE



65 GRAMS OF SUGAR

12.25 TEASPOONS



OR

2.6 SCOOPS OF
BASKIN ROBBINS ICE CREAM



MINUTE MATE
ONE 20 OZ BOTTLE



67 GRAMS OF SUGAR

16.75 TEASPOONS



OR

2.5 CUPCAKES



VITAMIN WATER
ONE 20 OZ BOTTLE



33 GRAMS OF SUGAR

8.25 TEASPOONS



OR

9.4 OREO COOKIES



Dr. Wei Hidden Sugars (continued)

DANIMALS YOGURT DRINK

2.5 TEASPOONS OF SUGAR

OR

2 NEWMAN-OS

10 GRAMS PER BOTTLE

GO-GURT YOGURT TUBE

2.5 TEASPOONS OF SUGAR

OR

2.5 OREO COOKIES

10 GRAMS PER TUBE

YOBABY ORGANIC YOGURT

3 TEASPOONS OF SUGAR

OR

1.5 POPSICLES

12 GRAMS PER CONTAINER

STARBUCKS FRAPPUCINO DRINK

11.5 TEASPOONS OF SUGAR

OR

11.5 POWDERED SUGAR DONETTES

46 GRAMS IN ONE BOTTLE

RED BULL ENERGY DRINK

6.75 TEASPOONS OF SUGAR

OR

1.6 KREME DONUTS

27 GRAMS IN 8 OZ CAN

SOBA SODA

8.25 - 9.75 TEASPOONS OF SUGAR

OR

2.5 - 3 CHOCOLATE FROSTED DONUTS

33-39 GRAMS PER 12 OZ CAN

EDYORANGE

5.25 TEASPOONS OF SUGAR

OR

1 SERVING BEN & JERRYS CHERRY GARCIA ICE CREAM

21 GRAMS PER 12 OZ

HAWAIIAN PUNCH

7.25 TEASPOONS OF SUGAR

OR

3.6 POPSICLES

29 GRAMS IN 8 OZ CLASS

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 % 0 Descremada	Leche al 1 % 0 Descremada	Leche Entera	Leche al 1 % 0 Descremada	Leche al 1 % 0 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 % 0 Descremada	Leche al 1 % 0 Descremada	Leche al 1 % 0 Descremada	Leche al 1 % 0 Descremada	Leche al 1 % 0 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 <i>Velveeta®</i> 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

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



Shawn Linehan

INTRODUCCIÓN AL MODELO DE LA GRANJA AL PREESCOLAR

Manténgase Informado

Únase a nuestros miembros:
www.farmtoschool.org

Twitter:
@FarmtoSchool

Facebook:
<http://on.fb.me/nfsnf2s>



NUTRIENDO A LOS NIÑOS Y A LAS COMUNIDADES

La Red Nacional de la Granja a la Escuela surgió del deseo de apoyar los sistemas alimentarios basados en la comunidad, fortalecer las granjas familiares y mejorar la salud de los niños. Financiada en parte por la Fundación W.K. Kellogg, la Red coordina, promueve y expande el movimiento De la Granja a la Escuela a nivel estatal, regional y nacional. La Red es un proyecto de Tides Center.

¿Qué es De la granja al preescolar?

De la granja al preescolar es una extensión natural del modelo De la granja a la escuela y trabaja para conectar los ámbitos de cuidado y educación temprana (preescolares, Head Start, programas basados en los centros, programas en los distritos escolares K-12 y programas de cuidado infantil familiar) con los productores locales de alimentos, con el objetivo de servir alimentos saludables cultivados localmente a los niños pequeños, mejorar la nutrición infantil y proporcionar las oportunidades educativas relacionadas.

Introducción

De la granja al preescolar ofrece múltiples estrategias para mejorar la salud de los niños y las comunidades. Esta lista ofrece algunos primeros pasos sencillos para desarrollar un programa De la granja al preescolar duradero en su comunidad:

1 Evaluar dónde se encuentra y dónde desea estar.

- Están sus objetivos centrados en...
- ¿La compra de alimentos locales para servirlos en las comidas o refrigerios?
- ¿Crear un huerto?
- ¿La implementación de otras actividades del programa De la granja al preescolar (excursiones a granjas o mercados de agricultores, clases de cocina, etc.)?
- ¿Involucrar a las familias en el acceso local de alimentos y la educación?
- ¿Todas las anteriores?

2 Formar un equipo y colaborar: Los maestros y administradores, los padres, el personal de Child Care Resource and Referral, los agricultores locales, las organizaciones de la comunidad e incluso los colegios y universidades locales pueden jugar un papel importante en el establecimiento de un programa sustentable De la granja al preescolar.

3 Establecer una o dos metas alcanzables para empezar. Algunas ideas incluyen:

- Crear un equipo de planificación que incluya a los colaboradores potenciales, como los padres y los maestros.
- Identificar los artículos para las comidas y los refrigerios que les gustaría que fueran locales.
- Encontrar un agricultor, un mercado de agricultores, una tienda de comestibles o un mayorista para obtener alimentos locales. ¡Pida ayuda a su Extensión Cooperativa local (<http://www.csrees.usda.gov/Extension/>) para hacer estas conexiones!
- Planificar una comida, un refrigerio, un día o una actividad de alimentos locales.
- Acérquese a un vivero o ferretería local para pedir donaciones u otra ayuda para iniciar un huerto comestible.

DE LA GRANJA AL PREESCOLAR EN ACCIÓN

Existen muchos programas en todo el país y estos son dos ejemplos:

Proveedores hogareños desarrollan el programa De la granja a la escuela en su jardín trasero En Los Angeles, Shaunte Taylor, propietario de Ethan and Friends Family Child Care, ha transformado su modesto patio trasero en una zona urbana que incluye camas para cultivo, un depósito de compostaje, varios árboles frutales y un gallinero. Ahora, los niños plantan semillas, mueven la tierra mientras investigan gusanos e insectos, riegan las plantas, cosechan sus productos y preparan recetas sencillas con los productos de su huerto.

Continúa atrás...

¿POR QUÉ DE LA GRANJA AL PREESCOLAR?

SALUD: Los niños y las familias ganan

Uno de cada cinco niños en los EE. UU. tiene sobrepeso u obesidad antes de entrar al jardín de infantes y solo el 2 por ciento de los niños recibe las porciones recomendadas de frutas y verduras por día. Los programas De la granja al preescolar pueden aumentar la preferencia de los niños y de las familias por consumir frutas y verduras.

AGRICULTURA: Los granjeros ganan De la granja al preescolar apoya a las familias agricultoras al aumentar las oportunidades de mercado para pequeños y medianos agricultores, pescadores, ganaderos, procesadores de alimentos y productores de alimentos.

ECONOMÍA: Las Comunidades ganan Los programas De la granja al preescolar desarrollan relaciones comunitarias significativas entre los entornos de cuidado infantil, las familias y los agricultores locales. El dinero que se gasta en los alimentos locales se queda dentro de la economía local.

La Red Nacional del programa De la granja a la escuela ha recopilado numerosos recursos sobre este tema y otros, junto con la información de contacto de las personas de su estado y región que están trabajando en los programas De la granja a la escuela. Encuentre más información y únase a nuestra red: www.farmtoschool.org

- Identificar los planes de estudio, actividades o libros relacionados con De la granja al preescolar.
- Planificar una excursión a una granja o a un mercado de agricultores, la visita de un agricultor al salón de clases o realizar una actividad de degustación de productos locales.
- Planificar una actividad de preparación de comida sencilla que puedan realizar los niños.

4 Aprender de los demás. ¡Si encuentra un obstáculo, lo más probable es que haya alguien por ahí que lo haya encontrado antes! Algunos lugares para conectarse y aprender de otros incluyen:

- El sitio web De la granja al preescolar (www.farmtopreschool.org).
- Obtenga información y estudios de casos específicos para entornos de cuidado infantil y regístrese para recibir un boletín electrónico con comunicaciones regulares acerca de las noticias y los recursos.
- La Red Nacional del programa De la granja a la escuela (www.farmtoschool.org). Encuentre numerosos recursos y la información de contacto de las personas en su estado y región que están trabajando en De la granja a la escuela y De la granja al preescolar.
- La agencia Child Care Resource and Referral de su condado o estado. Muchas de estas agencias pueden proporcionar maneras de obtener información y conectarse con otros programas de educación temprana que están implementando las actividades del programa De la granja al preescolar. Encuentre agencias locales en usa.childcareaware.org.
- El personal del Programa de Cuidado de la Alimentación para Niños y Adultos (CACFP) en su estado. Descubra cómo CACFP puede ayudarlo a hacer que los alimentos locales sean más económicos y a liberar recursos para otras actividades del programa De la granja al preescolar. Los contactos de la agencia estatal de CACFP se pueden encontrar en www.fns.usda.gov/cnd/contacts/state-directory.htm

DE LA GRANJA AL PREESCOLAR EN ACCIÓN

La Coalición de Desarrollo de los Niños de Oregón (Oregon Child Development Coalition) trabaja directamente con los agricultores locales para adquirir alimentos para las comidas.

Los centros de cuidado temprano han demostrado ser un mercado ideal para la finca La Esperanza, una granja incubadora para los agricultores latinos orgánicos y sostenibles locales en Forest Grove, Oregón. Trabajando en estrecha colaboración con el Especialista de Servicios de Alimentos de USDA de la Coalición para el Desarrollo de los Niños de Oregón, los centros Head Start ahora reciben entregas de productos locales para las comidas, nutriendo tanto a los niños como a su comunidad.



- ### 5 Promover De la granja al preescolar en su comunidad.
- Las ideas incluyen el intercambio de información y recetas en los boletines informativos para los padres, la publicación de fotografías del huerto o las excursiones en internet o en los medios de comunicación social o invitar a los medios locales de comunicación a sus actividades.

Los distritos escolares frente a los ámbitos de cuidado temprano

- Hay algunas diferencias importantes entre los distritos escolares y los ámbitos de cuidado temprano: Adquisición de los alimentos locales: los preescolares y los programas de cuidado infantil familiar tienden a comprar volúmenes más pequeños y por lo general no ofrecen opciones a la carta ni varias opciones de comida. Los volúmenes pequeños de compra pueden ser una buena opción para los pequeños agricultores que pueden no tener suficiente volumen para trabajar con todo un distrito escolar.
- Tamaño de la clase: Los preescolares y los programas de cuidado infantil familiar tienden a tener menor cantidad de niños y sus horarios pueden variar (el cuidado de niños puede durar solo unas cuantas horas, durar medio día o el día completo). Los grupos más pequeños de niños proporcionan una mayor flexibilidad, mientras que los días más cortos pueden limitar algunas actividades.
- Plan de estudios: Common Core es el estándar para K-12, mientras que la educación basada en la experiencia es muy aconsejable en el preescolar. Este es un gran ajuste con muchas actividades del programa De la granja al preescolar, tales como la jardinería, la cocina y las degustaciones.
- Participación de los padres: la participación de los padres tiende a ser fuerte durante los años preescolares, lo cual puede ser un gran recurso para el programa De la granja al preescolar.



SEPTIEMBRE DE 2014

Calendario Forma Saludable de Crecer



Mes de concientización sobre la obesidad infantil

Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
<p>7 Día de Abuelos Haga más saludable una receta favorita de la familia sustituyendo ingredientes similares: queso bajo en grasas en lugar de queso entero o crema agria, puré de manzana natural en lugar de aceite para cocinar, trigo integral en lugar de pasta común.</p>	<p>1 Día del Trabajo: ¡Tome el desafío de fortalecimiento de AHA! www.heart.org</p> <p>8 Pele una sandía sin semillas y córtela en trozos. Hágala puré o licúela hasta que esté uniforme para una bebida fría y refrescante.</p>	<p>2 ¡Pregúntele al director de su centro sobre la Forma Saludable de Crecer!</p> <p>9 Planee una excursión familiar a la biblioteca. Saque el libro "Los osos Berenstain y demasiada televisión" por Stan y Jan Berenstain. ¡Apague la televisión y lean el libro juntos!</p>	<p>3 Miércoles de Caminata Dé el primer paso. ¡Comience a caminar! ¿Por qué? ¡Es fácil, funciona y vale la pena!</p> <p>10 Fin del verano Antes de que los días se hagan mucho más cortos, dé un paseo con su hijo antes o después de la cena.</p>	<p>4 Piense en todos los alimentos que comienzan con la letra 'S' [strawberries, spinach, squash... (fresas, espinaca, calabaza...)] Pronuncie el sonido y las palabras con 's' para que su hijo imite.</p> <p>11 Anime a las familias a tomar agua agregándole sabor con rodajas de limón o de naranja.</p>	<p>5 Viernes en Forma Comience una tradición familiar. Cada viernes planifique preparar una cena y reunir a la familia a la hora de comer.</p> <p>12 Carrera Arco iris: Cuando salga a la calle, anime a su hijo en edad preescolar a moverse al decir: "Cuando diga un color del arco iris, debes correr y tocar algo de ese color." Tome la mano de su pequeño y muévanse juntos.</p>	<p>6 Ensalada de Septiembre Haga un viaje al mercado del agricultor local para comprar alimentos de temporada para poner en sus ensaladas.</p> <p>13 ¡Pasos el sábado! Cuente los pasos que usted y su hijo dan de una habitación a otra o de la casa al automóvil. Cuente en voz alta a su bebé mientras lo lleva cargado de un lugar a otro.</p>
<p>14 Domingo Salmón Lieve a la familia a comer salmón asado a la parrilla para disfrutar una cena especial nutritiva.</p>	<p>15 Dé a los pequeños tazas medidoras de plástico y una cucharita. Los niños de 3 años ayudarán a enjuagar las frutas y verduras; los niños de 4 años pueden exprimir jugos de fruta y los de 5 años pueden rallar queso.</p>	<p>16 ¡Tú la llevas! Juegue a la mancha con su hijo y aléjese para que lo persiga. Agache y suba la cabeza para que lo busquen los bebés.</p>	<p>17 Utilice su tarjeta de biblioteca para sacar el libro, <i>Fui a caminar</i> por Sue Williams y Julie Vivas.</p>	<p>18 Enjuague y corte brócoli, calabacín, pimientos rojos, apio y zanahorias en diferentes formas para crear caras en un plato de papel.</p>	<p>19 Haga que los niños empaquen el almuerzo de un miembro de la familia. Se puede sorprender con lo que los niños eligen. Hablen sobre si cada uno de los elementos es o no una opción saludable.</p>	<p>20 Nickelodeon, la cadena de televisión para niños, saldrá del aire durante tres horas el Día Mundial del Juego para animar a los niños a que salgan a jugar. ¡Unase apagando la televisión.</p>
<p>21 Sostenga una papa y diga "alimento de raíz" (tubérculo) y póngase en cuclillas. Sostenga un limón y diga "comida de arriba." Salte o estírese hacia arriba. Turnese con su hijo.</p>	<p>22 Durante el baño, hable con sus hijos sobre su cuerpo. Nombre las partes del cuerpo y hable sobre los hábitos saludables.</p>	<p>23 Corte una banana o una manzana en trozos. ¡Unteles mantequilla de almendra o queso crema y cubra los trozos con cereal para obtener un refrigerio saludable!</p>	<p>24 Sostenga la mano de su hijo y camine a su ritmo, moviendo los brazos.</p>	<p>25 A primera hora de la mañana, respire profundamente y estire los brazos en alto. Exhale y toque el suelo. Los bebés observarán y los niños más grandes lo imitarán.</p>	<p>26 Corra en el lugar con su hijo y sienta cómo se acelera su corazón.</p>	<p>27 Recorte fotos de alimentos de las revistas. En la tienda, pida a su hijo que lo ayude a buscar la comida que coincida con la imagen.</p>
<p>28 Nido de pájaros Coloque un bagel en una sartén con 1 cucharada de aceite de oliva. Rompa un huevo, échelo en el agujero y cocínelo. Agregue espinacas a los lados.</p>	<p>29</p>	<p>30 ¡Último día del desafío de fortalecimiento! ¿Cómo le fue?</p>				

Recaudación de Fondos Saludable



La recaudación de fondos es una actividad necesaria para muchos proveedores de cuidado y educación temprana para ayudar a mantener una programación de calidad. 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 rentables para elegir! Si su programa participa en la recaudación de fondos, elija apoyar las decisiones saludables mediante la venta de artículos no alimentarios o alimentos que cumplan las buenas prácticas.

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

Los proveedores de cuidado y educación temprana y el personal tienen la responsabilidad de promover y apoyar las conductas saludables. A pesar de que usted enseña a los niños acerca de los beneficios de una alimentación saludable y sirve comidas y refrigerios nutritivos, el uso de alimentos poco saludables como elementos 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 rentabilidad de su recaudación de fondos y deben ser considerados 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 época del año o el clima y la cantidad de esfuerzo requerido 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 beneficios positivos.

Ejemplos de declaraciones de políticas:

A pesar de que la creación de las políticas del programa de recaudación de fondos no siempre es necesaria, las políticas ayudan al personal y a los padres a entender la importancia de una “regla.” Considere estos modelos de políticas:

1. Nuestro programa elige actividades para recaudar fondos que promueven los artículos no alimentarios y la actividad física, y no participa en 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 recomendada	Recaudación de fondos no recomendada
<ul style="list-style-type: none"> • Eventos de actividad física o competencias • Ferias de salud • Concursos • Talleres/clases • Ventas de puerta en puerta de artículos no alimentarios o alimentos que satisfacen las buenas prácticas. • Ventas por internet de artículos no alimentarios o alimentos que satisfacen las buenas prácticas. • Organización – artículos promocionales relacionados • Tarjetas de regalo – solo de tiendas no relacionada con alimentos o tiendas de comida saludable 	<ul style="list-style-type: none"> • Ventas de alimentos con alto contenido de grasa, azúcar y calorías (por ejemplo, golosinas, galletas, masa para galletas, rosquillas/pasteles, tortas, magdalenas, pizza, etc.)

Nemours está actualmente financiado por los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés) y cuenta con un Acuerdo de Cooperación de cinco años (1U58DP004102-01) para respaldar a los estados/localidades que inician programas de cooperativas de aprendizaje de cuidado y educación temprana centradas en la prevención de la obesidad infantil. Las opiniones expresadas en materiales escritos o publicaciones, o por los oradores y moderadores no reflejan necesariamente las políticas oficiales del Departamento de Salud y Servicios Sociales y la mención de nombres comerciales, prácticas comerciales u organizaciones no implica el respaldo del Gobierno de los Estados Unidos.





Ideas para recaudar fondos ¹

Cosas para hacer	Cosas para vender
<ul style="list-style-type: none"> • Subasta • Maratón de caminata, bicicleta o patines • Torneo de golf de la familia o un juego de baloncesto • Espectáculo de magia • Espectáculo de talentos • Taller/clase • Rifa • Concurso de arte • Lavado de coches • Evento de envoltura de regalos • Carnaval/feria (solo artículos saludables) • Concurso de ortografía • Búsqueda del tesoro • Maratón de reciclaje • Retratos familiares • Baile comunitario • Maratón de lectura • Programa de juegos • Intercambio de trabajo • Recolectas de dinero • Feria del Libro 	<ul style="list-style-type: none"> • Globos • Flores/plantas/semillas/bulbos • Accesorios para el baño • Velas • Equipo deportivo • Libros de cocina • Libros de cupones • Libros/calendarios • Bolsas de compra reutilizables (ChicoBag) • Suscripciones a revistas • Su tiempo/energía • Papel de regalo/cajas/bolsas • Tarjetas/papel para correspondencia • Boletos para eventos deportivos • Tupperware • Alimentos saludables – agua embotellada, fruta, especias

Sitios web útiles:

- **Centro para la Ciencia en el Interés Público (CSPI, por sus siglas en inglés)** *Ofertas dulces: la recaudación escolar puede ser saludable y rentable:* ofrece alternativas, mitos y realidades de la utilización de alimentos para la recaudación de fondos. www.cspinet.org/schoolfundraising.pdf
- **Asociación para la Investigación del Cáncer:** maneras de recaudar dinero a través de las actividades. <http://www.aicr.org.uk/Ideas.stm>:
- **Tarjetas de Ahorro de Efectivo:** tarjetas de crédito con el logotipo de la organización en el frente y 12 a 15 comerciantes locales que ofrecen descuentos en la parte posterior. <http://www.cashsavingscard.com/>.
- **Chico Bags:** bolsas reutilizables en todas las formas y tamaños disponibles para ser vendidas por las organizaciones como una forma de recaudar fondos y aumentar la conciencia sobre la importancia de “ser verde” (ecológico). <http://www.chicobag.com/>

¹ Recaudación de fondos saludable. <http://www.nojunkfood.org>. Obtenido el 11 de agosto de 2010.

Nemours está actualmente financiado por los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés) y cuenta con un Acuerdo de Cooperación de cinco años (1U58DP004102-01) para respaldar a los estados/localidades que inician programas de cooperativas de aprendizaje de cuidado y educación temprana centradas en la prevención de la obesidad infantil. Las opiniones expresadas en materiales escritos o publicaciones, o por los oradores y moderadores no reflejan necesariamente las políticas oficiales del Departamento de Salud y Servicios Sociales y la mención de nombres comerciales, prácticas comerciales u organizaciones no implica el respaldo del Gobierno de los Estados Unidos.



Celebraciones Saludables



¡Las fiestas y celebraciones son momentos emocionantes y especiales en la vida de los niños! Los programas de ECE pueden apoyar los hábitos saludables con la celebración de eventos de una manera saludable. Conforme los niños crecen, comienzan a aprender el significado de las celebraciones y los días festivos. Cuanto más temprano aprendan los niños a celebrar de una manera saludable, más fácil será convencerlos de que las celebraciones saludables puede ser divertidas. Los niños más grandes pueden ser más escépticos a los cambios en las celebraciones, así que haga los cambios poco a poco y explíqueles por qué es importante celebrar de una manera saludable. Las siguientes son algunas sugerencias para ayudarlo 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.
- Anime a los niños a ayudarlo a hacer una golosina especial saludable.
- Piense en alternativas saludables a los alimentos de las fiestas tradicionales, como brochetas de frutas, pizza de pan pita o mini muffins en lugar de un gran pastel. Si usted desea mucho tener una golosina tradicional, haga sustituciones saludables (por ejemplo, sustituya el aceite para los pasteles, magdalenas, panes y muffins por puré de manzana sin azúcar).
- Si usted ofrece recuerdos de cumpleaños o pequeños regalos para las fiestas, pruebe ofrecer juguetes adecuados para la edad, como adhesivos, crayones, plastilina o tarjetas para intercambiar en lugar de dulces.
- Haga una piñata para la clase y llénela con pequeños regalos (por ejemplo, crayones, adhesivos, tatuajes temporales, bufandas o pequeños regalos adecuados para la edad) en lugar de golosinas.



Sugerencias de Alimentos Saludables para la Celebración

- Batidos de frutas (pique hielo, frutas frescas o congeladas, yogur descremado y leche descremada)
- Brochetas de cumpleaños (usar una pajilla en lugar de un palo afilado) con cualquier tipo de fruta
- Pequeñas galletas de avena con bajo contenido de grasa o galletas integrales de higo
- Prepare uno de los platos favoritos de los niños (de una manera saludable) y sirva porciones del tamaño de un refrigerio para la clase.
- Paletas heladas hechas 100 % con jugos de fruta
- Pizzas de frutas utilizando tortillas de grano integral cubiertas con crema batida con bajo contenido de grasa y frutas
- Haga pasteles de conos de helado. Rellene los conos de helado con pudín (hecho con leche descremada) y decore con chispas.
- Haga sus propias pizzas utilizando muffins ingleses de grano integral con ingredientes vegetarianos.
- Mini magdalenas o muffins (¡también es bueno reducir las raciones!)



Nemours está actualmente financiado por los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés) y cuenta con un Acuerdo de Cooperación de cinco años (1U58DP004102-01) para respaldar a los estados/localidades que inician programas de cooperativas de aprendizaje de cuidado y educación temprana centradas en la prevención de la obesidad infantil. Las opiniones expresadas en materiales escritos o publicaciones, o por los oradores y moderadores no reflejan necesariamente las políticas oficiales del Departamento de Salud y Servicios Sociales y la mención de nombres comerciales, prácticas comerciales u organizaciones no implica el respaldo del Gobierno de los Estados Unidos.

Nemours[®]



Sugerencias de Alimentos Saludables para las Celebraciones:

8 a 12 meses

- Puré o frutas y verduras blandas cortadas en cubos de ¼ de pulgada
- Galletas saladas integrales
- Queso natural rallado o en cubos de ¼ pulgada
- Yogur natural (hecho con leche entera)
- Agua, fórmula o leche materna

1 a 6 años

- Frutas y verduras frescas, congeladas o enlatadas cortadas en trozos pequeños
- Galletas saladas integrales
- Cubos de queso bajo en grasa o queso de hebra
- Yogur descremado o semidescremado
- Agua o leche (siguiendo las recomendaciones por edad)

6 a 12 años

- Frutas y verduras frescas, congeladas o enlatadas
- Galletas saladas integrales
- Cubos de queso o queso en hebras
- Yogur descremado o semidescremado
- Agua, leche al 1% (baja en grasa) o sin grasa, jugo 100 %

Maneras Saludables de Celebrar:

- Permita que los niños ayuden a planificar las actividades y un menú saludable para complementar la celebración.
- Sirva alimentos saludables que tengan los colores tradicionales del día de la fiesta. Por ejemplo, sirva cantalupo, pan integral de centeno y bolas de queso cheddar bajo en grasa en la fiesta de Halloween, o yogur de vainilla con arándanos para Janucá.
- Decore usando centros de mesa festivos divertidos hechos con frutas y verduras.
- Distribuya recuerdos de la fiesta que promuevan la actividad física (por ejemplo, cuerdas para saltar, pelotas o Frisbees®).
- Planee las fiestas en lugares que fomenten la actividad física, como un parque, piscina o patio local.
- Homenaje al cumpleaños con regalos que no sean alimentos, tales como dejar que elija un juego o una actividad especial o dejar que use una corona, faja o insignia especial en su cumpleaños.
- Deje que los niños elijan un libro favorito para leer a la clase o una actividad física favorita.
- Haga una excursión o una caminata a un nuevo lugar de diversión.
- Organice una búsqueda del tesoro alrededor del programa de cuidado y educación temprana, el patio o el vecindario.



Nemours está actualmente financiado por los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés) y cuenta con un Acuerdo de Cooperación de cinco años (1U58DP004102-01) para respaldar a los estados/localidades que inician programas de cooperativas de aprendizaje de cuidado y educación temprana centradas en la prevención de la obesidad infantil. Las opiniones expresadas en materiales escritos o publicaciones, o por los oradores y moderadores no reflejan necesariamente las políticas oficiales del Departamento de Salud y Servicios Sociales y la mención de nombres comerciales, prácticas comerciales u organizaciones no implica el respaldo del Gobierno de los Estados Unidos.

Sesión de Aprendizaje 2: Período de Acción

Sesión de Aprendizaje 2: Nutrir a los que se alimentan de modo saludable y proporcionar bebidas saludables

Guía del Equipo de Liderazgo

Nombre: _____

Programa: _____

Período de Acción de la Sesión de Aprendizaje 2:

Completar antes de la Sesión de Aprendizaje 3 (SA3):

- Converjan en un programa integral para implementar cambios en las áreas de “niño” y “familia.”
- Utilice el folleto *Construyendo Relaciones con las Familias* para completar la *Ficha de Debate Grupal de la Sesión de Aprendizaje 2*.
- Colabore con el personal para comenzar un guión para documentar y comunicar los cambios saludables en su programa
- Lleve a la Sesión de Aprendizaje 3 los siguientes artículos:
 - *Ficha de Debate Grupal de la Sesión de Aprendizaje 2*
 - *Ficha del Plan de Acción*

Preparación de la Etapa

Materiales:

- *Ficha del Plan de Acción*
- Resumen de las cinco fortalezas / cinco áreas para mejorar del Período de Acción LS1
- Folleto *Creando Relaciones con las Familias*
- *Ficha de Debate Grupal de la Sesión de Aprendizaje 2*
- Bolígrafos o lápices para escribir
- Recompensas por la participación (opcional)

Entorno

Consejos para que los facilitadores creen un entorno de contención divertido para aprender con el personal:

- Sea organizado. Lleve todos los materiales necesarios y planifique con anticipación para asegurarse de que todas las personas en su programa aprovecharán al máximo esta experiencia.
- Sea simpático. Sonría, mire a las personas a los ojos y sea positivo mientras los ayuda a aprender.
- Comparta ideas y acepte sugerencias. Durante los debates, aliente al personal a participar, escuche detenidamente sus ideas, regístrelas en un papel de rotafolio y esté dispuesto a compartir las ideas que usted tenga también.
- ¡Diviértase! Haga que este sea un momento para intercambiar ideas, formar un equipo y aprender cómo trabajar juntos para que su programa sea mejor y más saludable.

Participación del personal en debates

Para que el personal participe en un debate, pruebe estas indicaciones e ideas:

- Aliente al personal para que tome la iniciativa y comparta sus ideas.
- Valide sus ideas registrándolas en papel de rotafolio, respondiendo de manera positiva u ofreciendo recompensas.
- Intente usar preguntas abiertas para estimular la conversación:
 - ¿De qué manera podemos utilizar lo que analizamos para generar un cambio en nuestro programa?
 - ¿Cómo podríamos involucrar aún más a los niños y a las familias en nuestro programa?
 - ¿Sobre qué le gustaría aprender más?

Tarea 1: Plan de Acción

¿Cuál es nuestra función para lograr cambios saludables?

Presente el Plan de Acción y las siguientes medidas:

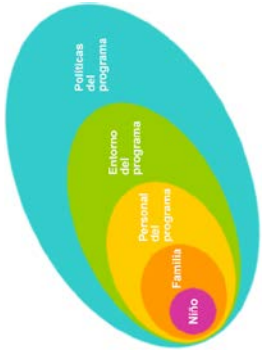
- Sobre la base de los comentarios del personal, sus ideas y las cinco áreas para mejorar que el programa identificó en el Período de acción de la Sesión de aprendizaje 1, el personal del programa trabajará de manera conjunta para crear un Plan de Acción.
- Usando la *Ficha del Plan de Acción*, decidan en grupo sobre 1-2 áreas sobre las que les gustaría trabajar.
- Complete las columnas de “niño” y “familia” en la *Ficha del Plan de Acción*. Use el ejemplo de *Ficha del Plan de Acción* en la página siguiente como guía.
- Colabore con el personal del programa para implementar cambios en las áreas de “niño” y “familia.”

Ficha del plan de acción

Fecha de inicio: enero de 2018

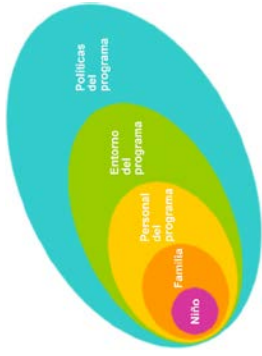
Nombre del Programa ECE:

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
<p>Fomentar la curiosidad y el disfrute de los alimentos saludables en todas las comidas y los refrigerios (en curso, personal del programa).</p> <p>Hablar con los niños sobre los nuevos cambios de menú y sobre cómo los ayudarán a crecer fuertes y saludables (febrero, personal del programa).</p> <p>Llevar a cabo degustaciones y graficar los resultados de las preferencias del aula por los nuevos alimentos (febrero, maestros).</p>	<p>Pedir a las familias recetas saludables para incluir en los nuevos menús (febrero, maestros y director).</p> <p>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).</p> <p>Programar eventos trimestrales enfocados en los alimentos saludables (en curso, maestros).</p>	<p>Aprender sobre las buenas prácticas a través de sesiones de capacitación (enero, director del programa y cocinero).</p> <p>Ver un DVD con el personal y analizar la importancia de dar un buen ejemplo para la alimentación saludable (enero, director del programa).</p> <p>Ver si las ideas de recetas saludables de las familias se pueden incorporar al menú (febrero, director del programa y cocinero).</p> <p>Tomar fotografías de los niños mientras disfrutan de alimentos saludables y compartirlas con las familias (en curso, maestros).</p>	<p>Organizar una exhibición en el vestíbulo para compartir información, recursos y recetas saludables (enero, director del programa).</p> <p>Publicar los menús en el vestíbulo (en curso, director del programa).</p> <p>Desarrollar sistemas para pedir, almacenar y controlar los alimentos (marzo, director del programa y cocinero).</p> <p>Crear y colocar documentación de niños que participan en actividades de alimentación saludable o de nutrición (en curso, maestros).</p>	<p>Incluir la alimentación saludable como tema obligatorio de orientación de la familia (enero, director del programa).</p> <p>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).</p> <p>Incluir una política de alimentación saludable y sus fundamentos en los manuales para el personal y las familias (marzo, director del programa).</p> <p>Crear una política de celebraciones saludables (marzo, director del programa).</p>

Ficha del plan de acción



Fecha de inicio:

Nombre del Programa ECE:

Meta:

Niño	Familia	Personal del programa	Entorno del programa	Políticas del programa

Tarea 2: Ficha de Debate Grupal de la Sesión de Aprendizaje 2

Recuérdale al personal las *Medidas para una vida saludable* y bríndele información actualizada sobre el progreso del programa en la Sesión de Aprendizaje 2. ¡Hágale saber que su participación es clave para lograr cambios saludables! Dígale que continuarán trabajando juntos para implementar cambios saludables en el programa.

Folleto Creando Relaciones con las Familias

- Revise con el personal del programa las buenas prácticas que figuran en el folleto *Creando Relaciones con las Familias* que se encuentra en la página siguiente.
- Complete la *Ficha de Debate Grupal de la Sesión de Aprendizaje 2*.

Creando Relaciones con las Familias mediante una Alimentación Saludable

- A medida que transmita estrategias para una alimentación saludable, conozca a sus familias y las expectativas compartidas. Las familias pueden apoyar sus prácticas establecidas para una alimentación saludable en casa.
- Comunique sus políticas sobre nutrición durante la inscripción y a lo largo del año. Esto les brinda a los padres una comprensión de lo que está pasando en el programa del niño.
- Adapte las diversas dietas y prácticas alimenticias. Esto crea relaciones con las familias porque ellas sienten que son aceptadas y que sus prácticas están siendo tomadas en cuenta.
- Infórmeles a los padres sobre las nuevas comidas incorporadas en el menú de los niños durante el día. Esto les dará una idea de los alimentos que podrían gustarles a sus niños.

Creando Relaciones con las Familias

Revise las buenas prácticas para la creación de relaciones con las familias que figuran a continuación. Aliente al personal del programa a compartir sus pensamientos y experiencias con cada práctica y complete la *Ficha de Debate Grupal de la Sesión de Aprendizaje 2* en la página siguiente.

BUENAS PRÁCTICAS

El personal se presenta y nutre sus relaciones con las familias.

El personal aprende las preferencias familiares con respecto a cómo desean ser tratados.

El personal presenta a los miembros de cada familia entre sí.

El personal agradece las contribuciones y la ayuda prestada por las familias.

COMUNICACIÓN

Se les pregunta a las familias cómo prefieren ser contactados (teléfono, correo electrónico, carta, etc.).

Los avisos dirigidos a los miembros de la familia son respetuosos y educados.

Los padres tienen acceso a todos los informes y el material archivado de su hijo o su familia.

Las comunicaciones verbales y escritas se ofrecen en el idioma de las familias que no hablan inglés. El personal trabaja para adoptar diferentes estilos y capacidades de comunicación.

Las conversaciones entre las familias y el personal se llevan a cabo con todas las familias, no solo con aquellas con las que el personal se sienta cómodo.

El personal se conecta con las familias a un nivel emocional.

MANEJO DE CUESTIONES DIFÍCILES

Existe un clima seguro y emocional que reconoce la diversidad cultural y sociológica y apoya a los adultos a cuestionar, cometer errores y aprender de otros.

Existe una política para abordar los desacuerdos entre padres y maestros.

Se utiliza discreción para definir cuándo y dónde se tratarán las cuestiones entre familiares y niños.

Cuando surgen problemas, las familias y los maestros evitan criticarse mutuamente frente a los niños.

El personal ve las preocupaciones o quejas de los familiares como un reflejo positivo de autodefensa de los padres. Las familias se sienten cómodas compartiendo inquietudes sin temor a las repercusiones negativas.

El personal es sensible a la identificación de los conflictos culturales en la crianza de los hijos y obtiene apoyo para aprender a resolverlos y gestionarlos.

TRABAJAR COMO SOCIOS

Los maestros consultan a las familias sobre las preocupaciones, los intereses y las metas para sus niños. Las familias comparten información sobre el desarrollo individual de sus niños.

Las funciones y las responsabilidades del personal, incluida la responsabilidad de trabajar en colaboración respetuosa con las familias, están incluidas en las descripciones de trabajo y en las orientaciones.

El personal y las familias participan conjuntamente en la capacitación y los talleres.

Adaptación con permiso del Manual de los participantes: Juntos más fuertes: Apoyo a la Familia y Niñez Temprana (San Rafael, California: Parent Project Services, Inc.), 2006.

Ficha de Debate Grupal de la Sesión de Aprendizaje 2

1. En la medida en que trabaja en su Plan de Acción, ¿qué dos (2) buenas prácticas para la construcción de relaciones con las familias cree que son más importantes para que su programa haga cambios saludables?

2. ¿A qué retos se puede enfrentar al aplicar las buenas prácticas para la alimentación saludable y la construcción de relaciones con las familias?

3. ¿Qué recursos necesita para tener éxito con la implementación de estas buenas prácticas?

Tarea 3: Cree su guión gráfico de la siguiente manera

Cuente su historia de cambio

A medida que atraviese el proceso de realizar cambios saludables, es importante que documente los logros que esté consiguiendo. Cada Sesión de Aprendizaje lo preparará para completar un guión gráfico para la Sesión de Aprendizaje 5. Este guión gráfico reflejará los cambios que está realizando respecto de las metas seleccionadas en su *Ficha de Plan de Acción*.

- Cree un *guión gráfico para compartir su historia de cambio saludable* con los colegas, el personal, los niños y las familias.
 - Su programa utilizará un guión gráfico tríptico para documentar y comunicar la implementación del Plan de Acción y el proceso de cambio en su programa.
 - Cree su guión gráfico de la siguiente manera:
 - 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, en consecuencia, se actualizaron; y
 - explicar las siguientes medidas que se tomarán para mantener los cambios.
 - Su programa puede elegir diversas maneras de expresar su historia de cambio. Esto incluye lo siguiente:
 - fotografías del proceso, que incluyan el antes, el durante y el después de los cambios;
 - anécdotas de docentes, familias, niños y el personal auxiliar;
 - evaluaciones, observaciones y reflexiones;
 - documentos, como planes de estudio o menús que demuestren los cambios;
 - obras de arte de los niños que describan los cambios saludables en el programa.
 - Mientras trabaje en los guiones, exhíbalos en el programa para que los niños, las familias y el personal puedan ver y saber cuáles son sus esfuerzos para que el programa sea más saludable.

¡Traiga los guiones gráficos para la Sesión de Aprendizaje 5!



Nemours National Office of Policy & Prevention
1201 15th Street NW, Ste. 210
Washington, DC 20005
202.457.1440 • 202.649.4418
www.healthykidshealthyfuture.org