



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

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




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

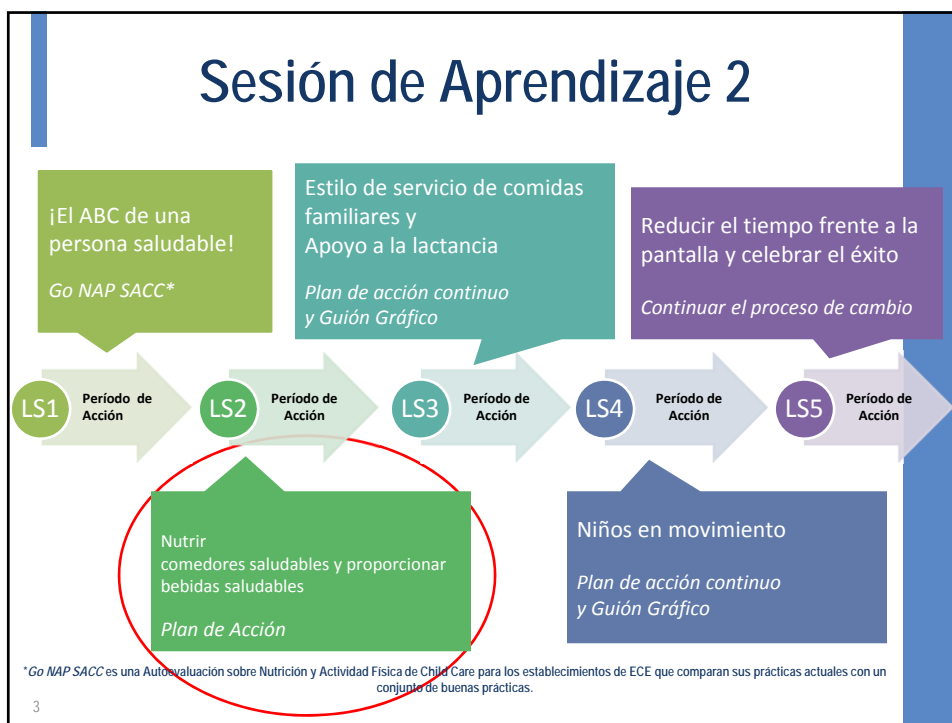
Nemours is currently funded by the Centers for Disease Control and Prevention (CDC) under a five-year Cooperative Agreement (1U58DP004102-01) to support states/localities in launching early care and education learning collaboratives focused on childhood obesity prevention. The views expressed in written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

Agradecimientos

Un agradecimiento especial a:

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






Objetivos de la Sesión de Aprendizaje 2

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

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



4

Período de
acción de
LS1



5

Parte B:
Buenas
Prácticas
para la
Alimentación
saludable



6

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

Amamantar

Beber leche y agua

Consumir alimentos saludables

Disminuir el tiempo frente a una pantalla

Estimular el juego activo

7

¡USTED es la clave para que los niños crezcan sanos! 8

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



8

Consideraciones para una Alimentación Saludable

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



9

Grupos de alimentos

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



10

Antecedentes

- **Guías Alimentarias para los Estadounidenses**
 - Actualizadas cada 5 años
 - Desarrolladas para personas mayores de 2 años
 - Brindan consejos sobre cómo mantener un peso saludable, reducir la enfermedad crónica y mantener la buena salud en general
- **Programa de Cuidado de la Alimentación para Niños y Adultos (CACFP)**
 - Utilizado en el establecimiento del ECE
 - Brinda una guía para los patrones de comidas y el tamaño de las porciones
 - Las guías actuales se basan en información de nutrición de 1989
 - Se están revisando las nuevas recomendaciones y deberían ser divulgadas a la brevedad. Estas se alinearán con las Pautas Alimentarias para Estadounidenses.

11



Componentes Alimenticios Actuales de CACFP

- **Leche (líquido)**
- **Frutas***
- **Verduras***
- **Granos**
 - Arroz
 - Pan
 - Pastas
- **Carnes y sustitutos de la carne**
 - Carne (por ejemplo: pollo, pavo, pescado, carne de res, etc.)
 - Huevos
 - Queso
 - Frijoles
 - Yogur
 - Frutos secos y mantequillas de frutos secos

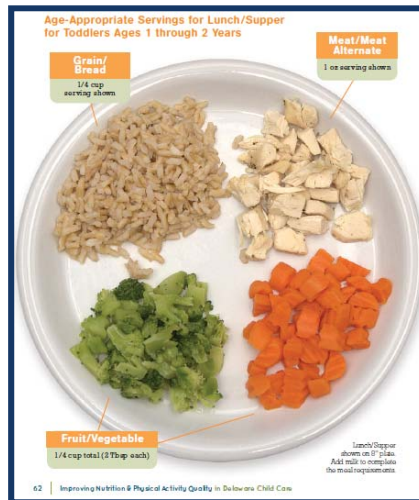
* Los nuevos patrones de comidas CACFP separan frutas y verduras en sus propios componentes. Esto fomenta que se sirva una mayor variedad de frutas y verduras a la hora de la comida. Para alentar a los niños a comer más verduras a la hora de la comida, también se pueden servir dos verduras diferentes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

12



Tamaños de las porciones según el CACFP

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



13

Modelo de comidas para bebés

USDA
United States Department of Agriculture

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

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

PATRÓN DE ALIMENTACIÓN INFANTIL ACTUALIZADO:

Fomentar y apoyar la lactancia materna:

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

Comidas apropiadas para la edad:

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

Más comidas multigranos:

- 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 Matters Guide.

CHILD & ADULT FEEDING FOOD

14

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

USDA
United States Department of Agriculture

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

¿Qué contiene un Desayuno?
Leche (4 oz. o 1/2 taza)
Huevos, frutas, y cereales (1/2 taza)
Cereales (1/2 porción)

¿Qué contiene un Almuerzo o Cena?
Leche (4 oz. o 1/2 taza)
Carne/Pollos/as de reses (1 oz. eq.)
Vegetales (1/2 taza)
Cereales (1/2 porción)

¿Qué contiene una Merienda?
Frutas
Leche (4 oz. o 1/2 taza)
Cereales (1/2 porción)
Frutas (1/2 taza)
Cereales (1/2 porción)

Nota: Los beneficios de los alimentos son los mismos. Las porciones actualizadas de comida del Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos (CACFP) para niños de 1 a 2 años están basadas en las recomendaciones de la Academia Americana de Pediatría (AAP) y el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA). Los ejemplos de comidas se basan en las porciones de alimentos que se muestran en el menú de alimentos (1 oz. eq.) y beneficiarios de posición en el menú (1/2 taza) para cada porción.

Recursos: www.fns.gov
Servicio de Asesoría Técnica
Comida para Niños y Adultos
Enero 2017
© 2017 por el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos. Todos los derechos reservados. Se permite la reproducción de esta información para fines educativos.

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

USDA
United States Department of Agriculture

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

¿Qué contiene un Desayuno?
Leche (4 oz. o 1/2 taza)
Huevos, frutas, y cereales (1/2 taza)
Cereales (1/2 porción)

¿Qué contiene un Almuerzo o Cena?
Leche (4 oz. o 1/2 taza)
Carne/Pollos/as de reses (1 oz. eq.)
Vegetales (1/2 taza)
Cereales (1/2 porción)

¿Qué contiene una Merienda?
Frutas
Leche (4 oz. o 1/2 taza)
Cereales (1/2 porción)
Frutas (1/2 taza)
Cereales (1/2 porción)

Nota: Los beneficios de los alimentos son los mismos. Las porciones actualizadas de comida del Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos (CACFP) para niños de 3 a 5 años están basadas en las recomendaciones de la Academia Americana de Pediatría (AAP) y el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA). Los ejemplos de comidas se basan en las porciones de alimentos que se muestran en el menú de alimentos (1 oz. eq.) y beneficiarios de posición en el menú (1/2 taza) para cada porción.

Recursos: www.fns.gov
Servicio de Asesoría Técnica
Comida para Niños y Adultos
Enero 2017
© 2017 por el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos. Todos los derechos reservados. Se permite la reproducción de esta información para fines educativos.

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 las áreas en las cuales los centros y hogares de cuidado diario pueden tomar medidas adicionales para mejorar la calidad nutricional de las comidas que sirven. Estas prácticas reflejan las recomendaciones de la "Guía Dietética para Americanos" (Dietary Guidelines for Americans) y de la Academia Nacional de Medicina (National Academy of Medicine) para ayudar a incrementar el consumo de vegetales, frutas y granos integrales por parte de los participantes, y reducir su consumo de azúcares adicionales y grasas saturadas.

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

Leche

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

Vegetales y Frutas

- Asegúrese de que por lo menos 1 de los dos componentes de la merienda sea un vegetal o una fruta.
- Sirva una variedad de frutas y provea frutas enteras (frutas, en lata, secas o congeladas) en lugar de jugos.
- Sirva por lo menos una porción de vegetales verdes escuros, vegetales rojos y naranjales, 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 Productos Lácteos De Carne

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

CHILD & ADULT CARE FOOD

17

Buenas prácticas de Nemours para una alimentación saludable



**Buenas prácticas para una
alimentación saludable**

Para organizaciones que benefician a niños y jóvenes

Nemours.
A Children's Health System

18

Sirva frutas y verduras en todas las comidas

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

19



100% Jugo

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

20



Leche

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

LECHE ENTERA	CON BAJO CONTENIDO DE GRASAS (1%)	LECHE DESCREMADA
<p>Información nutricional Tamaño de la porción: 8 onzas líquidas</p> <p>Cantidad por porción Calorías: 150 Calorías provenientes de grasas: 10</p> <p>Valor diario en %*</p> <p>Grasas totales: 5 g 10% Grasas saturadas: 5 g 25% Grasas trans: 0 g Colesterol: 10 mg 3% Sodio: 120 mg 5% Carbohidratos totales: 12 g 4% Fibra alimenticia: 0 g Azúcares: 12 g Proteínas: 8 g Vitamina A: 10% Vitamina C: 4% Calcio: 30% Hierro: 0%</p> <p><small>* 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.</small></p>	<p>Información nutricional Tamaño de la porción: 8 onzas líquidas</p> <p>Cantidad por porción Calorías: 100 Calorías provenientes de grasas: 20</p> <p>Valor diario en %*</p> <p>Grasas totales: 1.5 g 4% Grasas saturadas: 1.5 g 8% Grasas trans: 0 g Colesterol: 10 mg 3% Sodio: 125 mg 5% Carbohidratos totales: 12 g 4% Fibra alimenticia: 0 g Azúcares: 12 g Proteínas: 8 g Vitamina A: 10% Vitamina C: 4% Calcio: 30% Hierro: 0%</p> <p><small>* 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.</small></p>	<p>Información nutricional Tamaño de la porción: 8 onzas líquidas</p> <p>Cantidad por porción Calorías: 90 Calorías provenientes de grasas: 0</p> <p>Valor diario en %*</p> <p>Grasas totales: 0 g 0% Grasas saturadas: 0 g 0% Grasas trans: 0 g Colesterol: 5 mg 2% Sodio: 135 mg 5% Carbohidratos totales: 12 g 4% Fibra alimenticia: 0 g Azúcares: 12 g Proteínas: 8 g Vitamina A: 10% Vitamina C: 2% Calcio: 30% Hierro: 0%</p> <p><small>* 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.</small></p>

21

Agua

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



22

Hora de actividad física



23

No sirva alimentos fritos o prefritos

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



24

Evite las carnes procesadas

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

25



Azúcar

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

26





27

Azúcares ocultos

AHS

<p>CHOCOLATE MILK ONE 8 OZ GLASS</p>  <p>7.25 TEASPOONS</p> <p>OR</p> <p>1 SNICKERS BAR</p>  <p>25 - 29 GRAMS OF SUGAR</p>	<p>COKE ONE 12 OZ CAN</p>  <p>9.75 TEASPOONS</p> <p>OR</p> <p>1.5 SCOOPS OF BAKING INGREDIENT ICE CREAM</p>  <p>37 GRAMS OF SUGAR</p>
<p>LEMONADE ONE 8 OZ GLASS</p>  <p>6.75 TEASPOONS</p> <p>OR</p> <p>1 FUDGE BROWNIE</p>  <p>27 GRAMS OF SUGAR</p>	<p>COKE ONE 16 OZ BOTTLE</p>  <p>12.25 TEASPOONS</p> <p>OR</p> <p>2.5 SCOOPS OF BAKING INGREDIENT ICE CREAM</p>  <p>45 GRAMS OF SUGAR</p>
<p>LEMON-LIME FLAVORED SODA ONE 12 OZ BOTTLE</p>  <p>16.75 TEASPOONS</p> <p>OR</p> <p>2.5 CUPCAKES</p>  <p>47 GRAMS OF SUGAR</p>	<p>VITAMIN WATER ONE 16 OZ BOTTLE</p>  <p>8.25 TEASPOONS</p> <p>OR</p> <p>9.4 OREO COOKIES</p>  <p>37 GRAMS OF SUGAR</p>

www.ahealthierwei.com

28

Slide 28

AH5 Is there a Spanish version we use of these?
Alexandra Hyman, 11/3/2015

www.ahealthierwei.com
29

Celebraciones saludables

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



Celebraciones Saludables

Celebraciones Saludables



Las Fiestas y celebraciones son momentos emocionantes y especiales en la vida de los niños. Los programas de ECE pueden adoptar los hábitos saludables con la introducción de eventos de una manera saludable. Confiar en los niños crecen, comienzan a aprender el significado de las celebraciones y los días festivos. Cuanto más temprano aprenden los niños a celebrar de una manera saludable, más fácil será comenzar más tarde. Que las celebraciones saludables puede ser divertidas. Los niños más grandes pueden ser más enfocados a los cambios en las celebraciones, así que haga los cambios poco a poco y explícales por qué es importante celebrar de una manera saludable. Los siguientes son algunos sugerencias para ayudar a planear una celebración divertida y saludable.

Consejos Generales

- Celebre los días festivos de una manera que no se centre en los alimentos. Puede jugar o hacer un proyecto de arte.
- Anime a los niños a ayudarle a hacer una galleta especial saludable.
- Ponga en alternativas saludables a los alimentos de las Fiestas tradicionales, como tropezones de frutas, cinta de papel o a mini muffins en lugar de un gran pastel. Si usted desea mucho tener una galleta tradicional, haga sustituciones saludables (por ejemplo, sustituya el aceite por los aceites, magdalenas, panes y muffins por puré de manzana sin azúcar).



- Si usted ofrece recuerdos de cumpleaños o pequeños regalos para las Fiestas, pruebe ofrecer juguetes adecuados para la edad, como carritos, crayones, plastilina o tarjetas para intercambiar en lugar de dinero.
- Haga una ofrenda para la Casa y ofrezca con pequeños regalos (por ejemplo, crayones, calcamánicas, tatuajes temporales, bufandas o pequeños regalos adecuados para la edad) en lugar de dinero.

Sugerencias de Alimentos Saludables para la Celebración

- Helados de Frutas (por ejemplo, helados frescos o congelados, pero sin grasa y leche descremada).
- Biscuitos de Cereales (en lugar de un pastel o galletas con cualquier tipo de Fruta).
- Pequeñas galletas de avena con baja contenido de grasa o galletas integrales sin gluten.
- Prepare uno de los platos favoritos de los niños (de una manera saludable) y una porción del tamaño de un plato para la Casa.
- Panes hechos hechos 100% de grano integral (substituya con copos de maíz con bajo contenido de grasa o Frutas).
- Haga panes de arroz de harina. Reemplace los cereales con puré (hecho con leche descremada) y añada los cítricos.
- Haga sus propias pizzas utilizando muffins integrales de grano integral con ingredientes vegetales.
- Mini magdalenas o muffins (también es bueno reducir las porciones).



Revisado por el personal de salud de los niños para el Manual de Introducción de Alimentos de ECE, por un equipo de expertos con el apoyo de la Corporación de los Niños (CHN) y el Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Niños de Maryland. Este manual proporciona información sobre cómo introducir los alimentos de manera segura y saludable. El Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Niños de Maryland recomienda que los niños comiencen a comer alimentos sólidos a la edad de 6 meses.



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.



Actividad de Análisis del Menú

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

¡HOJA DE ACTIVIDADES ÚNICAMENTE!*

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

33

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

Adquisición Local para Proveedores de Cuidado Infantil Familiar



ADQUISICIÓN LOCAL PARA PROVEEDORES DE CUIDADO INFANTIL FAMILIAR

Manténgase Informado

Únase a nuestra red:
www.farmtoschool.org
Twitter: @FarmtoSchool
Facebook: <http://on.fb.me/nfsnfz>



¡Manténgase informado! Si le interesa recibir el boletín de noticias de Farm to School, envíe un correo electrónico a info@farmtoschool.org o llame al 800-845-5555.

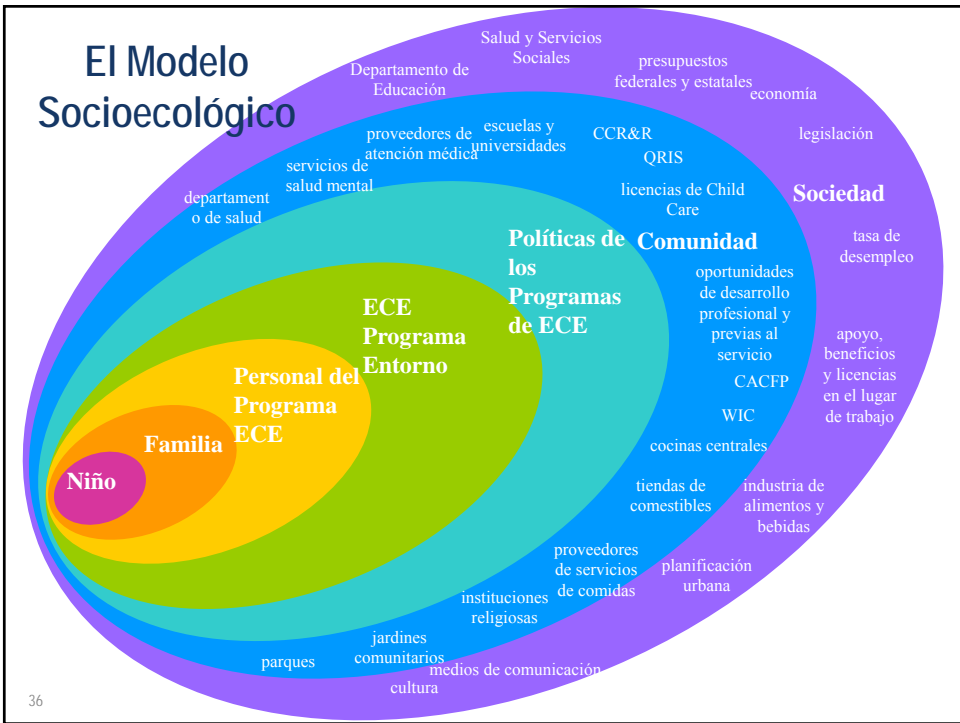
De la Organización de Proveedores, promueve la conexión que tienen las comunidades con los alimentos locales y ofrece asistencia de los proveedores locales mediante el contacto en la forma de comprar alimentos y las prácticas saludables en los programas de cuidado y educación temprana. Los niños aprenden mejor cuando se conectan con los alimentos locales y saludables, así como a oportunidades educativas como jardines comunitarios, mercados de campo y visitas de campo a granjas. De la Organización de Proveedores, ofrece a los niños asistencia y a sus familias para poder recibir educación informada sobre los alimentos locales, el fortalecimiento de la economía local y el fortalecimiento de las comunidades.

Opciones para comprar alimentos locales
Hay muchas formas de comprar para los proveedores de los proveedores. Una opción es comprar alimentos locales para las comidas y en el refrigerio. La primera es la mejor opción de una para comprar y compartir un campo de alimentos, así que el campo y el campo en las reuniones para la escuela. Los proveedores de alimentos locales también pueden ofrecer opciones con facilidad a través de plataformas de los agricultores locales.

1. **El proveedor local de agricultura:** Puede comprar en un mercado de agricultores locales o hacer pedidos por teléfono con un agricultor para recoger un pedido más grande de alimentos. Visite <http://www.localfood.org> para encontrar un mercado local.
2. **La tienda de comestibles local o cooperativa de alimentos:** Muchas tiendas de comestibles y cooperativas locales son miembros de organizaciones locales. Busque tiendas e iglesias que vendan alimentos orgánicos, los alimentos y si no están etiquetados, pregunté.
3. **Un programa de agricultura con destino:** Muchos proveedores de alimentos locales ofrecen a través de una organización para apoyar la Comunidad (CSA) por sus reglas en inglés o español en español. Consulte www.localfood.org para encontrar más información sobre este tipo de programas. La CSA ofrece una buena oportunidad para probar muchos alimentos y aprender mucho sobre la producción y cultivo de alimentos. El proveedor de CSA puede que el agricultor que entrega a los niños para que pueda usar toda la variedad de productos que recibe.
4. **Un proveedor de alimentos:** Los proveedores de alimentos locales que producen en grandes cantidades. Para los alimentos directos y fáciles para comprar se encuentran en los mercados de alimentos, en los mercados de alimentos y en los mercados de alimentos. En la mayoría de los casos, no hay mucho espacio para comprar, compare la oferta de alimentos en mercados de comestibles. Comunique con el agricultor de la Cooperativa de la comunidad para obtener más información y establecer un punto de contacto con el agricultor.



34



Ambientes Saludables

- **Entorno de alimentación**
 - Entregar elementos visuales, utilizar materiales, servir alimentos y seguir modelos de hábitos alimenticios y opciones saludables.
- **Ambiente al aire libre**
 - Crear un espacio abierto y seguro para que los niños puedan andar por todas partes.
- **Entorno de Enseñanza/Actividad**
 - Incorporar al plan de estudios actual educación sobre nutrición y actividad física.
- **Entorno familiar**
 - Utilizar boletines informativos para los padres con el fin de alentarlos a adoptar los hábitos saludables que se pueden usar en casa.

37

Creación de un entorno de alimentación saludable para los niños

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

38



Ambientes saludables



39

Creación de un entorno de alimentación saludable para los niños

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



40

Creación de un entorno de alimentación saludable para los bebés

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

41



División de responsabilidad en la alimentación

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

42



Educación sobre nutrición para los niños y el personal

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

43



Actividad física



44



45

Economía al Comprar

- Ahorrar dinero mientras compra alimentos puede ser difícil, sobre todo si combina comprar para el cuidado de su hijo y para su hogar. Las técnicas para la economía incluyen:
 - Conozca su presupuesto: ¿el presupuesto para el cuidado de su hijo es distinto al presupuesto para su hogar?
 - Planifique y alterne su menú: alternar los menús le permite hacer un presupuesto y equilibrar los costos. Planifique los menús por estaciones.
 - Haga una lista de compras para alimentos: compruebe qué alimentos ya tiene antes de agregar elementos adicionales a la lista.
 - Compare las marcas de las tiendas con las marcas principales: la calidad puede ser igual pero el precio mucho más barato.
 - Busque cupones: compare precios, busque cupones y anuncios en las tiendas para determinar dónde comprar los alimentos.



46

Debate

¿Comprar al por mayor
realmente le hace ahorrar
dinero?

47

Alimentos Preparados

- Son alimentos que están parcial o completamente preparados cuando se compran.



48

Alimentos Preparados

Ventajas

- Ahorro de tiempo
- Consistencia del producto
- Requieren menos trabajo
- Etiqueta de información nutricional fácilmente disponible

Desventajas

- Más caros
- Mayor contenido de sodio y grasas
- No se pueden controlar los ingredientes
- Todos los componentes del alimento podrían no estar presentes en el artículo
- A menudo son procesados
- Es posible que no cumplan con los requisitos del CACFP

49



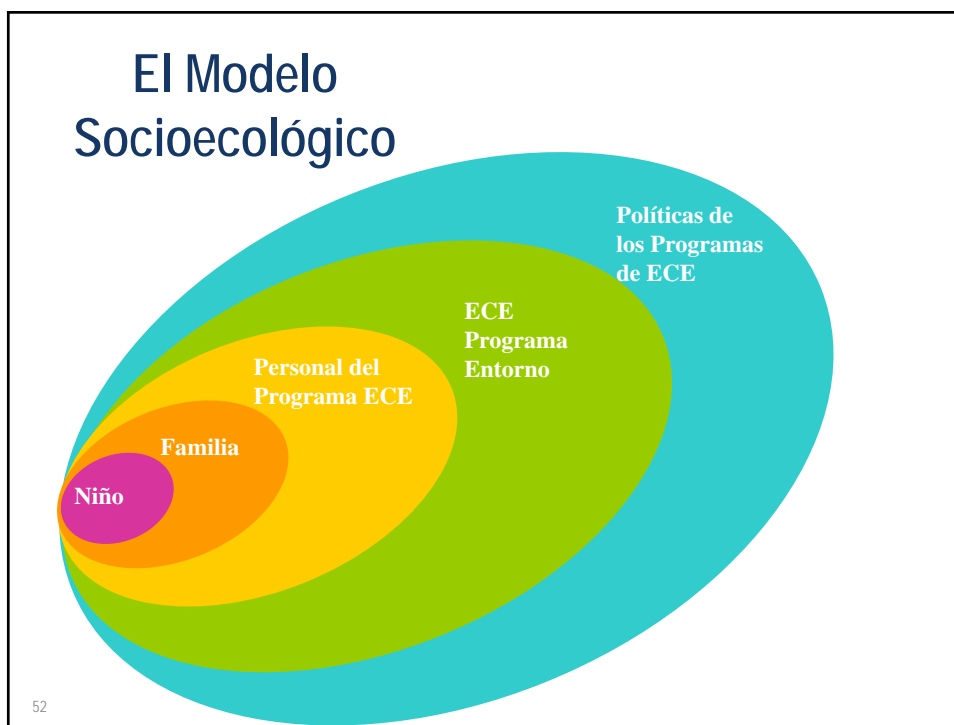
Actividad de Alimentos Preparados

50



Parte D:
Facilitar el
cambio en
su programa

51



Ficha del Plan de Acción

Fecha de Inicio: enero de 2018

Nombre del Proveedor:

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

Niño:	Familia	Proveedor	Entorno	Políticas
<p>Fomentar la curiosidad y el disfrute de los alimentos saludables en todas las comidas y los refrigerios (en curso).</p> <p>Hablar con los niños sobre los nuevos cambios de menú y sobre cómo los ayudarán a crecer fuertes y saludables (febrero).</p> <p>Llevar a cabo degustaciones y graficar los resultados de las preferencias del aula por los nuevos alimentos (febrero).</p>	<p>Pedir a las familias recetas saludables para incluir en los nuevos menús (febrero).</p> <p>Trabajar junto con las familias para desarrollar un evento emocionante de "degustación" para que los niños y familias prueben y luego voten los productos que se incluirán en el nuevo menú (febrero).</p> <p>Envíe recursos a domicilio sobre maneras en que las familias pueden promover hábitos saludables en el hogar (en curso).</p>	<p>Aprender sobre las buenas prácticas a través de sesiones de capacitación (enero).</p> <p>Ver si las ideas de recetas saludables de las familias se pueden incorporar al menú (febrero).</p> <p>Tomar fotografías de los niños mientras disfrutaban de alimentos saludables y compartirlas con las familias (en curso).</p>	<p>Organizar una exhibición para compartir información, recursos y recetas saludables (enero).</p> <p>Publicar los menús en la casa (en curso).</p> <p>Desarrollar sistemas para pedir, almacenar y controlar los alimentos (marzo).</p> <p>Crear y colocar documentación de niños que participan en actividades de alimentación saludable o de nutrición (en curso).</p>	<p>Los menús se alinearán con los objetivos de HKHF para las frutas, verduras, cereales integrales y alimentos fritos (febrero y en curso).</p> <p>Incluir una política de alimentación saludable y sus fundamentos en los manuales para las familias (marzo).</p> <p>Crear una política de celebraciones saludables (marzo).</p>

Selección de objetivos SMART

S pecific (específico)

M easurable (mensurable)

A ttainable/Achievable (alcanzable)

R elevant (relevante)

T ime bound (tiempo limitado)

54

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).

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

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

55

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).

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

Envíe recursos a domicilio sobre maneras en que las familias pueden promover hábitos saludables en el hogar (en curso).

56

Proveedor

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

Proveedor

Aprender sobre las buenas prácticas a través de sesiones de capacitación (enero).

Ver si las ideas de recetas saludables de las familias se pueden incorporar al menú (febrero).

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

57

Entorno

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

Entorno

Organizar una exhibición compartir información, recursos y recetas saludables (enero).

Publicar los menús en la casa (en curso).

Desarrollar sistemas para pedir, almacenar y controlar los alimentos (marzo).

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

58


Políticas

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

Políticas
Los menús se alinearán con los objetivos de HKHF para las frutas, verduras, cereales integrales y alimentos fritos (febrero y en curso).
Incluir una política de alimentación saludable y sus fundamentos en los manuales para las familias (marzo).
Crear una política de celebraciones saludables (marzo).

59

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**

60

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

61

Ficha del Plan de Acción

Fecha de Inicio:

Nombre del Proveedor:

Ejemplo de Meta: |



Niño:	Familia	Proveedor	Entorno	Políticas

Grupos de Asistencia Técnica

Plan de Acción

63

Período de Acción LS2

¡El ABC de una persona saludable!
*Go NAP SACC**

Preparación de comidas de estilo familiar y Apoyo a la lactancia
Plan de acción continuo y Guión Gráfico

Reducir el tiempo frente a la pantalla y celebrar el éxito
Continuar el proceso de cambio

LS1

→

LS2

→

LS3

→

LS4

→

LS5

Nutrir comedores saludables y proporcionar bebidas saludables
Plan de Acción

Niños en movimiento
Plan de acción continuo y Guión Gráfico

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

64

Facilitar el cambio en su programa: período de acción LS2



- **Oportunidad para:**
 - Implementar las medidas de acción para los niños y las familias identificadas para 1 a 2 áreas de proveedores en las que le gustaría mejorar.
 - Comenzar un guión donde se demuestre qué áreas mejoró el proveedor.
- **Los instructores brindan asistencia técnica (TA)**

65

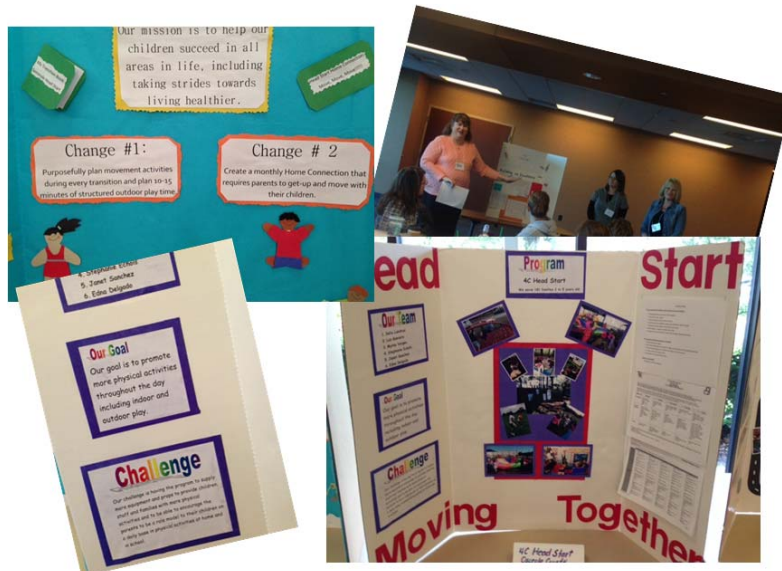
Creación de un Guión Gráfico



- **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

66

Ejemplo de Guiones Gráficos



67



Parte F: Ampliar su conocimiento - el proveedor, las familias y las políticas

68

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.



69

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.)



70

Entorno

- 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



71

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 - ¡Come el desayuno! Fortalecimiento de la AHA! www.heart.org	2 Pregúntale a tu director del centro sobre la Forma Saludable de Crecer!	3 Miércoles de Caminata Dá el primer paso. ¡Comience a caminar! (Por qué? ¡Es fácil, funciona! y vale la pena!)	4 Piense en todos los alimentos que comienzan con la letra S (sándwich, salmón, sopa, semillas o sésame). Pronuncie el sonido y los palabras con 's' para que su hijo imite.	5 Viernes de agradecimiento Comience una tradición familiar. Cada viernes planifique preparar una cena y mostrar a la familia a la hora de comer.	6 Estadía de Septiembre Haga un viaje a un mercado agrícola local para comprar alimentos de temporada para poner en sus estanterías.
7 Día de los Abuelos Haga una actividad divertida de la familia rastreando los ingredientes por pedernales similares más saludables: queso con bajo contenido de grasa en lugar de queso entero o crema agria, pure de manzana en lugar de azúcar y aceite para la repostería, panes de trigo integral en lugar de panes blancos.	8 Pasa un tiempo en familia y comen en trozos. Haga una lista de alimentos que son saludables y comen una bebida fría y refrescante.	9 Practice una actividad familiar a la biblioteca. Saque el libro "Los Ojos de la Señal" y "Compañía de Televisión" por Sam y Luc Sisselman. Anote la televisión y libros que leen.	10 Fin del verano Antes de que los días se hagan mucho más cortos, de un paseo con su hijo antes o después de la cena.	11 Actividad con familia y tomar agua agradable sabor con rodajas de limón o de naranja.	12 Carrera Accidental Cuando salga a la calle, anime a su niño en edad preescolar a moverse al decir "Cuando diga un color del carrito, debe correr y tocar algo de ese color". Tome la mano de sus pequeños y muéstrales juntos.	13 Paseo del sábado Cuenté los pasos que usted y su niño dan de una habitación a otra o de la casa al supermercado. Cuente en voz alta a su bebé cuando lo lleva cargado de un lugar a otro.
14 Ornamento de Navidad Lleve a la familia a comer salmón sano a la parrilla para una cena especial familiar.	15 Día de los pequeños Trame medidores de plantas y una cuidadora, los niños de 3 años pueden ayudar a regar las frutas y verduras, los niños de 4 años pueden expresar jugos de frutas y los de 5 años pueden cuidarlos.	16 Atropame si puedes! Juegue a atropame si puedes, con su hijo y después para que él, ella o ella misma. Agache y rómbala cabeza para que la busques y la puedas encontrar.	17 Útillice su tarjeta de biblioteca para sacar el libro <i>Fuó el cometa</i> por Sue Williams y Julia Vivas.	18 Decoración y comer brocoli, calabacín, y pimientos rojos. 19 Haga que los niños empaqueten el almuerzo de un miembro de la familia. 20 Puede ser divertido con lo que los niños elijan. Hablen sobre el cada uno de los elementos o no una opción saludable.	19 Haga que los niños empaqueten el almuerzo de un miembro de la familia. 20 Puede ser divertido con lo que los niños elijan. Hablen sobre el cada uno de los elementos o no una opción saludable.	20 Decoración , la cadena de televisores para niños saludables que se muestran en los canales de la televisión. 21 Recorte fotos de alimentos de sus revistas. En la tienda, pida a su hijo que le ayude a encontrar la comida que coincide con la imagen.
21 Soñe una papa y diga "¡alimento de raíz!" (ruberculo) y póngalo en cocinilla. 22 Soñe un limón y diga "comida de árbol" Saque y enséñele a arbol. 23 Soñe un tomate y diga "¡alimento de raíz!"	21 Soñe un limón y diga "comida de árbol". 22 Soñe un tomate y diga "¡alimento de raíz!"	23 Corra una banana o una manzana en un círculo. 24 Soñe un mango o una manzana en un círculo.	24 Soñe un mango o una manzana en un círculo.	25 Corra una banana o una manzana en un círculo.	26 Corra en el lugar con su hijo y mienta como se actúan sus comidas.	27 Recorte fotos de alimentos de sus revistas. En la tienda, pida a su hijo que le ayude a encontrar la comida que coincide con la imagen.
28 Nieve de papas Coloque un baguete (panecillo) en una sartén con 1 cucharada de aceite de oliva. Póngalo en un horno, échalo en el agujero y cocine hasta que esté dorado y espárcelo a los lados.	29 Hagamos pan de Egipto! 30 Practice una actividad familiar a la biblioteca. Saque el libro "Como le fue"	30 Practice una actividad familiar a la biblioteca. Saque el libro "Como le fue"				

72

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

73



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

74



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



75

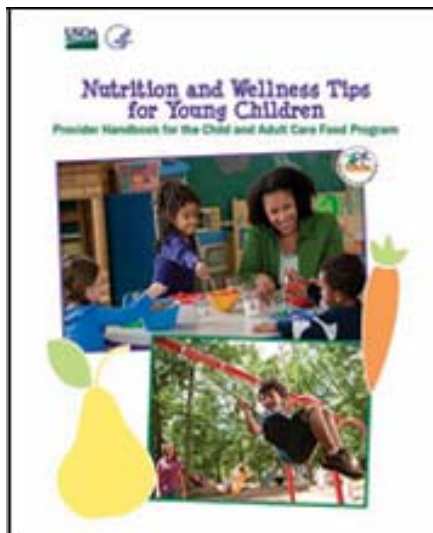
Políticas y Procedimientos

- **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**



76

Manual de CACFP



77

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/

78





Información de contacto del capacitador

80

The slide features the text "Información de contacto del capacitador" in a dark blue font on the left side. On the right side, there is a vertical, partial photograph of a young girl with dark skin, smiling and showing her teeth. The slide is enclosed in a black border.