



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

Medidas para una vida saludable

Sesión de aprendizaje 2

Notes de PowerPoint

Septiembre 2018





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 (1 US SDP004102-01) to support state/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.

Además de los logotipos de CDC y Nemours, lo invitamos a que agregue el logotipo de su estado y un número único de proyecto a estas diapositivas.

- Bienvenida a los programas y participantes que regresan a la Sesión de Aprendizaje.

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

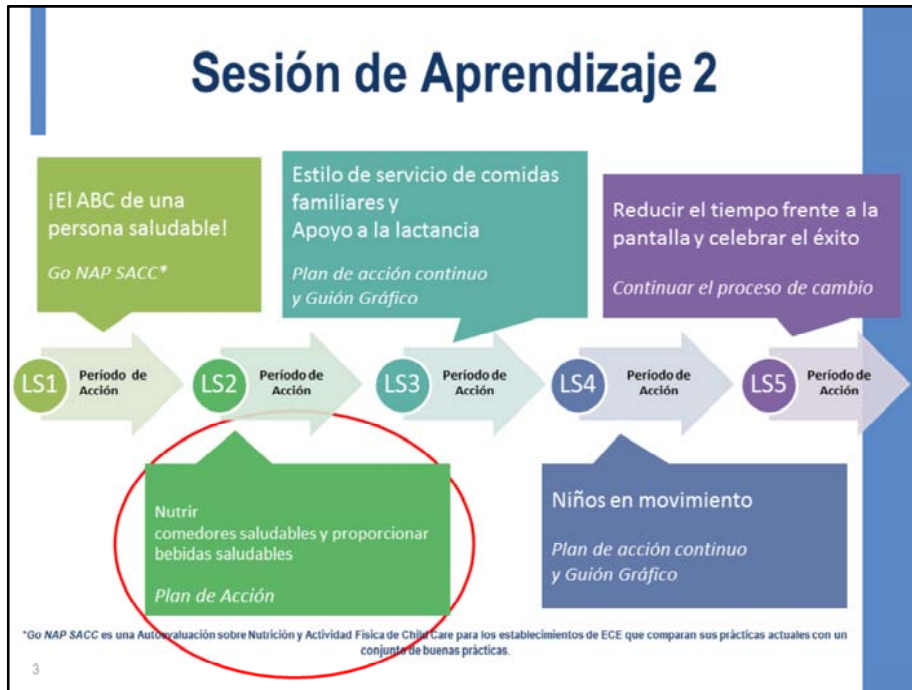


El ECELC es un proyecto financiado por los **Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades** (CDC, por sus siglas en inglés) para brindar apoyo a los proveedores de cuidado y educación temprana (ECE, por sus siglas en inglés) y así promover las buenas prácticas en la nutrición saludable, la actividad física, el apoyo de la lactancia y el tiempo frente a una pantalla.

Nemours brinda apoyo a este proyecto a nivel nacional a través de su experiencia, los materiales y el tiempo en todo el proceso de implementación.

El **Centro para la Nutrición Gretchen Swanson** gestiona el componente de evaluación de este proyecto.

Nota: Introduzca reconocimientos para sus socios estatales.



Esta sesión se concentrará en cómo los proveedores pueden mejorar las buenas prácticas para una alimentación saludable en su programa.

En el segmento “Facilitando el Cambio en su Programa” de hoy, los participantes comenzarán el proceso de planeamiento de la acción y tendrán la oportunidad de crear objetivos e identificar medidas de acción para implementar buenas prácticas para una alimentación saludable, actividad física, reducir el tiempo frente a una pantalla y el apoyo de la lactancia. Los participantes podrán generar este Plan de Acción a lo largo del proyecto.

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.





Las tareas del período de acción están planificadas para estimular el pensamiento entre los proveedores e identificar cambios saludables que se puedan adaptar al entorno del programa. A continuación, los proveedores pasarán a los grupos de debate de TA para revisar los cambios saludables identificados por los proveedores en las tareas del período de acción de SA1.

Nota: Divida a los participantes en grupos de debate con su respectivo Capacitador. Facilite un debate grupal sobre las Tareas del Período de Acción de LS1 que completaron y entregaron los participantes.

- ¿Aprendieron algo los participantes de las tareas que completaron?
- ¿Les resultó beneficioso a los participantes dedicar tiempo a debatir tareas con el personal del programa?
- ¿Se sintieron cómodos los participantes al facilitar el Período de Acción en sus programas?
- ¿Qué desafíos enfrentaron los participantes durante el Período de Acción?
- ¿Tienen los participantes sugerencias para mejorar el Período de Acción?

Nota: Recuérdeles a los participantes que estarán usando la *Ficha de las Cinco Cosas que los Programas Hacen Bien y que Podrían Mejorar*, completada en el Período de Acción de LS1, para ayudar a guiar a los participantes a través del proceso de planeamiento de la acción. Los Planes de Acción serán tratados más tarde.

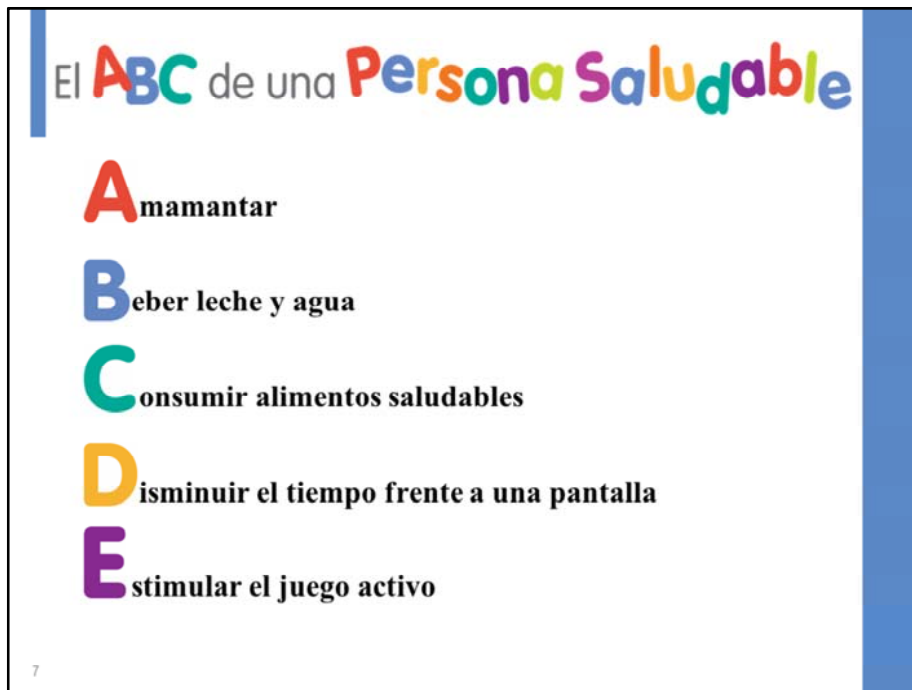


Este segmento proporcionará formación sobre las guías de una alimentación saludable basadas en el Programa de Cuidado de la Alimentación para Niños y Adultos (CACFP, por sus siglas en inglés) y las buenas prácticas de Healthy Kids, Healthy Future. Si bien estas pautas cambiarán pronto, nos concentraremos en el modelo de comidas actual, como así también en las buenas prácticas para una alimentación saludable en general. Incluso si su programa no participa en CACFP, estas son buenas prácticas para la alimentación de los niños pequeños. Además volverá a introducir *El ABC de una Persona Saludable* de la Sesión de Aprendizaje 1 (LS1), centrado en la “D” y “E” del marco.

Los programas recibirán las *Buenas prácticas de Nemours para una alimentación saludable* más adelante en este segmento. Téngalas a mano para distribuir.

Nota: Traiga productos alimenticios que se puedan pasar durante la presentación para servir como ejemplos. Estos pueden incluir:

- paquetes de pan;
- cajas de cereales (cereales con alto y bajo contenido de azúcar);
- recipientes de jugo (100% y no 100%);
- frutas enlatadas (envasadas en agua y 100% de jugo y envasadas en almíbar);
- verduras enlatadas (“Bajo sodio” y “sin sal agregada”); y
- bebidas endulzadas con azúcar (Coca Cola®, Gatorade®, bebidas energizantes, etc.).



Repase el marco de mensajes de *El ABC de una Persona Saludable*.

Nota: Recuerde a los participantes que es un folleto que se puede descargar electrónicamente.

Amamantar

- Apoyo y acceso a un espacio privado

Beber agua y leche

- Ofrecer leche en las comidas y que haya siempre agua para saciar la sed

Comer alimentos saludables

- Frutas, verduras, cereales integrales, carnes magras y proteínas sin grasa, lácteos bajos en grasas

Disminuir el tiempo frente a una pantalla

- Nada de tiempo para los niños menores de 2 años
- No más de 30 minutos por semana para niños de 2 años en adelante

Estimular el juego Activo

- Todos los días, en espacios cerrados y al aire libre

¡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.



Los proveedores ejercen una gran influencia sobre los alimentos y bebidas que consumen los niños. Los niños que asisten a guarderías de jornada completa pueden comer el 50% o más de sus comidas y refrigerios mientras están allí. Por lo tanto, es importante que la influencia de los proveedores sobre los alimentos y bebidas que consumen sea positiva. Los proveedores pueden alentar el consumo de alimentos saludables como frutas y verduras, a la vez que limitan la ingesta de alimentos no saludables como los fritos.

Las bebidas, en particular, contribuyen en gran medida al consumo de los niños de “calorías vacías”, es decir, calorías que no tienen valor nutricional.

Los bebés mayores, los niños pequeños y los niños en edad preescolar se encuentran en un período de rápido crecimiento. Necesitan comer una variedad de alimentos limpios, seguros y nutritivos para satisfacer sus necesidades de desarrollo.

Las preferencias alimenticias se desarrollan a una edad temprana. Tanto el tipo de alimentos y bebidas como la forma en que estos se preparan son importantes para enseñar a las papilas gustativas de los niños el gusto por los alimentos nutritivos.

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**



Estas son consideraciones importantes para comer saludable en el aula y en casa.

El **tipo y la preparación** de los alimentos es importante, pero **los tamaños de las porciones** apropiados según la edad también son clave en el desarrollo de hábitos alimenticios saludables.

Se debe compartir con las familias información relacionada con los alimentos saludables. Esto les proporcionará información sobre los diferentes alimentos que son apropiados para empacar. Es importante para aquellas familias que deban traer alimentos desde su casa.

Recuerde: los niños necesitan porciones de menor tamaño que los adultos. Esto se analizará en detalle en una diapositiva posterior.

Algunos niños podrían resistirse a probar nuevos alimentos. Los proveedores pueden desarrollar una “actividad de alimentos saludables” semanal o mensual para introducir nuevos alimentos fuera de la hora de comer. Al introducir alimentos fuera de la hora de comer y antes de introducirlos en el menú, es posible que estén más predispuestos a probarlos cuando se introduzcan al menú.

- Los proveedores pueden hablar de nuevos alimentos mediante libros, actividades artísticas, actividades de matemática y ciencia, o con una lección de nutrición estructurada alrededor del alimento saludable.

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.




El programa **Choose MyPlate** es el Sistema de Guía de Alimentos del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA, por sus siglas en inglés) para los estadounidenses. Esta imagen fue desarrollada mediante las Guías Alimentarias para los Estadounidenses de 2010 y se hizo pública en junio de 2011. Sirve de guía visual para la alimentación saludable. Es posible que los estadounidenses estén familiarizados con las imágenes anteriores de MyPyramid y la pirámide de la Guía de alimentos.

NOTA: Algunos alimentos pertenecen a más de un grupo de alimentos. Por ejemplo, los frijoles y las arvejas son, a la vez, vegetales y proteínas.

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

Las **Guías Alimentarias para los Estadounidenses** se actualizan en función de las investigaciones más actualizadas basadas en evidencia, y son emitidas por el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA) y el Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos (DHHS).

Las pautas más recientes de **CACFP** se alinearán con las **Pautas Alimentarias para Estadounidenses**. Las nuevas normativas fueron propuestas en febrero de 2015, se aceptaron los comentarios del público, y ahora están siendo revisadas y deberán concluirse pronto. Aunque esta sección de la presentación se centra en las normativas actuales y las buenas prácticas de la CACFP, los programas deberían estar al tanto de que las normativas cambiarán en un futuro cercano.


El CACFP es un programa de financiación federal administrado por cada Estado. Ofrece bocadillos y comidas nutritivas para los niños de bajos recursos por intermedio de establecimientos de ECE.

El gobierno federal proporciona una guía para determinar la elegibilidad de ingresos para la participación en el CACFP en función del nivel de pobreza.

Componentes Alimenticios Actuales de CACFP

<ul style="list-style-type: none"> ▪ Leche (líquido) ▪ Frutas* ▪ Verduras* ▪ Granos <ul style="list-style-type: none"> – Arroz – Pan – Pastas 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Carnes y sustitutos de la carne <ul style="list-style-type: none"> – 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.



El CACFP agrupa lo que MyPlate denomina “grupos de alimentos” en “**componentes de comidas**”.

Existen 5 **componentes de comidas** reconocidos por la CACFP:

1. Leche
2. Frutas
3. Verduras
4. Granos
5. Carnes y sustitutos de la carne

Algunos alimentos podrían estar incluidos en categorías inesperadas. Por ejemplo, el yogur y el queso no están incluidos dentro del grupo de la leche; en cambio, están incluidos entre las opciones de carne y alternativas de carne.

Nota: Explique que aunque los programas de los participantes no participen, es una buena práctica alinear los patrones de comidas y los tamaños de las porciones con las recomendaciones de **CACFP**. Esta presentación le proporcionará las buenas prácticas para una alimentación saludable, que van más allá de las recomendaciones de **CACFP**. Informe a los participantes que estos patrones están sujetos a cambios cuando se divulguen las nuevas normativas de CACFP. El CACFP es una referencia útil para planificar y brindar comidas y refrigerios saludables a los niños pequeños.

Tamaños de las porciones según el CACFP

- Utilice las porciones recomendadas por el CACFP para cada grupo etario.
- Si los niños aún tienen hambre, permítalos 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

Los tamaños de las porciones se basan en los grupos etarios. Los participantes y los niños deben utilizar cucharas y tazas medidoras a la hora de comer para asegurarse de que los niños reciban el tamaño de porción adecuado para su edad.

Se deben tener en cuenta los tamaños adecuados de las porciones al adquirir las cantidades de alimentos para los programas de ECE.

Nota: La Guía de buenas prácticas en alimentación saludable de Nemours proporciona información con gran detalle sobre el tamaño de las porciones para niños desde el nacimiento hasta los 5 años.

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
visite: USDA Team Nutrition's Feeding Infants Guide

CHILD & ADULT CARE FOOD

Nota: Indique a los participantes que consulten el folleto *Updated Infant Meal Patterns* (Modelos actualizados de alimentación infantil) en el *Manual del participante* y analicen los modelos de alimentación para bebés.

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 comen en el Desayuno?
Líquido (8 oz. o 1/2 taza) Leche (8 oz. o 1/2 taza) Frutas y verduras (1/2 taza) Cereales (1/2 porción)

Ejemplo de desayuno: 1/2 taza de leche, 1/2 taza de cereal, 1/2 taza de frutas y verduras.

¿Qué comen en el Almuerzo o Cena?
Líquido (8 oz. o 1/2 taza) Carne, pollo o pescado (2 oz. o 1/4 taza) Verduras (1/2 taza) Frutas (1/2 taza) Cereales (1/2 porción)

Ejemplo de almuerzo/cena: 1/2 taza de leche, 1/4 taza de carne, pollo o pescado, 1/2 taza de verduras, 1/2 taza de frutas, 1/2 taza de cereales.

¿Qué comen en la Merienda?
Líquido (8 oz. o 1/2 taza) Leche (8 oz. o 1/2 taza) Verduras (1/2 taza) Frutas (1/2 taza) Cereales (1/2 porción)

Ejemplo de merienda: 1/2 taza de leche, 1/2 taza de frutas y verduras, 1/2 taza de cereales.

Nota: Los menús de los proveedores son flexibles. Los proveedores autorizados de comidas del Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos (CACFP) pueden servir cualquier menú que cumpla con los requisitos de nutrición del CACFP para niños de 1 a 2 años.

15

Nota: Indique a los participantes que consulten el folleto *Serve Tasty and Healthy Foods in CACFP* (Alimentos sabrosos y saludables en el CACFP) en el *Manual del participante* y hablen sobre el aspecto de los alimentos saludables para los niños de 1 a 2 años.

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 comen en Desayuno?
Comida de 8 oz. a 10 oz. de leche. Incluye un pedazo de fruta. Incluye un panecillo.

No tiene azúcar añadido. No tiene sal. No tiene grasas saturadas. No tiene grasas trans. No tiene ingredientes que no sean naturales.

3 oz. de fruta. 1/2 taza de cereal. 1/2 taza de leche.

1/2 taza de leche. 1/2 taza de cereal. 1/2 taza de fruta. 1/2 panecillo.

Ejemplo de desayuno: 1/2 taza de leche, 1/2 taza de cereal, 1/2 taza de fruta, 1/2 panecillo.

¿Qué comen en Almuerzo o Cena?
Comida de 8 oz. a 10 oz. de leche. Incluye un pedazo de fruta. Incluye un panecillo.

No tiene azúcar añadido. No tiene sal. No tiene grasas saturadas. No tiene grasas trans. No tiene ingredientes que no sean naturales.

1/2 taza de leche. 1/2 taza de cereal. 1/2 taza de fruta. 1/2 panecillo.

1/2 taza de leche. 1/2 taza de cereal. 1/2 taza de fruta. 1/2 panecillo.

Ejemplo de almuerzo o cena: 1/2 taza de leche, 1/2 taza de cereal, 1/2 taza de fruta, 1/2 panecillo.

¿Qué comen en Merienda?
Comida de 8 oz. a 10 oz. de leche. Incluye un pedazo de fruta. Incluye un panecillo.

No tiene azúcar añadido. No tiene sal. No tiene grasas saturadas. No tiene grasas trans. No tiene ingredientes que no sean naturales.

1/2 taza de leche. 1/2 taza de cereal. 1/2 taza de fruta. 1/2 panecillo.

1/2 taza de leche. 1/2 taza de cereal. 1/2 taza de fruta. 1/2 panecillo.

Ejemplo de merienda: 1/2 taza de leche, 1/2 taza de cereal, 1/2 taza de fruta, 1/2 panecillo.

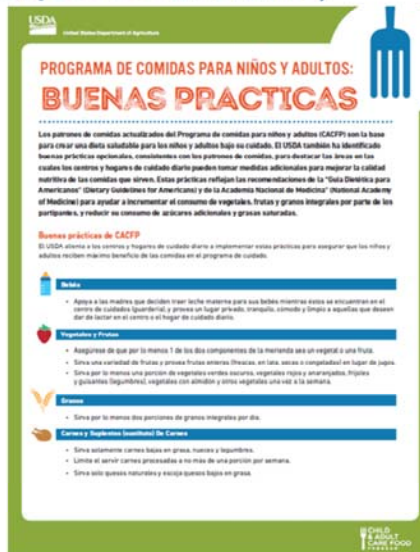
Nota: Los alimentos de los proveedores son los mismos. Los alimentos proporcionados en el programa de alimentación para el cuidado de niños y adultos (CACFP) deben cumplir con los requisitos de nutrición establecidos en el Manual del participante del CACFP. Para obtener más información, consulte el Manual del participante del CACFP.

16

Nota: Indique a los participantes que consulten el folleto *Serve Tasty and Healthy Foods in CACFP* (Alimentos sabrosos y saludables en el CACFP) en el *Manual del participante* y hablen sobre el aspecto de los alimentos saludables para los niños de 3 a 5 años.

Buenas prácticas

(opcionales, pero recomendables)



USDA
United States Department of Agriculture

PROGRAMA DE COMIDAS PARA NIÑOS Y ADULTOS: BUENAS PRACTICAS

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

Buenas prácticas de CACFP
El USDA anima 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 desean traer leche materna para sus bebés mientras estos se encuentran en el centro de cuidado infantil a traer un lugar privado, tranquilo, cómodo y limpio a espaldas que deseen dar de lactar en el centro o al 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 verduras frescas, secas, en lata, en conserva o congeladas en lugar de jugos.
- Sirva por lo menos una porción de vegetales verdes oscuros, vegetales rojos y amarillos, 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 Sustancias Similares De Carne

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

Child & Adult Care Food Program

17

Nota: Indique a los participantes que consulten el folleto *Child and Adult Care Food Program Meal Pattern Revision: Best Practices* (Revisión del modelo de comidas para el Child and Adult Care Food Program: buenas prácticas) en el *Manual del participante* y debatan sobre las buenas prácticas abordadas en la nueva regla del CACFP (Programa de Atención Alimentaria para Niños y Adultos, por sus siglas en inglés). Si bien estas buenas prácticas no son obligatorias, se alienta a los proveedores a ponerlas en práctica para crear un entorno aún más saludable en su programa.

Buenas prácticas de Nemours para una alimentación saludable



18

Nota: Distribuya la guía de Las Buenas Prácticas para una Alimentación Saludable. Revise la guía con los participantes para que estén al tanto de su contenido y cómo usarlo. Recuerde distribuir uno por programa.

NOTA: También serviría distribuir este material durante su visita de TA, o antes o después de la sesión de aprendizaje.

- Presente las diferentes secciones, específicamente la comparación entre los lineamientos del CACFP actuales y recomendados, las secciones para cada grupo etario, los consejos y las herramientas. En esta guía encontrará muchos de los contenidos de esta presentación.

- Reglas y buenas prácticas de nutrición
 - Organizadas por edades y grupos de alimentos
- Justificación
- Alimentos y bebidas recomendadas y no recomendadas
- Tamaños de las porciones por edad y alimento
- Fotografías de tamaños de las porciones para las diferentes edades
- Modelos de políticas y programas

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

Las frutas y verduras proporcionan muchos nutrientes esenciales, como fibra, vitamina A, vitamina C, ácido fólico y potasio. Las verduras de color oscuro son particularmente importantes porque contienen más vitaminas y minerales.

Introduzca las frutas y verduras a los niños pequeños para ayudarlos a desarrollar fuertes preferencias de sabor por estos alimentos saludables. A los niños tal vez no les guste una fruta o verdura nueva en el primer intento. Tenga paciencia. Ofrezca alimentos en muchas ocasiones diferentes. ¡Puede tomar hasta dieciocho intentos para que un niño considere que un alimento nuevo es normal!

Siempre es mejor servir la fruta ENTERA (en cualquier forma: fresca, seca o enlatada en agua) en lugar de jugo. Del mismo modo, para las verduras, lo mejor es servir verduras coloridas sin procesar. Evite los productos de papa blanca procesada, como papas fritas, *tater tots* y croquetas de papas.

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



A pesar de toda la publicidad exagerada de las compañías productoras de jugos, el jugo NO suele ser una opción saludable. De hecho, los niños no necesitan beber jugo en absoluto.

Muchas bebidas comercializadas para los niños solo contienen algo de jugo, aunque se lea “100% de la vitamina C diaria” en la parte delantera del paquete. ¡100% de la vitamina C diaria **no significa** 100% jugo! Siempre verifique con atención la etiqueta de información nutricional y la lista de ingredientes para asegurarse de que una bebida sea 100% jugo.

Dado que la mayoría de los niños pequeños y en edad preescolar beben más de seis onzas de jugo todos los días en su casa, es una buena práctica no servir nada de jugo. ¡Reemplazar el jugo con agua también ahorra gastos!

Leche

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

LECHE ENTERA		CON BAJO CONTENIDO DE GRASAS (1%)		LECHE DESCREMADA	
Información nutricional		Información nutricional		Información nutricional	
Cantidad por porción		Cantidad por porción		Cantidad por porción	
Calorías: 100		Calorías: 100		Calorías: 80	
Valor diario en %*		Valor diario en %*		Valor diario en %*	
Grasas totales 5 g	10%	Grasas totales 1.5 g	3%	Grasas totales 0 g	0%
Grasas saturadas 3 g	6%	Grasas saturadas 1.5 g	3%	Grasas saturadas 0 g	0%
Grasas trans 0 g	0%	Grasas trans 0 g	0%	Grasas trans 0 g	0%
Cholesterol 10 mg	2%	Cholesterol 10 mg	2%	Cholesterol 5 mg	1%
Sodio 120 mg	5%	Sodio 120 mg	5%	Sodio 120 mg	5%
Carbohidratos totales 12 g	4%	Carbohidratos totales 12 g	4%	Carbohidratos totales 12 g	4%
Fibra alimenticia 0 g	0%	Fibra alimenticia 0 g	0%	Fibra alimenticia 0 g	0%
Proteínas 12 g	24%	Proteínas 12 g	24%	Proteínas 12 g	24%
Vitamina A 10%		Vitamina A 10%		Vitamina A 10%	
Vitamina C 4%		Vitamina C 4%		Vitamina C 2%	
Calcio 30%		Calcio 30%		Calcio 30%	
Hierro 0%		Hierro 0%		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

La leche está repleta de nutrientes como el calcio y la vitamina D, que ayudan a los niños a crecer y desarrollar huesos saludables.

La leche descremada y con bajo contenido de grasas (1%) tienen la misma cantidad de calcio y vitamina D que la leche entera, pero sin las grasas adicionales.

A diferencia de los niños más pequeños, los mayores de dos años no necesitan grasas adicionales en la leche para estimular el desarrollo del cerebro; obtienen grasas más que suficientes de los alimentos que consumen.

Nunca se les debe dar leche de vaca a los niños menores de doce meses.

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



El agua es mejor para mantener hidratados a los niños, ya que representa más de la mitad de su peso corporal y es esencial para su salud. Lo más importante es que el agua ayuda a que crezcan de forma adecuada y a que todas las partes del cuerpo funcionen correctamente.

Para mantener la hidratación, es necesario beber agua 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. Cuando hay agua disponible, los niños recurren a ella primero para calmar la sed después de jugar. Esto también ayuda a los niños a desarrollar hábitos de bebida saludables.

El agua también reduce el ácido en la boca que puede causar caries. Además, cuando los niños beben agua en lugar de bebidas que contienen azúcares naturales o agregados, les es más fácil mantenerse saludables.

Hora de actividad física



23

Este video es para utilizar en el cuidado de niños con el fin de que se entusiasmen por beber agua potable. Incluye los gestos con las manos y los movimientos corporales de la canción.

Nota: Lleve a cabo la actividad de la **página XX** *Drink More Water* (Beber más agua). Aproveche esta oportunidad para relacionar los estándares de aprendizaje temprano de su estado con esta actividad. Una vez terminada la actividad, inicie un debate sobre qué áreas comunes de estos estándares de aprendizaje temprano se abordaron. Emplee los estándares correspondientes a su estado como guía para facilitar el debate o las áreas enumeradas en la Guía de implementación. Puede haber otras áreas específicas de los estándares de su estado. Por lo tanto, aliente a los participantes a pensar qué otras pueden incluirse.

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



Los alimentos fritos y prefritos agregan una gran cantidad de grasas saturadas innecesarias y calorías vacías a los alimentos. Cuando los niños comen alimentos fritos y prefritos, consumen fácilmente más grasa y calorías de las que necesitan en un día. Un beneficio adicional de reemplazar los alimentos fritos y prefritos es que brinda la oportunidad de ofrecer a los niños alternativas más saludables, que incluyen verduras ricas en nutrientes, proteínas sin grasa y grasas más saludables.

Puede ser difícil saber si un alimento está frito o prefrito, porque no es necesario que los productos estén etiquetados. Si un paquete dice que un alimento es “crujiente”, “crocante” o “rebozado”, ¡es muy probable que sea frito o prefrito!

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

Las carnes procesadas son a menudo altas en grasas e incluyen grandes cantidades de otros ingredientes y aditivos que no tienen valor nutricional. Algunas carnes procesadas contienen tan solo un 30% de carne.

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



Los fabricantes de alimentos agregan azúcar artificial (como jarabe de maíz alto en fructosa) y natural (como miel, agave y jarabe de arce) a sus productos para que sean más dulces. Recuerde que, si se agrega un azúcar natural a un producto, igual cuenta como azúcar AGREGADO.

Los niños pequeños no deben consumir mucha azúcar añadida. Tampoco deben consumir muchos alimentos que ya tengan naturalmente un contenido elevado de azúcar. Los alimentos que componen todos los grupos de alimentos básicos pueden variar mucho en cuanto a la cantidad de azúcar que contienen de forma natural.

Por ejemplo, media taza de trozos de piña tiene 18 gramos de azúcar, en comparación con 6 gramos en media taza de trozos de manzana. Al elegir alimentos dentro de los grupos de alimentos, planifique servir más alimentos con bajo contenido de azúcar. De ese modo, ayudará a moldear las preferencias de gusto de los niños para disfrutar de cosas que no son dulces.



Nota: Lleve a cabo la actividad de la bebida endulzada con azúcar.

- Coloque una bebida endulzada con azúcar (es decir, Coca-Cola[®], Gatorade[®], Red Bull[®], Capri Sun[®], etc.) y un gran manojó de paquetes de azúcar o cubos de azúcar en cada mesa.

- Sin mirar la Etiqueta de Información Nutricional**, pídales que calculen la cantidad de paquetes o cubos de azúcar que creen que hay en la bebida endulzada con azúcar de su mesa.

- Después de que todos hayan decidido cuánta cantidad de azúcar creen que hay en la bebida, vaya por el salón y pregunte a cada grupo cuánto creen que hay.

- Ahora, pida a cada mesa que lea la Etiqueta de Información Nutricional para ver cuántos gramos de azúcar hay en la bebida endulzada con azúcar.

- Explique que cada cubo y paquete de azúcar tiene 4 gramos de azúcar y cada paquete o cubo equivale a 1 cucharadita. Pídales que calculen la cantidad de cucharaditas en cada bebida.

- Por ejemplo: una botella de Coca Cola[®] de 20 onzas tiene 60 gramos de azúcar y, por lo tanto, 15 cucharaditas de azúcar (60 gramos ÷ 4 gramos de azúcar por cucharadita = 15 cubos o paquetes de azúcar).

Azúcares ocultos

The infographic 'Azúcares ocultos' provides the following information:

Product	Sugar Content (Grams)	Sugar Content (Teaspoons)	Equivalent Item
Chocolate Milk (one 8 oz. can)	23	7.25	1 SNICKERS BAR
SODA (one 12 oz. can)	39	9.75	2.5 SCOOPS OF VANILLA VANILLA ICE CREAM
COFFEE (one 8 oz. cup)	26	6.75	1 FUDGE BROWNIE
COFFEE (one 12 oz. can)	36	9.25	2.5 SCOOPS OF VANILLA VANILLA ICE CREAM
CRAPPE JUICE (one 8 oz. pouch)	17	4.25	1.5 CUPCAKES
CRAPPE JUICE (one 12 oz. pouch)	26	6.75	1.5 OREO COOKIES
VITAMIN WATER (one 12 oz. can)	33	8.25	1.5 OREO COOKIES

28 www.ahealthierwei.com

La Dra. Wei es una Otorrinolaringóloga Pediátrica (especialista de oídos, nariz y garganta para niños) ubicada en Nemours Hospital en Orlando, Florida. Ella cree firmemente que los medicamentos y las cirugías para los niños deben ser un último recurso y que se pueden resolver muchos temas médicos mediante una dieta saludable y cambios en el estilo de vida.

Nota: Indique a los participantes que consulten los folletos sobre *Azúcares Ocultos* en el Manual del Participante y aliéntelos a compartírselos con el personal del programa, los padres y las familias.

www.ahealthierwei.com

Note: Have participants turn to the *Hidden Sugars* handouts in the Participant Handbook and encourage them to share these with program staff, parents and families.

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.

30



Para los programas de “loncheras” que no dan alimentos a los niños, es fundamental tener una política para garantizar que se satisfagan las necesidades nutricionales de los niños pequeños y que estén protegidos contra el consumo excesivo de alimentos perjudiciales para su salud.

Celebraciones Saludables

Celebraciones Saludables



Las fiestas y celebraciones son momentos emocionantes y especiales en la vida de los niños. Los programas de salud pueden apoyar los hábitos saludables con la celebración de eventos de una manera saludable. Confiar en ellos como, comenzar a practicar el significado de las celebraciones y los días festivos. Cuando más tiempo aprenden los niños a celebrar de una manera saludable, más fácil será comenzarlos de que las celebraciones saludables cuando son adultos. Los niños más grandes pueden ser más creativos a los cambios en las celebraciones, así que haga los cambios poco a poco y explique por qué es importante celebrar de una manera saludable. Los siguientes son algunas sugerencias para ayudar a planear una celebración divertida y saludable:

Consejos Generales

- Considere los días festivos de una manera que no se centre en los alimentos. Cante, juegue o haga un proyecto de arte.
- Ayuda a los niños a aprender a hacer una gran fiesta saludable.
- Piense en alternativas saludables a los alimentos de las fiestas tradicionales, como bromeladas de frutas, pizza de zanahoria y queso, muffins en lugar de un gran pastel. Si usted desea mucho tener una gran fiesta tradicional, haga una fiesta saludable (por ejemplo, suflayes) al lado de los pasteles, magdalenas, panes y muffins por cada 100 calorías de azúcar.
- Si usted ofrece bebidas de consumo a pequeños regalos para las fiestas, puede ofrecer jugos saludables para la salud, como: agua mineral, jugos de frutas y bebidas para niños en lugar de alcohol.
- Haga una oferta para la carne y otras carnes animales (por ejemplo, cerdo, cordero, vaca, pollo, pescado) y bebidas de consumo (regalos para niños) en lugar de galletas.



Sugerencias de Alimentos Saludables para la Celebración

- Biscuits de frutas (por ejemplo, frutas frescas o congeladas, jugo de naranja y leche descremada).
- Bromeladas de zanahorias (con una salsa en lugar de un poco de azúcar) y frutas de frutas.
- Recetas saludables de arroz con leche con frutas y galletas integrales de trigo.
- Prepare más de los platos favoritos de los niños de una manera saludable y crea porciones del tamaño de bocanitas para la fiesta.
- Prepare un pastel hecho con 100% de jugo de frutas.
- Prepare un pastel con un poco de queso y un poco de azúcar en un molde con una base de galletas con jugo de frutas y frutas.
- Haga pasteles de queso de frutas de trigo (los pasteles de frutas con jugo de frutas con queso fresco y queso con queso).
- Haga un pastel de queso de frutas (regalos de queso integral con ingredientes vegetales).
- Mini magdalenas o muffins (también es bueno reducir las calorías).



Recursos con información relacionada por los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) que se refieren a salud y nutrición como un aspecto de la celebración de los niños (CDC) para ayudar a los niños a celebrar de una manera saludable. Los niños aprenden de los adultos cuando celebran con ellos. Encuentre más información en el sitio web de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) en www.cdc.gov/healthykids/celebrations.



Nota: Indique a los participantes que lean el manual *Celebraciones Saludables* en el Manual del Participante o informe a los participantes que lo pueden descargar electrónicamente.

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, como todos los alimentos para 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, es la mejor manera de recaudar fondos mientras vende artículos no alimentarios a miembros que cumplen las buenas prácticas.

¿Por qué no se recomiendan los ventas de comida chatarra?
 Los proveedores de cuidado y educación temprana y el personal tienen la responsabilidad de promover y apoyar las elecciones saludables. Al poner de que cosas se trata a los niños acerca de los beneficios de una alimentación saludable y una actividad física saludable, el uso de alimentos poco saludables como productos de recaudación de fondos envía un mensaje confuso y hace que sea más difícil para los niños y las familias tomar decisiones saludables.

¿Recaudamos dinero al venderlos solamente artículos no alimentarios?
 Hay muchas formas que afectan a general de la recaudación de fondos que son saludables al momento de decidir sobre los mejores artículos para vender o para organizar eventos. Algunos de estos incluyen el costo del producto, la participación con el niño, la cantidad de dinero que se recauda por el producto, de familiar y de niños en el programa. Muchas organizaciones en todo el mundo se han inspirado hasta aprender "saludables" de recaudación de fondos y han mantenido los márgenes de beneficios positivos.

Modelo de Declaraciones de política:
 A pesar de que la recaudación de fondos 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 "línea". Considere estas medidas de política:

1. Nuestro programa tiene actividades para recaudar fondos que promuevan los artículos no alimentarios y la actividad física, y no participa en eventos para recaudar fondos que incluyan alimentos o bebidas poco saludables.
2. Si nuestro programa tiene actividades de recaudación de fondos que incluyan 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 saludables • Concursos • Talleres educativos • Ventas de puestos en puestos 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. • Organizaciones o artículos promocionales relacionados • Tarjetas de regalo - solo de fondos no relacionados con alimentos o fondos de comida saludable 	<ul style="list-style-type: none"> • Los envases de alimentos con alto contenido de grasas, azúcar y sodio (por ejemplo, galletas, galletas, masa para galletas, miel/jarabe/caramelos, helado, magdalenas, pizza, etc.)

Recaudación de fondos: Necesario para los Centros para el Cuidado y la Promoción de la Infancia (CCPI) por los niños de 0 a 5 años de edad. El uso de alimentos poco saludables como productos de recaudación de fondos envía un mensaje confuso y hace que sea más difícil para los niños y las familias tomar decisiones saludables. Los proveedores de cuidado y educación temprana tienen la responsabilidad de promover y apoyar las elecciones saludables y una actividad física saludable. El uso de alimentos poco saludables como productos de recaudación de fondos envía un mensaje confuso y hace que sea más difícil para los niños y las familias tomar decisiones saludables. Muchas organizaciones en todo el mundo se han inspirado hasta aprender "saludables" de recaudación de fondos y han mantenido los márgenes de beneficios positivos.



Nota: Indique a los participantes que lean el manual *Recaudación de Fondos Saludable* en el Manual del Participante o informe a los participantes que lo pueden descargar electrónicamente.

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



El ciclo de menú mensual sirve para crear menús equilibrados y variados, y planificar los pedidos de compra y los horarios de trabajo. Agregar alimentos de temporada puede reducir los costos y vincular el menú con las actividades de educación sobre nutrición en el aula.

Es más probable que los niños prueben algo nuevo si se les ofrece junto con algo conocido. Existen muchos recursos gratuitos de planificación de menús disponibles en el USDA.

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	Melocitones
Granos	Kix®	Requillitas	Wheaties®	Testada 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 Helvetia® 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	Sandia	—	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

Nota: Indique a los participantes que consulten la hoja de la *Actividad del Menú de Alimentación Saludable* en el Manual del Participante.

- Permita a los participantes trabajar juntos en una mesa para encontrar los alimentos que pueden ser reemplazados con opciones más saludables; y
- además, aliente a los participantes a debatir sobre las opciones de alimentos más saludables que se pueden utilizar en su lugar.

Encontrará las respuestas en la Guía de Implementación. Repase las respuestas en voz alta con el grupo.

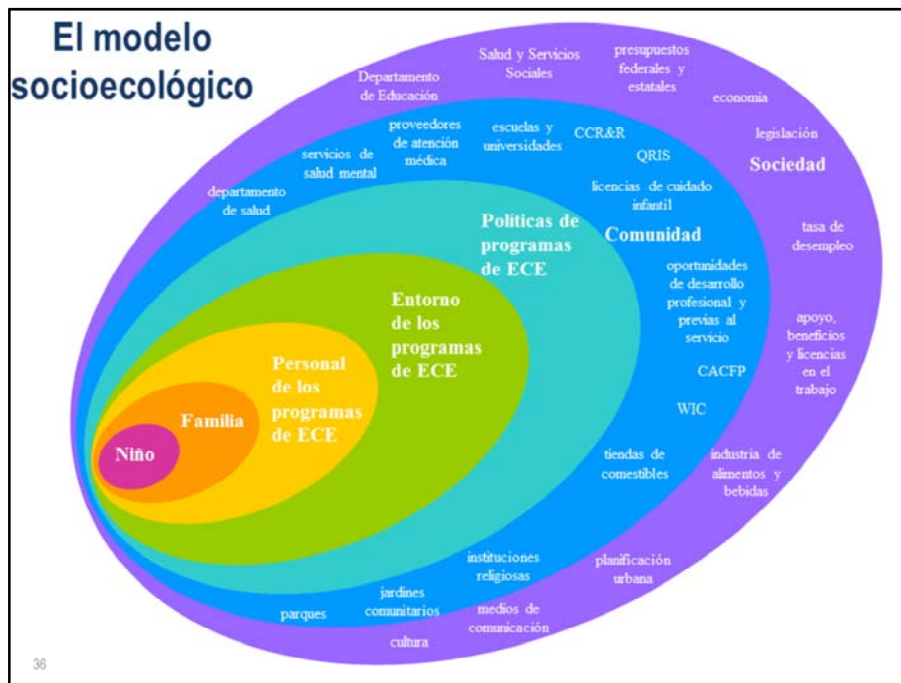
La actividad de análisis del menú podría ser una buena actividad para enviar a las familias. No solo desafía su pensamiento sino que les brinda ideas de alimentos saludables para empacar para el almuerzo.



El entorno no es solo el entorno observable. Comprende las relaciones alrededor del niño y el entorno no observable (es decir, las políticas) que respaldan a los niños y las familias. El entorno no observable es tan importante como el que se puede ver.

Los proveedores de cuidado y educación temprana (ECE, por sus siglas en inglés) tienen el poder de influenciar los componentes observables y no observables del entorno para que los niños crezcan saludables. El entorno físico, como los espacios interiores y exteriores, se puede adaptar para que dé lugar a una mayor actividad física y una alimentación saludable.

El entorno no observable, como las políticas de programas, relaciones, capacidad de respuesta de proveedores de ECE y buenos ejemplos a seguir, también son de vital importancia para crear un ambiente saludable.



El modelo socioecológico demuestra los diversos sistemas que pueden ejercer influencia sobre un niño. Como se muestra en este gráfico, cada color representa un sistema diferente que, en última instancia, afecta al niño que se encuentra en el círculo rosa. El anillo naranja de la “Familia”, el anillo amarillo del “Personal de los programas de ECE” y el anillo verde del “Entorno de los programas de ECE” son los que más cerca se encuentran del anillo rosa del “Niño” y, por lo tanto, ejercen la mayor influencia.

Observe la posición del Personal de los programas de ECE:

- Ejerce influencia más cercana y fuerte sobre el niño después de su familia.
- Tiene la oportunidad de generar un impacto sobre las familias, cuya influencia sobre los niños dura toda la vida.
- Tiene acceso a importantes recursos de la comunidad.
- Goza de sorprendentes posibilidades para enriquecer el entorno de cuidado y educación temprana para ejercer un impacto sobre los niños y actuar como modelo para las familias.
- Por último, ayuda a los niños a alcanzar hitos de desarrollo.

Políticas del programa: reglas, normas, guías y recomendaciones.

- Nacional:** Healthy Kids, Healthy Future (HKHF), Caring for our Children, National Association for the Education of Young Children (Asociación Nacional de Educación Infantil, NAEYC), Child and Adult Care Food Program (CACFP), etcétera.
- Estatal:** otorgamiento de licencias, Sistema de Calificación y Mejora de la Calidad (QRIS, por sus siglas en inglés), guías o estándares de aprendizaje temprano, y reglas estatales del CACFP que excedan el ámbito del CACFP federal.
- Políticas basadas en centros** que hacen realidad las políticas estatales y nacionales más amplias y se encargan de que tengan un efecto duradero. Las políticas de los centros pueden ir más allá de las políticas locales, estatales o nacionales para crear un entorno más saludable para los niños.

Para el segmento del día “Facilitar el cambio en su programa”, usaremos las cinco áreas para mejorar identificadas de los resultados de Go NAP SACC de los participantes para comenzar a establecer objetivos y medidas de acción para los niños y las familias.

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

Esta diapositiva ofrece una descripción general de los diferentes entornos dentro del programa de ECE que pueden ser afectados por un cambio saludable.

Para obtener más información sobre la creación de ambientes saludables, consulte los segmentos “Alimentación saludable” y “Apoyo a la lactancia materna” de la sesión de aprendizaje de hoy.

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

El estilo de comidas familiares se considera una buena práctica.

•Disfruten de la compañía mutua a la hora de comer.

Haga participar a los niños y bebés con palabras, canciones y juegos para que vean las comidas y los alimentos como algo divertido y alegre.

Haga participar a los niños más grandes con preguntas y análisis (“¿qué te gusta de las zanahorias?”). Hablen sobre cómo ha estado su día, qué han hecho y cómo le dan energía al cuerpo con buenos alimentos.

Aliente a los niños a tratar de probar nuevos alimentos y felicítelos cuando lo hacen.

Los proveedores pueden ejercer influencia sobre el entorno de la alimentación para que sea una experiencia positiva y alentar los hábitos alimenticios saludables. Los proveedores pueden:

- hacer que los alimentos sean divertidos;
- ofrecer una variedad de alimentos nuevos;
- alentar a los niños a probar y elegir los alimentos que desean; y
- alentar a los niños a hablar sobre la textura, el color, el tamaño y la forma de los alimentos.

El contexto en el que se presentan los alimentos es un factor clave para el desarrollo de los comportamientos alimentarios.

Los programas que participan en el Child and Adult Care Food Program (CACFP) pueden comunicarse con el organismo de su estado que supervisa el CACFP o su organización patrocinadora local para obtener orientación extra sobre los nuevos modelos de comidas. Las nuevas pautas y modelos de comidas del CACFP se lanzaron el 25 de abril de 2016 y deben ponerse en práctica antes del 1 de octubre de 2017. Para encontrar información del organismo estatal, visite: <https://www.cacfp.org/resources/usda-stage-agencies/>.

La siguiente presentación, “Alimentación saludable”, analiza en mayor detalle lo que implica un entorno de alimentación saludable y por qué es importante.

Ambientes saludables



39

Mire este video sobre los buenos ejemplos: Estrategias eficaces para los niños a la hora de comer.

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



Usar las comidas y bebidas “ricas” como recompensa, o retirarlas como castigo, confiere una importancia innecesaria a los alimentos y socava el desarrollo de hábitos alimenticios saludables. Recompensar a los niños con alimentos los alienta a comer cuando no tienen hambre y a consumir en exceso alimentos con alto contenido de azúcar, grasa y calorías vacías. También lleva a los niños a establecer una conexión entre los alimentos no saludables y ciertos estados de ánimo, y eso puede llevarlos a comer en exceso en función de sus emociones.

Puede ser necesario estimular mucho a los niños para que prueben un alimento nuevo o que no sea de sus preferidos. Puede ser tentador intentar sobornarlos o incluso forzarlos a tomar solo un bocado. Sin embargo, obligar a los niños a “limpiar el plato” también alienta a los niños a comer cuando no tienen hambre. Esto puede hacer que les desagraden los alimentos nutritivos que se ven obligados a comer.

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



Mejorar el espacio físico también puede dar lugar a una alimentación saludable y un entorno propicio para los bebés y las madres lactantes.

- Se podría colocar una barrera de privacidad en un espacio designado para amamantar. Para ello, se puede instalar una puerta, una cortina, un divisor de ambientes o un mueble grande.
- Se puede ofrecer un lugar de asiento apropiado, como una silla mecedora o un sofá.
- Otros elementos que se deben incluir son tomacorrientes eléctricos para las bombas para amamantar y una pequeña mesa para colocar los accesorios del biberón o la bomba.

Más adelante hablaremos en mayor detalle sobre la lactancia y la alimentación del bebé.

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

Esta es la división de responsabilidades en la alimentación de Ellyn Satter. Satter es una dietista matriculada, terapeuta, y experta en comportamientos alimenticios y nutrición infantil.

Satter sugiere a los padres o proveedores que brinden oportunidades, apoyo y estructuras para la hora de comer, y los niños deben elegir cuánto comer y si comerán los alimentos que les proporcionan los padres o los proveedores.

Estas son las respuestas a las preguntas incluidas en la diapositiva:

1. Proveedor/padre
2. Proveedor/padre
3. Proveedor/padre
4. Niño
5. Niño
6. Proveedor/padre
7. Bebé

El proveedor o padre es responsable de *qué, cuándo y dónde*; el niño es responsable de *cuánto* y de *si se comerá o no*.

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



El entorno saludable no tiene por qué generarse en el horario de las comidas; también puede desarrollarse durante los planes de estudio diarios.

Mediante la planificación de lecciones, los niños desarrollan una mayor sensación de independencia. Las lecciones deben abordar actividades más independientes, de manera que los niños puedan ser expresivos a la vez que independientes.

Los recursos proporcionados en esta Cooperativa, como el *Nutrition activity kit* (Paquete de actividades de nutrición), el *Moving & Dancing activity kit* (Paquete de actividades de baile y movimiento), el *Tossing & Catching activity kit* (Paquete de actividades de tirar y agarrar), *Sesame Street Healthy Habits for Life Toolkit*, (Conjunto de herramientas de hábitos saludables para la vida de Plaza Sésamo) y el libro *Active Play!* (Juegos participativos) de la Dra. Craft, pueden ayudar a los participantes a planificar de manera consciente las actividades físicas y de alimentación saludable.

Debate

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

44

Fijar metas es una parte importante de la cooperativa de aprendizaje, específicamente, durante el desarrollo de un plan de acción. Se hablará en detalle del plan de acción más adelante.

Las actividades de fijación de metas que se utilizan aquí y en la sesión de aprendizaje 3 se enfocarán en el “cómo”, “qué”, “quién”, “cuándo” y “dónde” del cambio deseado.

Nota: Haga la siguiente actividad de fijación de metas.

- Indique a los participantes que piensen en cómo podrían comenzar o mejorar el entorno de su programa para hacerlo más saludable.
- Indique a los participantes que escriban una meta y las medidas necesarias para alcanzarla.
 - Indique a los participantes que incluyan los desafíos y obstáculos que podrían enfrentar durante la puesta en práctica de estos cambios.
- Por ejemplo: un programa puede ofrecer una degustación de un alimento nuevo una vez al mes. En ese caso, el participante debe responder al “cómo”, “qué”, “quién”, “cuándo” y “dónde” dentro del proceso de fijación de metas.
 - ¿Cómo puede comprar el alimento?
 - ¿Qué tipo de alimento ofrecerá el programa durante estas degustaciones?
 - ¿A quién afectará y quién podrá ser fuente de apoyo?
 - ¿Cuándo comenzará el programa el proceso de puesta en práctica y se tomarán medidas graduales para alcanzar el objetivo general?
 - ¿Dónde se realizará la degustación cada mes?
- Reflexión: ¿es una meta realista y alcanzable?
- Pida a los voluntarios que compartan el cambio que desean y las medidas necesarias para alcanzarlo.

Las metas NO deben abarcar demasiado y, en realidad, son adecuadas las metas más pequeñas, dado que son más realistas. Incorpore sus experiencias actuales a sus metas.

Por ejemplo: el **director del programa** se conectará con un **granjero local (cómo)** para solicitarle **productos frescos (qué)** para degustaciones mensuales para los **niños (quiénes)**. Las degustaciones tendrán lugar en las mesas del almuerzo en cada aula (**dónde**), y se realizarán el último viernes de cada mes a partir del 25 de septiembre (**cuándo**). Esto indica quién, dónde, qué, cuándo y cómo (las principales preguntas que debe abordar una meta).

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



45

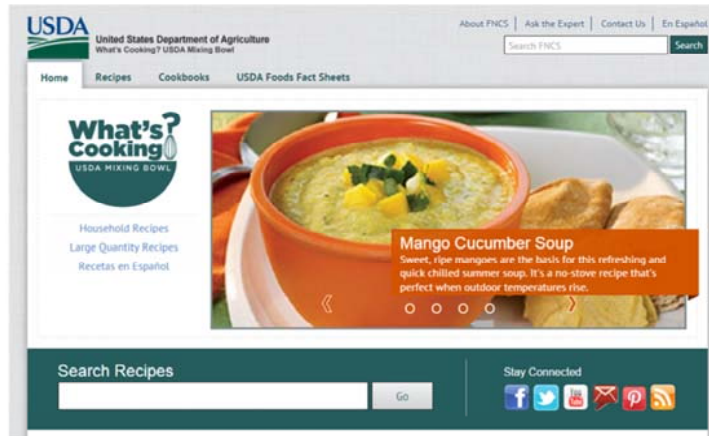
Haga clic en la foto (hipervínculo) para iniciar el video. El video también está en la USB Companion si usted no tiene acceso a Internet.



Nota: Elija 2 recetas del *sitio web de USDA Mixing Bowl* ¿Qué se está cocinando?
(<http://www.whatscooking.fns.usda.gov/>)

- Compre y prepare los ingredientes antes de la Sesión de Aprendizaje.
- En la Sesión de Aprendizaje, designe diferentes áreas de toda la sala como estaciones de recetas.
- Organice cada estación de receta con tarjetas de recetas, ingredientes, equipos de cocina y materiales.
- Divida a los participantes en pequeños grupos.
- Solicite a los participantes que hagan su receta.

¿Qué se está cocinando? Tazón para Mezclar de USDA



www.whatscooking.fns.usda.gov

47

Haga clic en la imagen (hipervínculo) para mostrarles a los participantes cómo pueden filtrar su búsqueda de recetas:

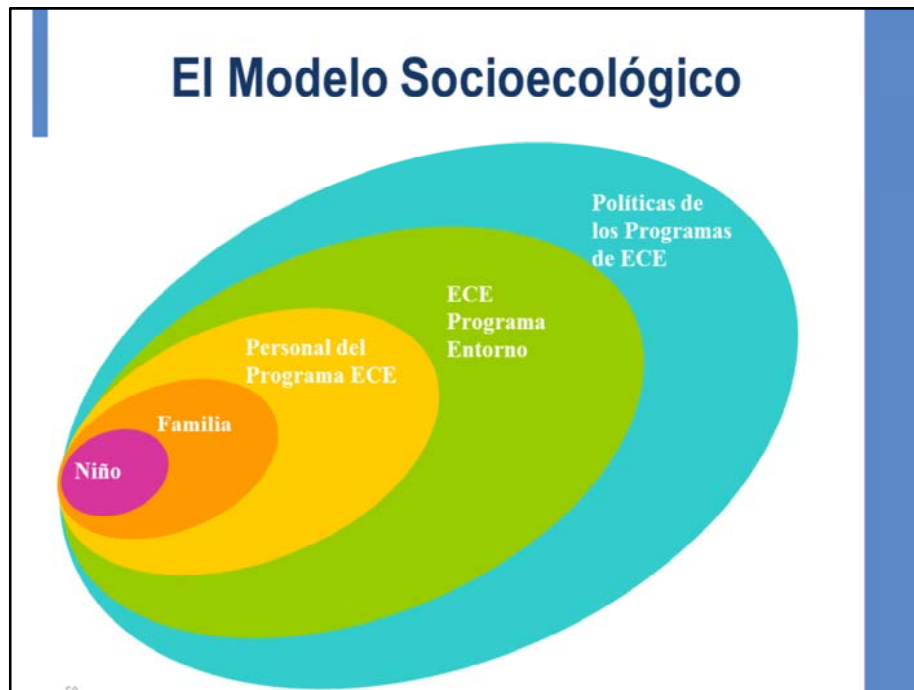
- por número de porciones necesarias (para una familia, una cantidad grande, etc.);
- por plato (por ejemplo, aperitivos, bebidas, desayunos, platos principales, refrigerios, etc.);
- por tipo de cocina (por ejemplo, estadounidense, asiática, latinoamericana/hispana, mediterránea, etc.);
- por Componente Alimenticio (por ejemplo, vegetales, cereales, carne/sustituto de la carne, etc.);
- público (por ejemplo, centro de cuidado infantil, cuidado infantil basado en el hogar, servicio alimenticio para una escuela), y
- cantidad deseada de calorías, grasas saturadas y sodio por porción.



Almuerzo



Nota: Explíqueles a los participantes que realizar cambios saludables es un proceso. Se identifican las áreas de mejoras y luego deben darse pasos para seguir realizando cambios en el programa. Solicite a los participantes que identifiquen sus cinco áreas de mejoras identificadas en los resultados de sus NAP SACC. Este segmento será usado para empezar a identificar las medidas de acción necesarias para generar un cambio en sus círculos más internos del modelo socioecológico que incluye al niño y a la familia.



Este modelo muestra el impacto de las relaciones y el entorno sobre la persona o el niño en el centro. Por ejemplo, los proveedores tienen una gran influencia sobre las familias y las familias también influyen sobre los proveedores. Los ecosistemas más cercanos al niño tienen el mayor impacto. Para diferenciar, enfóquese en el niño en el centro y también en los otros entornos alrededor del niño.

Para el segmento del día “Facilitar el cambio en su programa”, usaremos las cinco áreas de mejoras identificadas de los resultados NAP SACC de los participantes para comenzar a establecer objetivos y medidas de acción para el niño y la familia.


Nota: Indique a los participantes que consulten la *Ficha del Plan de Acción* ubicada en el Manual del Participante a medida que usa las siguientes diapositivas para explicar el Plan de Acción y las medidas que deben tomarse para generar un cambio en sus programas.

Ficha del plan de acción

Fecha de inicio: enero de 2018

Nombre del Programa ECE:

Meta: revisar los menús de un periodo 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>

Ahora que ha completado su NAP SACC y la hoja de trabajo de cinco fortalezas y áreas para mejorar, ya está listo para el siguiente paso: la planificación de acciones.

Nota: Indique a los participantes que observen el ejemplo de plan de acción en el *Manual del participante*.

Incluye medidas de acción para el personal del programa que están dirigidas a todos los niveles del modelo socioecológico. Los cambios saludables realizados en todos estos niveles conducirán a los mejores resultados para los niños bajo su cuidado. Las siguientes diapositivas lo guiarán a través de la planificación de acciones. La planificación de acciones incluye medidas de acción para el personal del programa que están dirigidas a todos los niveles del modelo socioecológico.

Cosas que debe tener en cuenta sobre el modelo de "Ficha del plan de acción":

- Cada medida de acción tiene una persona designada del programa responsable de garantizar que se la complete con éxito.
- Cada paso también tiene un marco de tiempo para completarlo.
- Dentro de cada columna se enumeran cronológicamente los pasos.
- En las columnas, las medidas de acción están escalonadas para reflejar el orden en que se las debe realizar (es decir, es necesario hacer la imagen de exceso de azúcar antes de que se la pueda exhibir en el vestíbulo).

Selección de objetivos SMART

S pecífic (específico)

M easurable (mensurable)

A ttainable/Achievable (alcanzable)

R elevant (relevante)

T ime bound (tiempo limitado)

52

El primer paso para desarrollar un plan de acción es decidir una meta o conjunto de objetivos que se deben alcanzar. Base el objetivo que elija en las áreas para mejorar identificadas en su autoevaluación y la *Hoja de trabajo de cinco fortalezas y cinco áreas para mejorar*. Es posible que advierta varias áreas que podría seleccionar para hacer cambios saludables; no obstante, debe aceptar que no podrá trabajar en todas a la vez. Comience de a poco con algo que pueda mejorar fácilmente, luego celebre y construya sobre sus éxitos.

En la muestra del plan de acción, el objetivo es “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”. Al escribir las metas para su plan de acción, asegúrese de usar el marco de referencia para metas “SMART”. La imagen muestra lo que significa “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

Nota: Revise cada medida de acción descrita en la columna “Niño”. Señale las fechas que se asignaron y la persona responsable de guiar el programa a través de las medidas de acción.

- Recuerde a los participantes que este es solo un ejemplo. Las fechas y las personas asignadas dependerán del programa de los participantes y de cómo les gustaría conformar su plan de acción.

- El ejemplo de plan de acción completo se puede encontrar en el *Manual del participante* y puede servir de guía para redactar sus propias metas, objetivos y planes de acción.

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

Nota: Revise cada medida de acción descrita en la columna "Familia". Señale las fechas que se asignaron y la persona responsable de guiar el programa a través de las medidas de acción.

- Recuerde a los participantes que este es solo un ejemplo. Las fechas y las personas asignadas dependerán del programa de los participantes y de cómo les gustaría conformar su plan de acción.
- El ejemplo de plan de acción completo se puede encontrar en el *Manual del participante* y puede servir de guía para redactar sus propias metas, objetivos y planes de acción.

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

Nota: Revise cada medida descrita en la columna “Personal del programa”. Señale las fechas que se asignaron y la persona responsable de guiar el programa a través de las medidas de acción.

- Recuerde a los participantes que este es solo un ejemplo. Las fechas y las personas asignadas dependerán del programa de los participantes y de cómo les gustaría conformar su plan de acción.
- El ejemplo de plan de acción completo se puede encontrar en el *Manual del participante* y puede servir de guía para redactar sus propias metas, objetivos y planes de acción.

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

Nota: Revise cada medida descrita en la columna “Entorno del programa”. Señale las fechas que se asignaron y la persona responsable de guiar el programa a través de las medidas de acción.

- Recuerde a los participantes que este es solo un ejemplo. Las fechas y las personas asignadas dependerán del programa de los participantes y de cómo les gustaría conformar su plan de acción.
- El ejemplo de plan de acción completo se puede encontrar en el *Manual del participante* y puede servir de guía para redactar sus propias metas, objetivos y planes de acción.

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

Nota: Revise cada medida de acción descrita en la columna “Políticas del programa”. Señale las fechas que se asignaron y la persona responsable de guiar el programa a través de las medidas de acción.

- Recuerde a los participantes que este es solo un ejemplo. Las fechas y las personas asignadas dependerán del programa de los participantes y de cómo les gustaría conformar su plan de acción.
- El ejemplo de plan de acción completo se puede encontrar en el *Manual del participante* y puede servir de guía para redactar sus propias metas, objetivos y planes de acción.

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

Nota: A los participantes puede resultarles útil consultar las *Ficha de las Cinco Cosas que los Programas ECE Hacen Bien y que Podrían Mejorar* completada en el Período de Acción de LS1.

Las siguientes diapositivas contienen ejemplos de metas para una alimentación saludable, bebidas saludables, actividad física, un tiempo reducido frente a la pantalla y apoyo a la lactancia. También brinda un ejemplo de un objetivo y las medidas de acción necesarias tanto para las políticas del programa como para la columna del entorno del programa de la ficha.

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

Las siguientes dos diapositivas proporcionan ejemplos de metas para cada área (alimentación saludable, bebidas saludables, actividad física, límites de tiempo frente a una pantalla, apoyo de la lactancia) para que los programas piensen cómo desarrollar los Planes de Acción.

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

Nota: Indique a los participantes que busquen la *Ficha del plan de acción* en blanco en el *Manual del participante* y que comiencen a redactar una meta, objetivos o medidas, y medidas de acción necesarios para el **niño y la familia**. Solo deben completar las primeras DOS columnas de esta ficha durante esta sesión de aprendizaje.

- Informe a los participantes que un plan debe reflejar una única meta. Si hay más de una meta (por ejemplo, alimentación saludable y actividad física), se deben completar dos fichas (una para alimentación saludable y otra para actividad física).

Recuerde: el ejemplo que figura aquí es solo para que los participantes puedan comenzar. Las metas no tienen por qué ser sobre alimentación saludable, sino que pueden estar relacionadas con cualquiera de las áreas presentadas en LS1, incluidas las siguientes:

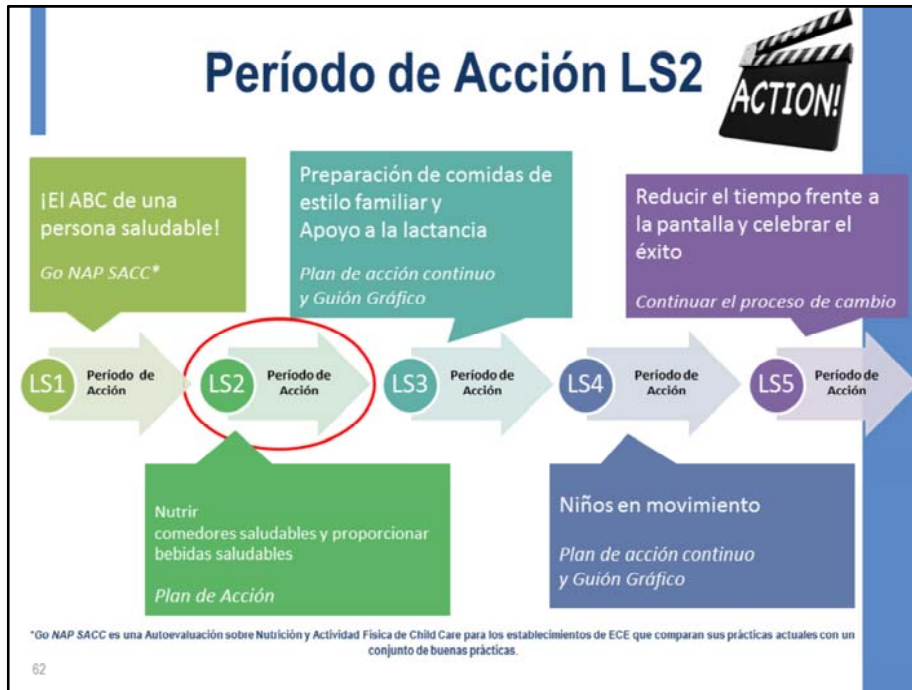
- alimentación y bebidas saludables;
- actividad física;
- tiempo frente a la pantalla; o
- apoyo a la lactancia materna.

Se pueden encontrar muestras adicionales de planes de acción en el sitio web [healthykidshealthyfuture.org](https://healthykidshealthyfuture.org/about-ecelc/national-project/resources/): <https://healthykidshealthyfuture.org/about-ecelc/national-project/resources/>, en *Sample Action Plans* (Ejemplos de planes de acción).



Nota: Esto puede hacerse como una actividad con el grupo completo o dividiendo a los participantes en dos grupos basados en el entrenador que tienen asignado.

Usando las 5 cosas que el programa de ECE identificó que pueden mejorar, indique a los participantes que identifiquen una meta. Luego solicite a los participantes que completen las columnas “Objetivos/Acciones”, “Niño” y “Familia” de la *Ficha de Plan de Acción*. A medida que los participantes completan la columna, debata la importancia de la participación de la familia durante el proceso de planeamiento de la acción. Aliente a los participantes a pensar en cómo las medidas que están desarrollando pueden ser continuadas después de la finalización del proyecto.



Nota: Indique a los participantes que consulten la *Guía para el Equipo de Liderazgo* en la parte de atrás del Manual del Participante.

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

Los instructores llamarán, enviarán correos electrónicos y llevarán a cabo visitas de campo para brindar apoyo a los programas en la realización de las Tareas de Acción.

Si bien se comenzará a hacer el guión en el Período de Acción de LS2, este debería elaborarse durante todos los Períodos de Acción a medida que se identifiquen y se implementen las medidas para cada columna de la *Ficha del Plan de Acción*. Los programas tendrán la oportunidad de compartir su guión final en LS5. En las siguientes diapositivas, se muestra una descripción y un ejemplo de un guión.

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

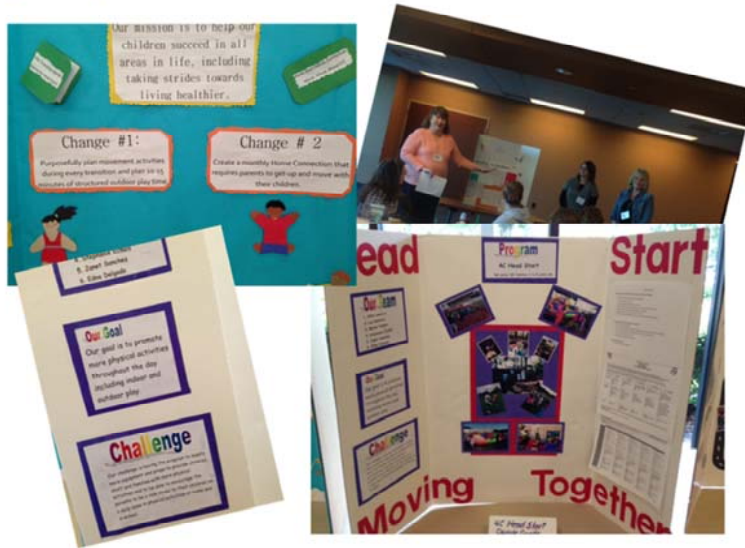
Nota: Distribuya los guiones gráficos trípticos – 1 por Equipo de Liderazgo.

Los programas implementarán 1 a 2 cambios identificados en el Plan de Acción. Entre la LS2 y la LS5, los programas crearán un guión gráfico con base en sus observaciones del proceso de implementación. Los programas pueden 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.

Los participantes seguirán elaborando sus guiones gráficos entre LS2 y LS5 y traerán sus guiones gráficos de vuelta en LS5 para presentar los cambios que hayan hecho a lo largo del programa.

Ejemplo de Guiones Gráficos



65

Los participantes seguirán elaborando sus guiones gráficos entre LS2 y LS5 y traerán sus guiones gráficos de vuelta en LS5 para presentar los cambios que hayan hecho a lo largo del programa.

Estándares de aprendizaje temprano Hora de actividad física



66

Nota: Utilice el *Libro de actividades de nutrición y movimiento* para llevar a cabo la actividad de la página 23, *Preparación de una ensalada variada*. Aproveche esta oportunidad para relacionar los estándares de aprendizaje temprano de su estado con esta actividad. Una vez terminada la actividad, inicie un debate sobre qué áreas comunes de estos estándares de aprendizaje temprano se abordaron. Emplee los estándares correspondientes a su estado como guía para facilitar el debate o las áreas enumeradas en la Guía de implementación. Puede haber otras áreas específicas de los estándares de su estado. Por lo tanto, aliente a los participantes a pensar qué otras pueden incluirse.



67

En esta sección, presentaremos obstáculos y soluciones para cumplir con las buenas prácticas de alimentación saludable y una variedad de recursos GRATUITOS disponibles para usted. Indique a los participantes que pasen a los folletos *Overcoming Challenges to Meeting Healthy Eating Best Practices (Superar los obstáculos para cumplir con las buenas prácticas de alimentación saludable)* en sus Manuales para participantes, junto con la Parte E.

NOTA: Se presentan muchas soluciones para cada uno de los obstáculos. No es necesario tratar TODOS los obstáculos posibles. Use este tiempo para resaltar soluciones clave y conectar a los participantes con los recursos que se detallan en este folleto. También puede consultar estos recursos durante las visitas de TA.

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.



¡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. Para no desperdiciar comida, sirva alimentos que sepa que a los niños les agradarán y que comerán con mínima resistencia. Existen muchos recursos gratuitos para abordar estos problemas. Conozca sus programas y elija uno para destacar que sirva para animar a los niños a probar alimentos nuevos. Los demás se pueden compartir en las sesiones de TA según los temas elegidos para los planes de acción.

Solución n.º 1: ayude a los niños a familiarizarse con los alimentos nuevos. Algunas formas posibles de hacerlo:

- Tener libros, afiches y juguetes que recuerden a los niños los alimentos saludables.
- Introducir alimentos nuevos primero fuera de las comidas, como parte de una actividad divertida.
- Introducir alimentos nuevos de a uno por vez para evitar abrumar a los niños, y elogiarlos por probarlos.
- Servir los alimentos nuevos junto con alimentos que los niños ya conocen y les gustan.
- Servir alimentos nuevos reiteradamente para que los niños tengan muchas oportunidades de familiarizarse con ellos y probarlos.

Recurso: Pruebe algunas de las recetas saludables y sabrosas en la *Improving Nutrition & Physical Activity Quality Menu Planning Guide (Guía de planificación de menús para mejorar la calidad de la nutrición y la actividad física)* de Delaware.

Recurso: USDA Nibbles for Health – Handling a “choosy” eater https://fns-prod.azureedge.net/sites/default/files/Nibbles_Newsletter_13.pdf

Solución n.º 2: haga que los alimentos nuevos sean divertidos y atractivos.

- Sirva la comida de maneras divertidas. Por ejemplo, use pasas para hacer una cara sonriente en la avena.
- Que sea un juego. Desafíe a los niños a probar frutas y verduras de diferentes colores.
- ¡Que sea divertido! Organice fiestas de degustación de nuevos alimentos donde los niños puedan usar adhesivos para dar su opinión sobre qué tanto les gustó un alimento.
- Prográmelas al final del día para que los padres también puedan participar.
- Utilice aderezos saludables cuando sirva frutas y verduras, y alimentos alternativos no fritos (bocaditos de pollo o bastones de batata horneados, por ejemplo). A la mayoría de los niños les encanta mojar los alimentos en aderezos.
- Haga batidos de frutas y verduras. Agregue verduras de color verde oscuro como espinaca y col rizada para que sea de un color verde divertido.
- No los obligue. Es más probable que los niños prueben alimentos nuevos cuando elijan hacerlo.

Recurso: Lea *El club de dos bocados*, un libro de cuentos (disponible en inglés y español) del USDA, junto con los niños para prepararlos para las pruebas de degustación. O bien, compártalo en un evento familiar para alentar a los miembros de la familia a introducir alimentos nuevos a los niños.

Solución n.º 3: conecte la cocina con el salón de clases.

- Incorpore lecciones de nutrición a otras actividades como la hora del círculo, la hora del cuento o la hora del centro.
- Enseñe a los niños de dónde provienen las frutas y verduras con un programa de educación sobre nutrición gratuito.
- Elija una nueva fruta o verdura del mes.
- Considere plantar huertos en contenedores donde los niños puedan ver cómo crecen los alimentos y puedan usarse para probar su sabor.

Recursos: *Growing Minds: Farm to Preschool Toolkit*; *Grow It, Try It, Like It!*; *How's it Growing*; *Food for Thought*; *Harvest of the Month*; *Harvest for Healthy Kids*; *Got Dirt? Gardening Initiative*.

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

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



69

Nota: Obtenga más información sobre por qué a los niños no les gusta probar nuevos alimentos y estrategias para proporcionar estímulos positivos en este video.

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



Debe proporcionar comidas y refrigerios que se ajusten a un presupuesto. Las frutas o verduras frescas, y las opciones de carne más sanas y no fritas son demasiado costosas.

SOLUCIÓN 1: compre de manera inteligente.

- Compre frutas y verduras frescas que estén en temporada y cuesten menos.
- Visite los puestos de agricultores locales y los mercados de pescado para obtener alimento más fresco y las mejores ofertas.
- Compre en grandes cantidades. Cuando encuentre un buen precio, compre de más y congele lo que sobre para usarlo más adelante. Investigue los clubes de venta al por mayor en su área, que ofrecen promociones especiales para comprar grandes cantidades y ahorrar dinero.
- Compre frutas y verduras congeladas o enlatadas. Son nutritivas y menos costosas. Busque frutas conservadas en agua o 100% jugo, y verduras sin sal o azúcar agregada.

Recurso:

SOLUCIÓN 2: evite el desperdicio de alimentos.

- Introduzca alimentos nuevos primero fuera de las comidas, como parte de una actividad divertida.
- Agréguelos a su menú después de que al menos algunos niños los hayan aceptado.
- Si los niños se sirven ellos mismos, emplee utensilios para servir que dificulten que los niños se sirvan más de la ración recomendada.
- Si usted u otro adulto sirven a los niños, asegúrese de no servir más del tamaño de porción recomendado.
- Enseñe a los niños a saber si están hambrientos o llenos, y pregúnteles para asegurarse de que todavía tienen hambre cuando piden más.

Recurso: Vea las lecciones interactivas y juegos como “escucha a tu panza” de la Extensión Cooperativa.

SOLUCIÓN 3: participe en un jardín comunitario para cultivar sus propias frutas y verduras.

- Reúna ideas sobre dónde sembrar un jardín y qué sembrar.

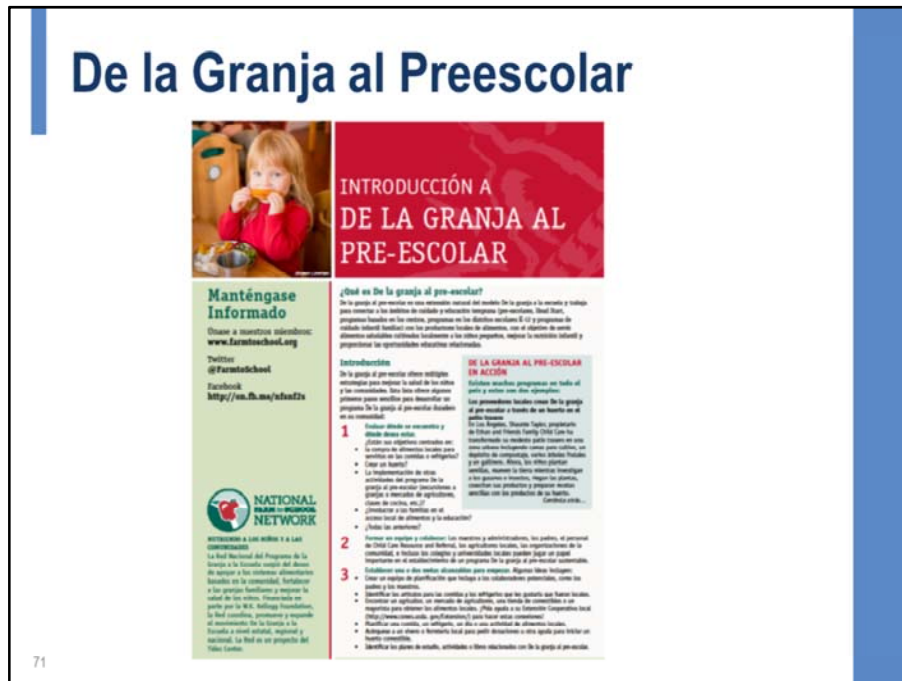
Recurso: Consulte la guía paso a paso proporcionada por la *Got Dirt? Gardening Initiative* (Iniciativa de jardinería: ensuciarse con tierra) de Wisconsin.

SOLUCIÓN 4: cree asociaciones con organizaciones y agricultores de la comunidad.

- Sea innovador en sus compras.
- Intente coordinar la distribución de alimentos entre la granja y el niño. Coopere con otros proveedores para obtener acceso a frutas y verduras frescas de precio accesible. Es posible que ya haya asociaciones en su área.

Recurso: *Don't think it's possible to build community partnership? (¿Crees que no es posible construir una sociedad comunitaria?).* Vea el video *A Critical Head Start for Pre-Schoolers: Eating Healthy Foods* (Una ventaja fundamental para los niños en edad preescolar: comer alimentos saludables), que cuenta el caso exitoso de un programa de Head Start de Portland, Oregón.

De la Granja al Preescolar



Nota: Indique a los participantes que consulten el folleto *Primeros Pasos de la Granja al Preescolar* en el Manual del Participante o informe a los participantes que lo pueden descargar electrónicamente.

Este folleto es un gran recurso para introducir la granja al preescolar en los programas de ECE. De la Granja al Preescolar conecta los programas de ECE a los productores de comidas locales para ayudar a los programas a servir alimentos saludables de producción local a los niños pequeños. Para los programas que participan del Programa de Cuidado de la Alimentación para Niños y Adultos (CACFP), los fondos de CACFP pueden ser usados para iniciar un huerto comestible en el lugar. Los fondos de CACFP pueden ser usados para adquirir elementos como semillas, fertilizante, regaderas y más en la medida en que los productos cultivados en el huerto sean usados como parte del alimento reembolsable y para actividades de educación sobre nutrición.

Puede brindar a los participantes maneras creativas de incorporar frutas y verduras frescas al menú de su programa.

Existen muchos recursos adicionales de Farm2ECE disponibles para los proveedores que estén interesados. Estos incluyen los siguientes:

1. *A Roadmap for Farm to Early Care and Education: A guide to understanding farm to school opportunities in early care and education settings* (Plan de agricultura para el cuidado y la educación temprana: una guía para comprender las oportunidades de la granja a la escuela en los entornos de cuidado y educación infantil), http://www.farmtoschool.org/Resources/Roadmap_FarmtoECE.pdf
2. *LOCAL FOOD FOR LITTLE EATERS: A Purchasing Toolbox for the Child & Adult Care Food Program* (ALIMENTOS LOCALES PARA BOCAS PEQUEÑAS: herramientas de compras para el Child and Adult Care Food Program), <http://foodsystems.msu.edu/resources/local-food-for-little-eaters>
3. Programa De la granja al niño, https://www.iatp.org/sites/default/files/2014_07_16_F2CC_Curriculum_f.pdf

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.

72



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 1: maximice su capacidad de almacenamiento.

- Corte previamente las frutas y verduras, luego, guárdelas en contenedores para hacer un mejor uso de su espacio en el refrigerador.
- Una vez cortados, también se pueden almacenar frutas, verduras, carnes y pescados en el congelador.

SOLUCIÓN 2: maximice su eficiencia en la preparación de los alimentos.

- Coloque los ingredientes y utensilios en el lugar de trabajo de cocina antes de comenzar a preparar la comida.
- Organice los ingredientes en el orden en que los va a utilizar.

SOLUCIÓN 3: utilice planes de menús alternados.

- Cree una serie de menús saludables que establezcan las comidas y refrigerios durante cuatro a seis semanas. Después de terminar estos menús, vuelva a comenzar desde el principio. Esto hace posible familiarizarse con las recetas y prepararlas con mayor eficacia.
- Un plan de menú asegura que solo se necesite un viaje a la tienda de comestibles, en lugar de múltiples corridas de último minuto. Además, piense la manera de comenzar hoy a preparar la comida de mañana.

Recurso: ¿Necesita ayuda para pensar los menús?

La guía de planificación de menús de ACD cuenta con ejemplos de menús y recursos diseñados para ayudar a los programas que participan en el plan del CACFP y sirven alimentos saludables:

<http://www.acdkids.org/pdf/ACD%20Menu%20Planning%20Guide.pdf>.

Recipes 4 Healthy Kids Cookbook (Recetas para niños sanos) para familias: <https://fns-prod.azureedge.net/sites/default/files/tn/cookbook-homes.pdf>.

Recipes 4 Healthy Kids Cookbook (Recetas para niños sanos) para centros de cuidado de niños. **AGREGAR VÍNCULO**

Menú de otoño: <http://www.providerschoice.com/TwistandSprout/pdfs/Autumn%20Cycle%20Menu.pdf>

Menú de invierno: <http://www.providerschoice.com/TwistandSprout/pdfs/Autumn%20Cycle%20Menu.pdf>

Menú de primavera: <http://www.providerschoice.com/TwistandSprout/pdfs/Autumn%20Cycle%20Menu.pdf>

Menú de verano: <http://www.providerschoice.com/TwistandSprout/pdfs/Autumn%20Cycle%20Menu.pdf>

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



Ha estado utilizando las mismas recetas de confianza durante años: con margarina, mantequilla, azúcar o sal. Existen cientos de recetas saludables, y usted no tiene tiempo para encontrar buenas opciones para su programa.

SOLUCIÓN 1: comience con recetas de algunas fuentes confiables.

- Aproveche las recetas existentes creadas específicamente para los programas de cuidado infantil.

Recurso: Estas recetas sirven para ofrecer más frutas y verduras, y alimentos preparados de manera saludable. *Recipes for Healthy Kids: Cookbook for Child Care Centers* (Recetas para niños sanos para centros de cuidado de niños) del USDA: <https://fns-prod.azureedge.net/sites/default/files/R4HKchildcare.pdf>; o *Recipes 4 Healthy Kids: Cookbook for Homes* (Recetas para niños sanos para familias): <https://whatscooking.fns.usda.gov/sites/default/files/featuredlinks/cookbook-homes.pdf>, también del USDA.

SOLUCIÓN 2: sea creativo con los condimentos.

- Muchas personas están acostumbradas a condimentar los alimentos con margarina, mantequilla, azúcar o sal. De hecho, tienen la costumbre de preparar la comida de esa manera.
- Sin embargo, las hierbas y especias agregan sabor y ofrecen excelentes alternativas que los adultos y niños disfrutarán. Las recetas en los libros de cocina del USDA ofrecen muchos buenos ejemplos de combinación de sabores.

SOLUCIÓN 3: use verduras y frutas crudas.

- Las frutas son naturalmente dulces y están llenas de jugo, lo que hace que la sal, la grasa y el azúcar sean innecesarios.
- Corte la fruta en trozos pequeños y cómlala fresca o con diferentes aderezos saludables.

Recurso: Planifique que los niños hagan su propia ensalada con la actividad de Barra de ensaladas júnior.



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

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

No se debe discutir acerca del peso con los niños: céntrate en los comportamientos de salud, como la alimentación y la actividad física.

Un ***peso saludable significa que no tiene sobrepeso u obesidad.***

Todavía existe un gran estigma relacionado con el sobrepeso. ***El peso es un asunto de salud, no de apariencia.***

Un ***peso saludable*** no implica necesariamente que tenga mucho músculo y poca cantidad de grasa. Una mejora en los comportamientos de salud puede conducir a un mejor control del peso.

Céntrate en ***pequeños cambios*** realizables que lo hagan sentir mejor.

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

El peso es un factor de algo que se llama el equilibrio energético.

El equilibrio energético significa que la energía que una persona consume a través de alimentos equivale a la energía que gasta a través de acciones cotidianas y la actividad física.

•La energía que ingresa es igual a la energía que sale.

Todo el mundo tiene un requerimiento calórico diferente en función de la edad, el sexo, la altura, el peso y el nivel de actividad.

Se puede utilizar una herramienta de www.choosemyplate.gov para conocer acerca de los requerimientos calóricos.

Algunas maneras de mantener el consumo de calorías a un nivel adecuado:

•Identificar el objetivo calórico

•Aumentar la conciencia de los alimentos que son saludables frente a los que son insalubres

•Aumentar el consumo de frutas y verduras

•Reducza el tamaño de las porciones

•Comer un desayuno que contenga muchas vitaminas y minerales

La energía que sale proviene de actividades cotidianas regulares, además de cualquier actividad física adicional.

Limitar la cantidad de tiempo que se está inactivo, tal como estar sentado, ver televisión, etc., también ayuda a crear el equilibrio energético.

Entorno y Participación del Personal

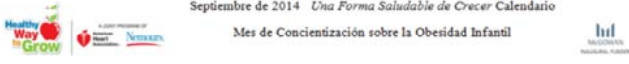
- Tenga libros, afiches y juguetes que recuerden a los niños los alimentos saludables
- Enséñeles a comer y disfrutar los alimentos saludables
- Siéntese, coma e interactúe con los niños durante la comida
- Coma el mismo alimento y tome la misma bebida que los niños
- Hable acerca de probar y disfrutar 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 : Toma el día de fortalecimiento de la ANA www.hhs.gov	2 Practica a tu doctor del centro sobre la <i>Forma Saludable de Crecer</i>	3 Mirar el video "Cómo adivinar a caminar" "Por qué" "¿A qué frecuencia va la pierna?"	4 Mirar el video "Cómo adivinar a caminar" "Por qué" "¿A qué frecuencia va la pierna?"	5 Practica a tu doctor del centro sobre la <i>Forma Saludable de Crecer</i>	6 Practica a tu doctor del centro sobre la <i>Forma Saludable de Crecer</i>	7 Practica a tu doctor del centro sobre la <i>Forma Saludable de Crecer</i>
8 Día de los hábitos saludables para una vida saludable en casa. Invita a la familia a practicar los hábitos saludables por un día. Usa los materiales que se proporcionan en el paquete de materiales para hacer una actividad que se haga en casa. Usa los materiales que se proporcionan en el paquete de materiales para hacer una actividad que se haga en casa.	9 Día de los hábitos saludables para una vida saludable en casa. Invita a la familia a practicar los hábitos saludables por un día. Usa los materiales que se proporcionan en el paquete de materiales para hacer una actividad que se haga en casa. Usa los materiales que se proporcionan en el paquete de materiales para hacer una actividad que se haga en casa.	10 Día de los hábitos saludables para una vida saludable en casa. Invita a la familia a practicar los hábitos saludables por un día. Usa los materiales que se proporcionan en el paquete de materiales para hacer una actividad que se haga en casa. Usa los materiales que se proporcionan en el paquete de materiales para hacer una actividad que se haga en casa.	11 Día de los hábitos saludables para una vida saludable en casa. Invita a la familia a practicar los hábitos saludables por un día. Usa los materiales que se proporcionan en el paquete de materiales para hacer una actividad que se haga en casa. Usa los materiales que se proporcionan en el paquete de materiales para hacer una actividad que se haga en casa.	12 Día de los hábitos saludables para una vida saludable en casa. Invita a la familia a practicar los hábitos saludables por un día. Usa los materiales que se proporcionan en el paquete de materiales para hacer una actividad que se haga en casa. Usa los materiales que se proporcionan en el paquete de materiales para hacer una actividad que se haga en casa.	13 Día de los hábitos saludables para una vida saludable en casa. Invita a la familia a practicar los hábitos saludables por un día. Usa los materiales que se proporcionan en el paquete de materiales para hacer una actividad que se haga en casa. Usa los materiales que se proporcionan en el paquete de materiales para hacer una actividad que se haga en casa.	14 Día de los hábitos saludables para una vida saludable en casa. Invita a la familia a practicar los hábitos saludables por un día. Usa los materiales que se proporcionan en el paquete de materiales para hacer una actividad que se haga en casa. Usa los materiales que se proporcionan en el paquete de materiales para hacer una actividad que se haga en casa.
15 Practica a tu doctor del centro sobre la <i>Forma Saludable de Crecer</i>	16 Practica a tu doctor del centro sobre la <i>Forma Saludable de Crecer</i>	17 Practica a tu doctor del centro sobre la <i>Forma Saludable de Crecer</i>	18 Practica a tu doctor del centro sobre la <i>Forma Saludable de Crecer</i>	19 Practica a tu doctor del centro sobre la <i>Forma Saludable de Crecer</i>	20 Practica a tu doctor del centro sobre la <i>Forma Saludable de Crecer</i>	21 Practica a tu doctor del centro sobre la <i>Forma Saludable de Crecer</i>
22 Practica a tu doctor del centro sobre la <i>Forma Saludable de Crecer</i>	23 Practica a tu doctor del centro sobre la <i>Forma Saludable de Crecer</i>	24 Practica a tu doctor del centro sobre la <i>Forma Saludable de Crecer</i>	25 Practica a tu doctor del centro sobre la <i>Forma Saludable de Crecer</i>	26 Practica a tu doctor del centro sobre la <i>Forma Saludable de Crecer</i>	27 Practica a tu doctor del centro sobre la <i>Forma Saludable de Crecer</i>	28 Practica a tu doctor del centro sobre la <i>Forma Saludable de Crecer</i>
29 Practica a tu doctor del centro sobre la <i>Forma Saludable de Crecer</i>	30 Practica a tu doctor del centro sobre la <i>Forma Saludable de Crecer</i>	31 Practica a tu doctor del centro sobre la <i>Forma Saludable de Crecer</i>				

78

Nota: Indique a los participantes que lean el *Calendario de la Manera Saludable de Crecer* en el Manual del Participante. Explique que es un ejemplo de un calendario que puede ser desarrollado por los programas de ECE y se puede utilizar en el aula, aunque también se puede enviar a casa a las familias.

Si los programas ECE sirven comidas y envían a casa menús de alimentos semanales o mensuales, también podrán considerar incorporar al dorso del menú sus propios consejos de actividad física y nutrición para que las familias piensen en realizar cambios graduales hacia un estilo de vida saludable.

La Sesión de Aprendizaje 4 introduce el calendario anual Head Start Body Start que ofrece actividades físicas para aplicar en el aula y en casa.

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



Se podría usar la imagen de MyPlate en la hora del almuerzo para permitirles a los niños ver si todos los grupos de alimentos están presentes en su almuerzo. Esto puede hacerse con las comidas que se sirven en el almuerzo y con las comidas que se traen desde casa.

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



Los programas pueden compartir estas estrategias recomendadas por la Academia Americana de Pediatría (AAP) con los padres y familias para alentar hábitos alimenticios más saludables en casa.

Para obtener más información sobre estas recomendaciones de la AAP, visite:
<https://www.aap.org/en-us/about-the-aap/aap-press-room/Pages/AAP-Updates-Recommendations-on-Obesity-Prevention-It's-Never-Too-Early-to-Begin-Living-a-Healthy-Lifestyle.aspx#sthash.gWboQSge.dpuf>

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



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

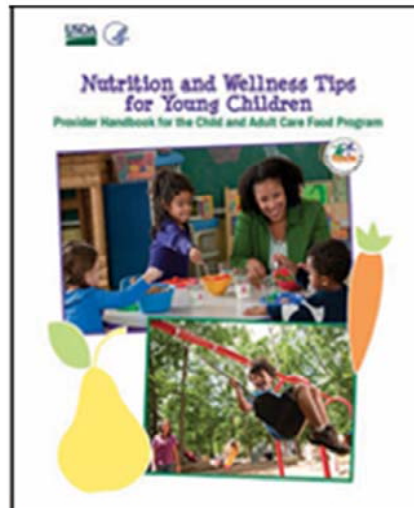


Los proveedores deben implementar continuidad en la capacitación. Es importante descubrir nuevas capacitaciones en las que el personal pueda participar, ya que permite al personal estar al tanto de las guías y políticas cambiantes y brinda desarrollo profesional. Las capacitaciones o talleres pueden ser ofrecidos por:

- Child Care Aware;
- Monitores de QRIS;
- la Oficina de Licencias;
- Servicio de Extensión Cooperativa;
- Agencia de Patrocinio CACFP;
- YMCA; o
- WIC

El personal debe poder implementar la capacitación continua en su plan de estudios y en la programación diaria.

Manual de CACFP



83

Este *Manual del Proveedor para el Programa de Cuidado de la Alimentación para Niños y Adultos, Consejos de Nutrición y Bienestar para los Niños Pequeños* no solo brinda información y hojas con consejos sobre nutrición y actividad física para niños pequeños, sino que además tiene actividades que los proveedores pueden usar para analizar detenidamente de qué manera pueden utilizar la información que se les proporciona en el manual.

Nota: Distribuya el *Manual del Proveedor para el Programa de Cuidado de la Alimentación para Niños y Adultos, Consejos de Nutrición y Bienestar para los Niños Pequeños*. Uno por programa.

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



NOTA: Estos recursos son solo algunos ejemplos. Asegúrese de que los participantes también vean los documentos de obstáculos y soluciones para encontrar recursos compartidos anteriormente en la presentación y relaciónelos con sus visitas de TA para vincularlos con la planificación de acciones.



Nota: Utilice este tiempo como oportunidad para reflejar la sesión de aprendizaje de hoy con los participantes. Si el tiempo se lo permite, haga que los participantes le den su retroalimentación sobre qué les pareció la sesión. Informe a los participantes que los entrenadores harán un seguimiento con ellos para prepararlos para las Visitas de Asistencia Técnica. Recuerde a los participantes que completen sus Tareas del Período de Acción y que las traigan de vuelta a la Sesión de Aprendizaje 3.

Información de contacto del capacitador



86

Inserte su información de contacto.