

Bienvenido a la Cooperativa

Bienvenido a *Medidas para una Vida Saludable*

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

Su nombre:

Programa:

Mi contacto para Asistencia Técnica:

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

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

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

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

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



Contactos Útiles:

Coordinador/a del Proyecto: _____

Teléfono: _____

Correo Electrónico: _____

Entrenador/a ECELC: _____

Teléfono: _____

Correo Electrónico: _____

Entrenador/a ECELC: _____

Teléfono: _____

Correo Electrónico: _____

Materiales Introductorios

Agradecimientos

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

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

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

Child Care Aware® of America

Centro de Nutrición Gretchen Swanson de Indicative Nacional para la Calidad de la Salud de los Niños

Academia Americana de Pediatría

National Association of Family Child Care

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

Dr. Dianne Ward (Universidad de Carolina del Norte)

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

American Public Human Services Association

Association of State & Territorial Public Health Nutrition Directors

Comité de Lactancia Materna de Cero a Tres de los Estados Unidos

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

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

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

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

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

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

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

Oficina de Licencias de Child Care de Delaware: Patti Quinn

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

Parent Services Project

Sesame Workshop

Strengthening Families

Materiales Introdutorios

Definiciones

Periodo de Acción	Es el periodo después de cada Sesión de Aprendizaje presencial utilizado para compartir información, apoyar el aprendizaje por descubrimiento e involucrar al personal (cuando corresponda) en una tarea particular: evaluación del programa, planificación de la acción, implementación del plan de acción o documentación del proceso
Centro	Se refiere al lugar físico donde se ofrece el programa.
Cuidado y Educación Infantil (ECE, por sus siglas en inglés)	Es un campo, sector o industria que incluye cuidados maternos y experiencias de aprendizaje para niños desde el nacimiento hasta los 5 años.
Programa de Educación y Cuidado Infantil (Programa ECE, por sus siglas en inglés)	Es una intervención o servicio que tiene un diseño, personal, un programa o enfoque y una fuente de financiamiento que sirve a los niños desde el nacimiento hasta los 5 años.
Primera Infancia	Un periodo del desarrollo que se extiende típicamente desde el nacimiento hasta los 6 años.
Cuidado Infantil Familiar (FCC, por sus siglas en Inglés)	Una intervención o servicio que es proporcionado en el hogar del cuidador y que se ofrece, por lo general, a niños desde el nacimiento hasta la edad escolar.
Hogar de Cuidado Infantil Familiar	Se refiere a un lugar físico donde se ofrece un programa FCC.
Proveedor de Cuidado Infantil Familiar (Proveedor FCC)	Un cuidador que proporciona servicios de cuidado infantil en su casa.
Autoevaluación sobre Nutrición y Actividad Física de Cuidado Infantil (Go NAP SACC, por sus siglas en inglés)	Instrumento de autoevaluación para programas de educación y cuidado infantil que compara las prácticas actuales con un conjunto de buenas prácticas.
Autoevaluación sobre Nutrición y Actividad Física de Cuidado Infantil Familiar (Go NAP SACC, por sus siglas en inglés)	Instrumento de autoevaluación para hogares de cuidado infantil que compara las prácticas actuales con un conjunto de buenas prácticas.
Aprendizaje Colaborativo	Una comunidad compuesta de aproximadamente 20-25 programas ECE u hogares FCC destinada a incrementar el conocimiento, crear redes de apoyo y comparar programas para trabajar juntos, elaborar políticas saludables y practicar cambios alineados con el programa Healthy Kids, Healthy Future (HKHF) .
Sesión de Aprendizaje	Cinco Sesiones presenciales de Aprendizaje Activo enfocadas en la relación de la nutrición, la promoción de la lactancia, la actividad física y el tiempo frente a una pantalla con la salud de los niños; también proporciona oportunidades para construir relaciones colegiales, desarrollar el liderazgo, incrementar la colaboración, planificar e implementar cambios saludables.
Healthy Kids, Healthy Future (HKHF)	Anteriormente conocido como <i>¡Let's Move! Child Care</i> (LMCC), Healthy Kids, Healthy Future brinda a los proveedores de educación temprana y cuidado infantil las herramientas para ayudar a los niños a tener un comienzo saludable.
Proyecto Nacional de cooperativas de aprendizaje para el cuidado y la educación temprana Aprendizaje Colaborativo para el Cuidado y la Educación Infantil (ECELIC, por sus siglas en inglés)	Es el nombre de un proyecto financiado por los Centros para el Control y la Prevención de las Enfermedades y administrado por Nemours y socios que busca brindar apoyo a los programas ECE a medida que mejoran sus prácticas y políticas de nutrición, promoción de la lactancia, actividad física y tiempo frente a una pantalla.
Programa	Una intervención o servicio que tiene un diseño, personal, programa o enfoque, y una fuente de financiamiento.
Recursos	Son las herramientas, materiales y recursos alineados con el programa Healthy Kids, Healthy Future sobre cuidado infantil y los Estándares para el Cuidado Infantil y la Prevención de la Obesidad Infantil, 3.ª Edición, disponibles para los participantes en los programas ECE y los proveedores FCC a medida que se implementa el ECELIC.

Definiciones

Socio de Implementación	Es una agencia u organización subcontratada con Nemours para manejar la administración de los ECELC en un estado particular.
Coordinador/a de Proyecto del Estado (Coordinador/a de Proyecto o PC, por sus siglas en inglés)	Persona que administra el ECELC y realiza la coordinación general de la logística del Aprendizaje Colaborativo en el estado, con responsabilidad de liderazgo para el soporte técnico, los esfuerzos de comunicación, el reclutamiento y el apoyo de Profesores y programas y proveedores participantes.
Medidas para una Vida Saludable (Plan)	Plan de ECELC, estructurado alrededor de cinco sesiones del aprendizaje presencial para Equipos de Liderazgo o Proveedores FCC y de sesiones del Periodo de Acción en el sitio para hacer participar a todo el personal del programa, diseñado para guiar a los Equipos de Liderazgo y a sus programas a través del proceso de implementación de cambios saludables conforme a las buenas prácticas.
Maestro	Un individuo responsable de la educación primaria de un grupo de niños.
Asistencia Técnica (TA, por sus siglas en inglés)	Estimulo, apoyo, información y recursos proporcionados por el Profesor para ayudar a los Equipos de Liderazgo a facilitar el entrenamiento del personal del programa y desarrollar e implementar los planes de acción para un cambio saludable.
Capacitadores	Individuos responsables de implementar las cinco Sesiones de Aprendizaje Colaborativo en el sitio y proporcionar asistencia técnica constante a los programas ECE participantes.

Sesión de Aprendizaje 2: Materiales

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

Descripción General

La Sesión de Aprendizaje 2 aporta los fundamentos para la función que los proveedores de cuidado infantil familiar (FCC, por sus siglas en inglés) desempeñan al ayudar a realizar cambios saludables. Explica las buenas prácticas de una alimentación saludable en el contexto de los hogares de cuidado infantil familiar. La sesión se enfoca en incrementar el conocimiento respecto de las prácticas saludables y su impacto en los niños pequeños. Durante la sesión, se espera que los proveedores incrementen su conocimiento, conciencia y motivación para hacer cambios saludables.

El contenido clave comprende:

- La importancia de los ambientes saludables para apoyar a los niños saludables;
- Buenas prácticas para una alimentación saludable;
- Comenzar el proceso de un cambio saludable mediante un plan de acción;
- Desarrollar objetivos y pasos a seguir para apoyar a los niños y las familias; y
- Formas de apoyar una manera de alimentación saludable mediante la participación familiar y políticas.



Después de la Sesión (Período de Acción)

El proveedor de cuidado infantil familiar utilizará la *Guía del Proveedor* para:

- Implementar los pasos identificados en las columnas “Niño” y “Familia” de la *Ficha del Plan de Acción*; y
- Comenzar un guión que documente los objetivos y los cambios saludables hechos desde la Sesión de Aprendizaje 2 hasta la Sesión de Aprendizaje 5.

Ejemplo de Agenda

Objetivos

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

1. Describir las buenas prácticas para una alimentación saludable e identificar oportunidades de cambio dentro de su programa;
2. Comenzar a crear un Plan de Acción y poner en práctica uno o dos cambios en las áreas de alimentación saludable, actividad física, tiempo frente a una pantalla o apoyo a la lactancia materna; y
3. Crear un guion para documentar y comunicar el proceso del cambio saludable.

Sesión de Aprendizaje 2: Alimentar a quienes comen de manera saludable y ofrecer bebidas saludables	
Hora	Tema
8:30 – 9:00 am	Admisión
9:00 – 10:15 am	Bienvenida Período de Acción de la Sesión de Aprendizaje 1 • Grupos de Asistencia Técnica PPT Parte A: Ambientes Saludables • Actividad: Bebidas Endulzadas con Azúcar • Actividad: Análisis del Menú
10:15 – 10:45 am	PPT Parte B: Ambientes saludables • Video: Buenas Prácticas para una Alimentación Saludable
10:45 – 11:00 am	<i>Hora de actividad física</i>
11:00 – 11:30 am	PPT Parte C: Economía al Comprar • Debate: ¿Comprar al por mayor realmente le hace ahorrar dinero? • Actividad: Alimentos Preparados
11:30 am – 12:30 pm	PPT Parte D: Facilitar el Cambio en su Programa • Grupos de Asistencia Técnica: Consultar el <i>Manual del Participante</i> de la Sesión de Aprendizaje 2
12:30 – 12:45 pm	PPT Parte E: Extender su Aprendizaje: el Proveedor, las Familias y las Políticas del Programa
12:45 – 1:00 pm	Fin



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

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




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

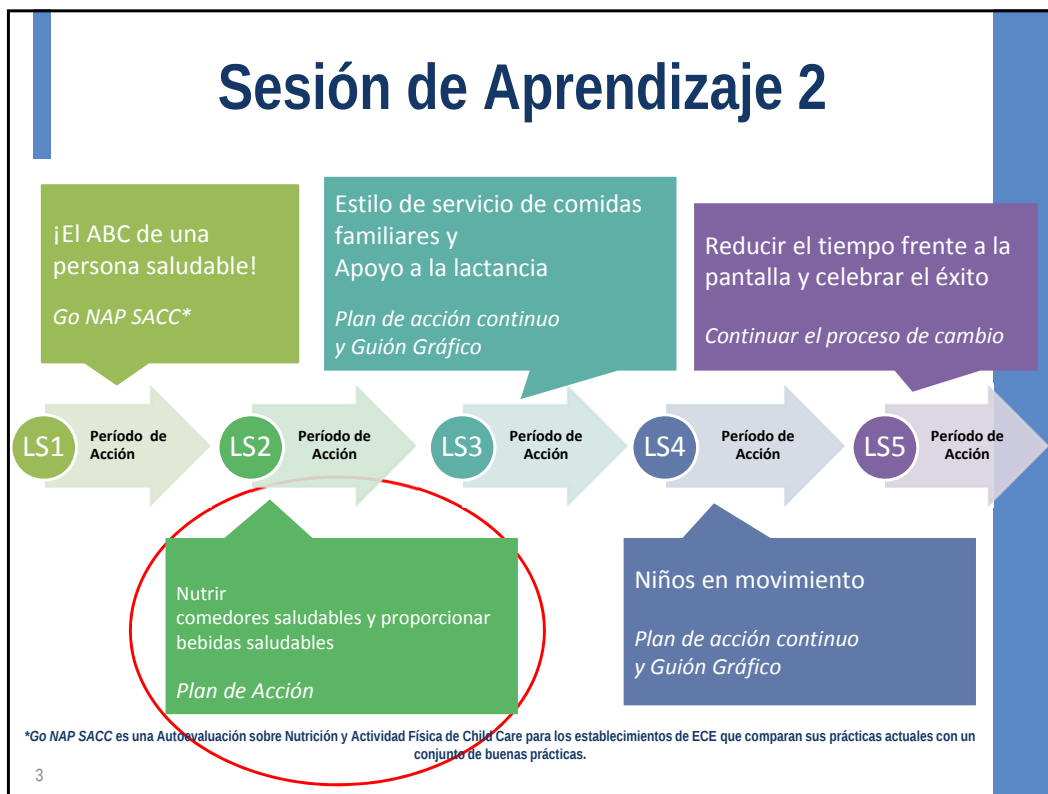
Nemours is currently funded by the Centers for Disease Control and Prevention (CDC) under a five-year Cooperative Agreement (1U58DP004102-01) to support states/localities in launching early care and education learning collaboratives focused on childhood obesity prevention. The views expressed in written 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.



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

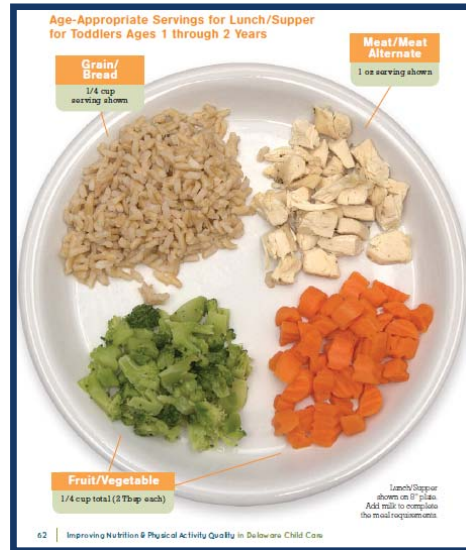
* Los nuevos patrones de comidas CACFP separan frutas y verduras en sus propios componentes. Esto fomenta que se sirva una mayor variedad de frutas y verduras a la hora de la comida. Para alentar a los niños a comer más verduras a la hora de la comida, también se pueden servir dos verduras diferentes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

12



Tamaños de las porciones según el CACFP

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



13

Modelo de comidas para bebés

USDA United States Department of Agriculture

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

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

PATRÓN DE ALIMENTACIÓN INFANTIL ACTUALIZADO:

Fomentar y apoyar la lactancia materna:

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

Comidas apropiadas para la edad:

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

Más comidas nutritivas:

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

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

CHILD AND ADULT CARE FOOD PROGRAM

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 contienen sus Desayunos?
Leche (4.6 oz. o 1/2 taza)
Vegetales, frutas, o cereales (1/2 taza)
Grasas (1/2 porción)

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

¿Qué contienen sus Almuerzos o Cenas?
Leche (4.6 oz. o 1/2 taza)
Carnes/Carneceros de pollo (2 oz. o 1/4 taza)
Vegetales (1/2 taza)
Frutas (1/2 taza)
Grasas (1/2 porción)

Ejemplo de almuerzo/cena:
1/2 taza de leche
1/2 taza de carne/carneceros de pollo
1/2 taza de vegetales
1/2 taza de frutas
1/2 taza de grasas

¿Qué contienen sus Meriendas?
Leche (4.6 oz. o 1/2 taza)
Carnes/Carneceros de pollo (2 oz. o 1/4 taza)
Vegetales (1/2 taza)
Frutas (1/2 taza)
Grasas (1/2 porción)

Ejemplo de merienda:
1/2 taza de leche
1/2 taza de carne/carneceros de pollo
1/2 taza de vegetales
1/2 taza de frutas
1/2 taza de grasas

Nota: Los tamaños de las porciones son los mínimos.
Los patrones establecidos de comidas del Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos (CACFP) por su región se basan en los patrones establecidos en el 1 de octubre de 2011. Más información acerca de los patrones de comidas en el CACFP incluyendo una lista de alimentos (los tazas) y tamaños de porciones en: <http://www.fns.gov/OPNUT/>

Real and Healthful Snacks
Requisitos 2011
El programa de alimentos para el cuidado de niños y adultos debe cumplir con los requisitos de los patrones de comidas establecidos en el 1 de octubre de 2011.

15

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

USDA
United States Department of Agriculture

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

¿Qué contienen sus Desayunos?
Leche (8.6 oz. o 1/2 taza)
Vegetales, frutas, o cereales (1/2 taza)
Grasas (1/2 porción)

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

¿Qué contienen sus Almuerzos o Cenas?
Leche (8.6 oz. o 1/2 taza)
Carnes/Carneceros de pollo (2 oz. o 1/4 taza)
Vegetales (1/2 taza)
Frutas (1/2 taza)
Grasas (1/2 porción)

Ejemplo de almuerzo/cena:
1/2 taza de leche
1/2 taza de carne/carneceros de pollo
1/2 taza de vegetales
1/2 taza de frutas
1/2 taza de grasas

¿Qué contienen sus Meriendas?
Leche (8.6 oz. o 1/2 taza)
Carnes/Carneceros de pollo (2 oz. o 1/4 taza)
Vegetales (1/2 taza)
Frutas (1/2 taza)
Grasas (1/2 porción)

Ejemplo de merienda:
1/2 taza de leche
1/2 taza de carne/carneceros de pollo
1/2 taza de vegetales
1/2 taza de frutas
1/2 taza de grasas

Nota: Los tamaños de las porciones son los mínimos.
Los patrones establecidos de comidas del Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos (CACFP) por su región se basan en los patrones establecidos en el 1 de octubre de 2011. Más información acerca de los patrones de comidas en el CACFP incluyendo una lista de alimentos (los tazas) y tamaños de porciones en: <http://www.fns.gov/OPNUT/>

Real and Healthful Snacks
Requisitos 2011
El programa de alimentos para el cuidado de niños y adultos debe cumplir con los requisitos de los patrones de comidas establecidos en el 1 de octubre de 2011.

16

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.

Bebida

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

Vegetales y Frutas

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

Granos

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

Carnes y Productos (incluidos) De Carnes

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

CHILD & ADULT CARE FOOD

17

Buenas prácticas de Nemours para una alimentación saludable



**Buenas prácticas para una
alimentación saludable**

Nemours.
A Child's Health System

Para organizaciones que benefician a niños y jóvenes.

18

Sirva frutas y verduras en todas las comidas

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

19



100% Jugo

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

20



Leche

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

LECHE ENTERA

LECHE

Información nutricional

Tamaño de la porción: 8 onzas líquidas

Cantidad por porción

Calorías: 150 Calorías provenientes de grasas: 75

Valor diario en %*

Grasas totales: 8 g	13 %
Grasas saturadas: 5 g	25 %
Grasas trans: 0 g	—
Coolesterol: 10 mg	3 %
Sodio: 120 mg	5 %
Carbohidratos totales: 12 g	4 %
Fibra alimenticia: 0 g	—
Azúcares: 12 g	—

Proteínas: 8g

Vitamina A: 10% Vitamina C: 4%

Calcio: 30% Hierro: 0%

*Los porcentajes de valores diarios están basados en una dieta de 2000 calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores en función de sus necesidades de calorías.

CON BAJO CONTENIDO DE GRASAS (1%)

LECHE

Información nutricional

Tamaño de la porción: 8 onzas líquidas

Cantidad por porción

Calorías: 100 Calorías provenientes de grasas: 20

Valor diario en %*

Grasas totales: 1.5 g	4 %
Grasas saturadas: 1.5 g	8 %
Grasas trans: 0 g	—
Coolesterol: 10 mg	3 %
Sodio: 125 mg	5 %
Carbohidratos totales: 12 g	4 %
Fibra alimenticia: 0 g	—
Azúcares: 12 g	—

Proteínas: 8g

Vitamina A: 10% Vitamina C: 4%

Calcio: 30% Hierro: 0%

*Los porcentajes de valores diarios están basados en una dieta de 2000 calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores en función de sus necesidades de calorías.

LECHE DESCREMADA

LECHE

Información nutricional

Tamaño de la porción: 8 onzas líquidas

Cantidad por porción

Calorías: 90 Calorías provenientes de grasas: 5

Valor diario en %*

Grasas totales: 0 g	0 %
Grasas saturadas: 0 g	0 %
Grasas trans: 0 g	—
Coolesterol: 5 mg	2 %
Sodio: 135 mg	5 %
Carbohidratos totales: 12 g	4 %
Fibra alimenticia: 0 g	—
Azúcares: 12 g	—

Proteínas: 8g

Vitamina A: 10% Vitamina C: 2%

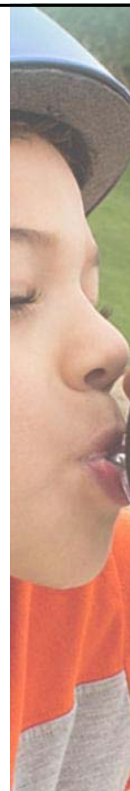
Calcio: 30% Hierro: 0%

*Los porcentajes de valores diarios están basados en una dieta de 2000 calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores en función de sus necesidades de calorías.

21

Agua

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



22

Hora de actividad física



23

No sirva alimentos fritos o prefritos

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



24

Evite las carnes procesadas

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



25

Azúcar

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



26



27

Azúcares ocultos



AH5

www.ahealthierwei.com



28

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 ECI pueden apoyar los hábitos saludables con la celebración de eventos de una manera saludable. Confirme los niños crecen, aprenden a aprender el significado de las celebraciones y los días festivos. Cuanto más tiempo aprenden los niños a celebrar de una manera saludable, más fácil será acostumbrarse de que las celebraciones saludables pueden ser divertidas. Los niños más grandes pueden ser más motivados a los cambios en las celebraciones, así que deje los cambios para niños más pequeños por que es importante celebrar de una manera saludable. Los siguientes son algunas sugerencias para ayudar a planear una celebración divertida y saludable:

Consejos Generales

- Celebre los días festivos de una manera que se centre en los alimentos, cantar, jugar o hacer un proyecto de arte.
- Ayude a los niños a ayudar a hacer una galletita especial saludable.
- Pense en alternativas saludables a los alimentos de las fiestas tradicionales, como brochetas de frutas, pizza de pan plano o mini muffins en lugar de un gran pastel. Si usted desea mucho tener una galletita tradicional, haga sustituciones saludables (por ejemplo, sustituya el aceite por los aceites, margarina, aceite y muffins por puré de manzana sin azúcar).
- Si usted ofrece recipientes de cumpleaños o pequeños regalos para las fiestas, puede ofrecer juguetes adecuados para la edad, como calcamán, crayones, plastilina o tarjetas para intercambiar en lugar de dulces.
- Haga una pirata para la casa y llévala con pequeños regalos (por ejemplo, crayones, calcamán, tarjetas temporales, o dulces o pequeños regalos adecuados para la edad) en lugar de galletitas.



Sugerencias de Alimentos Saludables para la Celebración

- Brollos de frutas (por ejemplo, frutas frescas o congeladas, piña sin grano y leche descremada).
- Brochetas de cumpleaños (hacer una pirata en lugar de un pastel adornado con cualquier tipo de fruta).
- Pequeñas galletas de avena con bajo contenido de grasa o galletas integrales de trigo.
- Prepare uno de los platos favoritos de los niños (de una manera saludable) y hágalo porciones del tamaño de bocado para la casa.
- Pasteles helados hechos 100% de leche de frutas.
- Pizzas de frutas utilizando tortillas de grano integral sustitutas con crema batida con bajo contenido de grasa y frutas.
- Haga panecillos de queso de helado. Helado los queso de helado con puré (hecho con leche descremada y queso con queso).
- Haga sus propias pizzas utilizando muffins integrales de grano integral con ingredientes vegetales.
- Hacer magdalenas o muffins (aprovechando los buenos resultados de la nutrición).



Revisión de la información proporcionada por los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) por sus reglas de higiene y cuenta con el Acuerdo de Cooperación de los CDC (2018) para ayudar a los estados a establecer sus propios programas de aprendizaje de cooperación de salud y educación para mejorar la salud pública. Los siguientes materiales son materiales escritos y publicados, y por los autores y editores se refieren a los materiales de la publicación del Departamento de Salud y Servicios Humanos, y la creación de materiales con licencia de los materiales educativos de los CDC (2018).

Nemours.

31

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.



32

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 <i>Velveta</i> ® gratinados
Carnes y Sustitutos de la Carne	Pechuga de pavo al horno	Perro caliente	Bastones de pescado	Mortadela y queso	Pechuga de pollo horneada
REFRIGERIO					
Leche	—	—	—	—	—
Frutas	100% Jugo de manzana	Arándanos	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 CACFE

Adquisición Local para Proveedores de Cuidado Infantil Familiar



Manténgase Informado

Únase a nuestra red:
www.farmtoschool.org

Twitter

@FarmtoSchool

<http://on.fb.me/nf5nf2>



FORTALECERSE JUNTOS
La Red Nacional de la Oroya y la Banda de un centro de información, de defensa y un sistema de redes para comunidades que trabajan para llevar las fuerzas locales de alimentos y la atención sobre la agricultura y la atención a los alimentos locales y la planificación de ayuda infantil comunal.

De la Granja al Procelstar, enriquece la condición que tienen las comunidades con los **productos** saludables y frescos además de con los **productos** locales mediante el **campesino** en la forma de comprar alimentos y las prácticas educativas en los programas de **ciudad** y educación territorial. Los **miles** pequeños ganan acceso a alimentos locales y saludables, así como a **oportunidades** educativas como **jardines** comunitarios, **lecturas** de cocina y **visitas** de campo a granjas. De la Granja al Procelstar **facilita** a los **miles** pequeños y a sus familias **para** poder **hacer** **decisiones** informadas sobre los **alimentos** mientras se fortalece la **economía** local y se contribuye al **mejoramiento** de las **comunidades**.

Opciones para comprar alimentos locales

Hay muchos tipos distintos de granjas para las actividades de los procedimientos. Una opción es servir alimentos locales para las comidas y los refrigerios. Los proveedores es la mejor opción del año para empacar y planificar la compra de alimentos, ya que el verano y el otoño son las estaciones más propicias para la cosecha. Los proveedores de calidad infantil familiar pueden encontrar con facilidad alimentos cosechados localmente de las siguientes maneras:

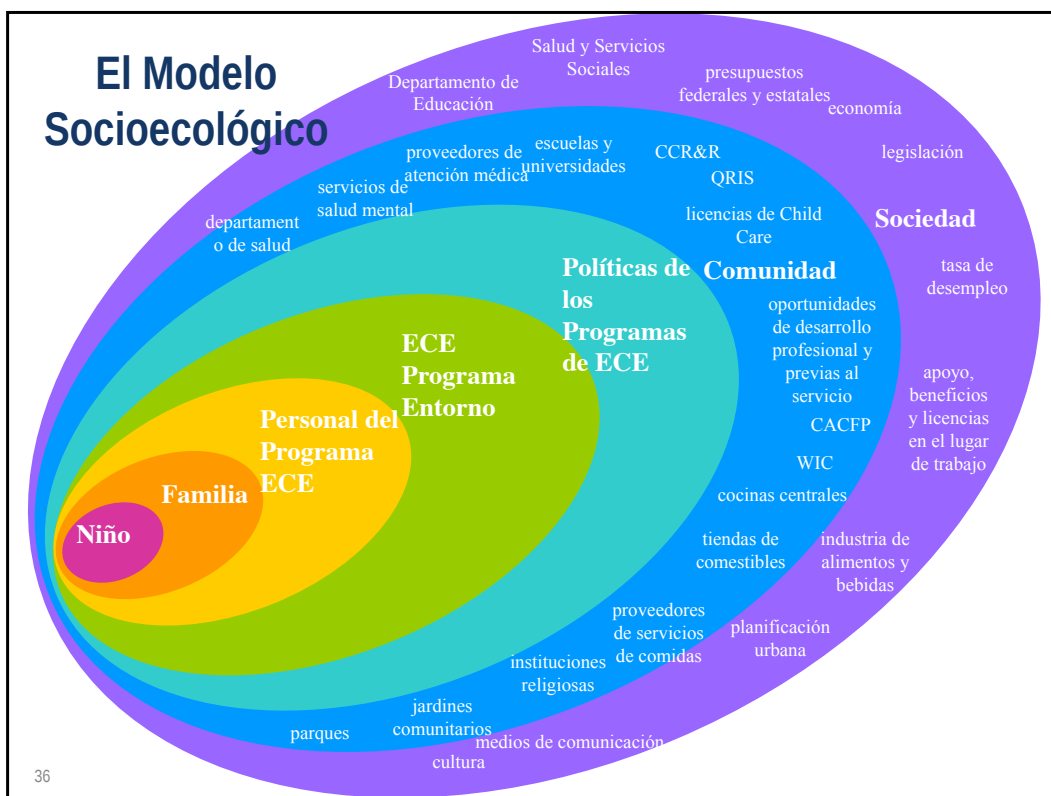
1 Su mercado local de agricultores. Puede comprar en un mercado de agricultores o hacer arreglos por anticipado con un agricultor para recoger un pedido más grande en el mercado. Visite <http://search.ams.usda.gov/farmersmark> para encontrar un mercado cercano.

2 Su tienda de comestibles local o cooperativa de alimentos. Muchas tiendas de comestibles y cooperativas cuentan con alimentos cosechados localmente. Busque carteles o etiquetas que indiquen de dónde provienen los alimentos y, si no están etiquetados,

3 Un programa de Agricultura con Apoyo de la Comunidad (CSA). Los agricultores comprados a través de una Agricultura con Apoyo de la Comunidad (CSA, por sus siglas en inglés) a menudo se pagan por adelantado. Después, semanalmente, se envían cajas de frutas y verduras frescas y están disponibles para recogerlas durante toda la estación. La CSA ofrece una buena oportunidad para probar nuevas variedades y aprender más sobre la estación y cuándo están disponibles. Si aprovecha la CSA, hable con el agricultor para obtener ideas y recibir una lista de quién usar toda la variedad de productos que recibe.

4 Un jardín comestible. Los jardines comestibles son perfectos para la producción en menor cantidad. Entre los alimentos diversificados y fáciles para comenzar se encuentran las arvejas, los nabos, la lechuga, las hierbas, los pepinos y la calabaza. Si está seguro sobre la calidad de suelo o no tiene mucho espacio para cultivar, considere la idea de plantar en macetas o contenedores. Comuníquese con la Estación de la Cooperativa de su condado para obtener sugerencias para iniciar, mantener y cosechar un jardín en su región. www.xerxes.wa.gov/Station/





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



Parte C: Economía al Comprar

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

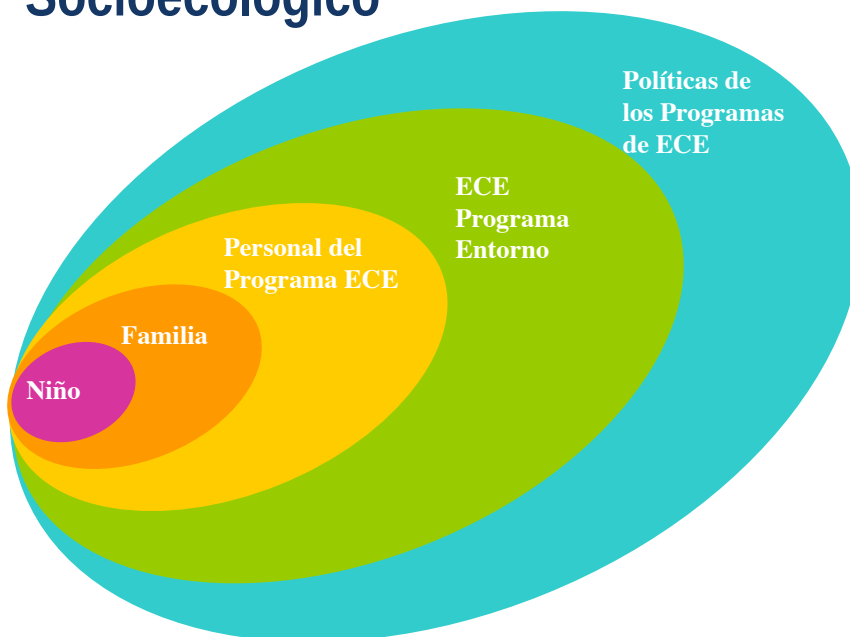
50



Parte D: Facilitar el cambio en su programa

51

El Modelo Socioecológico



52

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
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).	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).	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).	Organizar una exhibición para 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).	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).

Selección de objetivos SMART



Niño

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

Niño:

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

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: |



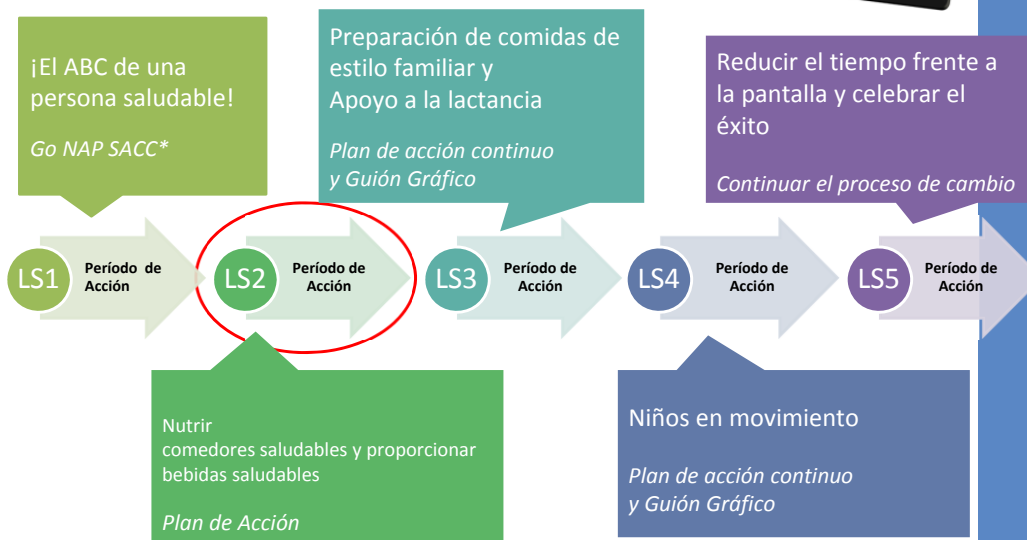
Niño:	Familia	Proveedor	Entorno	Políticas

Grupos de Asistencia Técnica

Plan de Acción

63

Período de Acción LS2



*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

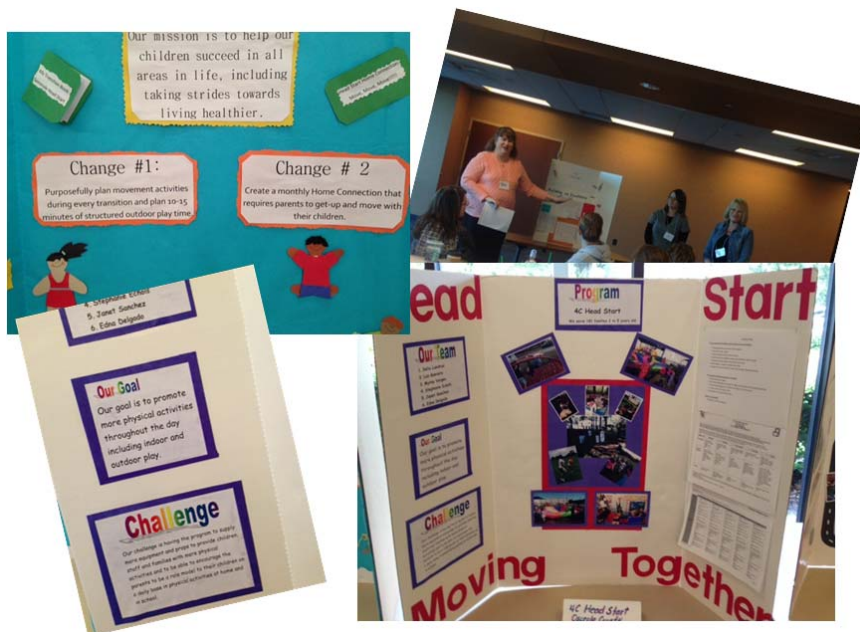
Creación de un Guión Gráfico



- **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

-
- A vertical photograph of a young girl with dark hair, laughing heartily with her mouth wide open. She is wearing a bright pink collared shirt under a light green zip-up jacket. The background is blurred, suggesting an outdoor setting.

72

A JOINT PROGRAM OF
American Heart Association. **Nemours**



McGOWAN

[illegible]

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

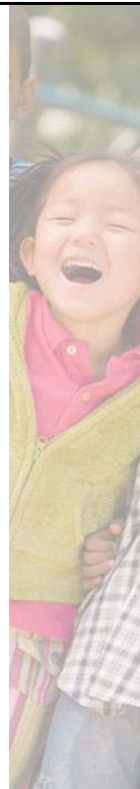
73



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



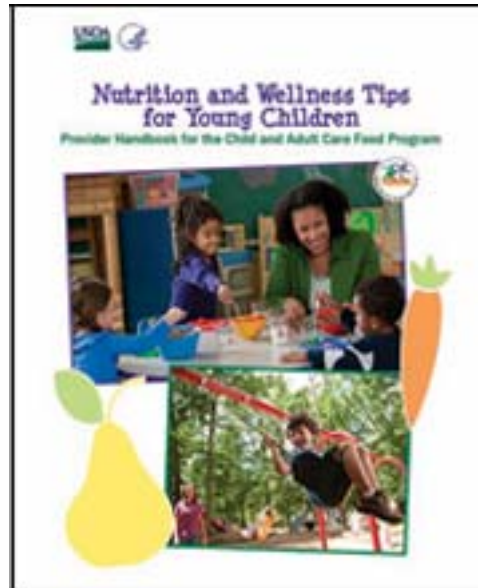
Políticas y Procedimientos

- **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



79

Información de contacto del capacitador



80

NUEVOS Patrones de Comidas para el Programa de Atención Alimentaria para Niños y Adultos

Comidas para Infantes

La USDA revisó recientemente los patrones de comidas del CACFP para garantizar que los niños y adultos tengan acceso a comidas saludables y balanceadas a lo largo del día. Los cambios a los patrones de las comidas de los infantes apoyan la lactancia materna y el consumo de verduras y frutas sin azúcares agregadas. Estos cambios se basan en las recomendaciones científicas de la Academia Nacional de Medicina, la Academia Estadounidense de Pediatría y la opinión de los implicados. Los centros del CACFP y las guarderías deben cumplir con los nuevos patrones de comidas a partir del 1 de octubre de 2017.

* * * * *

Nuevo Patrón de Comidas para Infantes

Anime y apoye la lactancia materna:

- * Los proveedores pueden recibir un reembolso por las comidas cuando una madre lactante acude a la guardería o al hogar de atención diurna y amamanta directamente a su bebé.
- * Solamente la leche materna y la fórmula para bebés se sirven a los infantes de 0 a 5 meses de edad.

Comidas adecuadas según el desarrollo:

- * Dos grupos etarios en lugar de tres: 0 a 5 meses de edad y 6 a 11 meses de edad.
- * Los alimentos sólidos se introducen gradualmente alrededor de los 6 meses según sea adecuado para el desarrollo.

Más comidas nutritivas:

- * Se requiere de una verdura o fruta, o ambas, para servirles un refrigerio a los infantes de 6 a 11 meses de edad.
- * Ya no se permite servir jugos o alimentos con queso o queso untable.
- * Se permiten los cereales listos para comer.



Vea una comparación de los patrones de comidas antiguos y nuevos para infantes.
Para obtener más información sobre los nuevos patrones de comidas del CACFP visite:
<http://www.fns.usda.gov/cacfp/meals-and-snacks>.

Para obtener más información sobre el desarrollo y la nutrición de infantes, consulte la Guía de Alimentación para Infantes del Equipo de Nutrición:

<http://www.fns.usda.gov/tn/feeding-infants-guide-use-child-nutrition-programs>

Patrones Antiguos y Nuevos de Comidas para Infantes:

Comparemos

	Antiguo			Nuevo	
	0 a 3 meses	4 a 7 meses	8 a 11 meses	0 a 5 meses	6 a 11 meses
Desayuno	4 a 6 onzas líquidas de leche materna o fórmula	4 a 8 onzas líquidas de leche materna o fórmula 0 a 3 cucharadas de cereal para bebé	6 a 8 onzas líquidas de leche materna o fórmula 2 a 4 cucharadas de cereal para bebé 1 a 4 cucharadas de verduras, frutas o ambas	4 a 6 onzas líquidas de leche materna o fórmula	6 a 8 onzas líquidas de leche materna o fórmula 0 a 4 cucharadas de cereal para bebé, carne de res, pescado, aves, huevos enteros, frijoles o arvejas cocidos; o 0 a 2 onzas de queso; o 0 a 4 onzas (volumen) de queso cottage; o 0 a 8 onzas de yogur; o una combinación* 0 a 2 cucharadas de verduras, frutas o ambas*
Almuerzo o cena	4 a 6 onzas líquidas de leche materna o fórmula	4 a 8 onzas líquidas de leche materna o fórmula 0 a 3 cucharadas de cereal para bebé 0 a 3 cucharadas de verduras, frutas o ambas	6 a 8 onzas líquidas de leche materna o fórmula 2 a 4 cucharadas de cereal para bebé; o 1 a 4 cucharadas de carne de res, pescado, aves, yema de huevo, frijoles o arvejas cocidos; o ½-2 onzas de queso; o 1 a 4 onzas (volumen) de queso cottage; o 1 a 4 onzas (peso) de alimentos con queso o queso untable; o una combinación 1 a 4 cucharadas de verduras, frutas o ambas	4 a 6 onzas líquidas de leche materna o fórmula	6 a 8 onzas líquidas de leche materna o fórmula 0 a 4 cucharadas de cereal para bebé, carne de res, pescado o aves, huevo entero, frijoles o arvejas cocidos; o 0 a 2 onzas de queso; o 0 a 4 onzas (volumen) de queso cottage; o 0 a 8 onzas de yogur; o una combinación* 0 a 2 cucharadas de verduras, frutas o ambas*
Refrigerio	4 a 6 onzas líquidas de leche materna o fórmula	4 a 6 onzas líquidas de leche materna o fórmula	2 a 4 onzas líquidas de leche materna, fórmula o jugo de frutas 0 a ½ rodaja de pan o 0 a 2 galletas de soda	4 a 6 onzas líquidas de leche materna o fórmula	2 a 4 onzas líquidas de leche materna o fórmula 0 a ¼ rodajas de pan; o 0 a 2 galletas de soda; o 0 a 4 cucharadas de cereal para bebé o cereal listo para comer* 0 a 2 cucharadas de verduras, frutas o ambas*

*Requerido cuando el bebé está listo según su desarrollo.

Todos los tamaños de las porciones son las cantidades mínimas de los componentes de alimentos que se deben servir.

22 de abril de 2016

NUEVOS Patrones de Comidas para el Programa de Atención Alimentaria para Niños y Adultos

Comidas para Niños y Adultos

La USDA revisó recientemente los patrones de comidas del CACFP para garantizar que los niños y adultos tengan acceso a comidas saludables y balanceadas a lo largo del día. Conforme los nuevos patrones de comidas para niños y adultos, las comidas servidas incluirán una mayor variedad de verduras y frutas, más cereales integrales y menos azúcar y grasas saturadas agregados.

Los cambios hechos a los patrones de comidas se basan en las Pautas Alimenticias para Estadounidenses, las recomendaciones científicas de la Academia Nacional de Medicina y las opiniones de los implicados. Los centros del CACFP y las guarderías deben cumplir con los nuevos patrones de comidas a partir del 1 de octubre de 2017.



Nuevos Patrones de Comidas para Niños y Adultos

Mayor variedad de verduras y frutas:

- * El componente de la combinación de frutas y verduras ahora es un componente aparte de verduras y un componente aparte de frutas.
- * El jugo se limita a una vez al día.

Más cereales integrales:

- * Al menos una de las porciones de cereales al día debe ser de cereales integrales.
- * Los postres a base de cereales ya no cuentan como componente de los cereales.
- * Los equivalentes en onzas (oz eq) se usan para determinar la cantidad de cereales que es buena (a partir del 1 de octubre de 2019).



Más opciones de proteínas:

- * La carne y los sustitutos de la carne se pueden servir en lugar del componente de cereales para el desayuno en un máximo de tres veces a la semana.
- * El tofu cuenta como un sustituto de la carne.

Comidas apropiadas según la edad:

- * Un nuevo grupo etario para abordar las necesidades de niños más grandes, de 13 a 18 años.

Menos azúcar agregada:

- * El yogur no debe tener más de 23 gramos de azúcar por cada 6 onzas.
- * Los cereales para el desayuno no deben tener más de 6 gramos de azúcar por onza seca.

Cómo hacer que cada trago cuente:

- * La leche entera no saborizada se le debe servir a los niños de 1 año de edad; la leche baja en grasa o sin grasa no saborizada se le debe servir a los niños de 2 a 5 años; y la leche baja en grasa o sin grasa no saborizada o la leche sin grasa saborizada se le debe servir a los niños de 6 años en adelante y a los adultos.
- * Los sustitutos de los lácteos que son nutricionalmente equivalentes a la leche se pueden servir en lugar de la leche a los niños o los adultos que tengan necesidades médicas o necesidades alimenticias especiales.
- * El yogur se puede servir en lugar de la leche una vez al día, solamente para los adultos.



Mejoras adicionales:

- * Extender la oferta versus servir a programas extracurriculares para jóvenes en situación de riesgo.
- * No se permiten las frituras como una forma de preparar alimentos en el lugar.

Vea una comparación de los patrones de comidas antiguos y nuevos para niños y adultos. Para obtener más información sobre los nuevos patrones de comidas del CACFP visite: <http://www.fns.usda.gov/cacfp/meals-and-snacks>.

Patrones Antiguos y Nuevos de Comidas para Niños y Adultos: Comparemos



Patrones de Comidas para el Desayuno

	1 a 2 años		3 a 5 años		6 a 12 años y 13 a 18 años		Adultos	
	Antiguo	Nuevo	Antiguo	Nuevo	Antiguo	Nuevo	Antiguo	Nuevo
Leche	½ taza	½ taza	¾ taza	¾ taza	1 taza	1 taza	1 taza	1 taza
Verduras, frutas o ambas	¼ taza	¼ taza	½ taza	½ taza	½ taza	½ taza	½ taza	½ taza
Cereales	½ porción	½ oz eq*	½ porción	½ oz eq*	1 porción	1 oz eq*	2 porciones	2 oz eq*

*Se pueden utilizar carne y sustitutos de la carne para reemplazar todo el componente de cereales en un máximo de tres veces por semana. Oz eq = equivalente en onzas

Patrones de Comidas para el Almuerzo y la Cena

	1 a 2 años		3 a 5 años		6 a 12 años y 13 a 18 años		Adultos	
	Antiguo	Nuevo	Antiguo	Nuevo	Antiguo	Nuevo	Antiguo	Nuevo
Leche	½ taza	½ taza	¾ taza	¾ taza	1 taza	1 taza	1 taza	1 taza
Carnes y Sustitutos de la Carne	1 onza	1 onza	1 ½ onza	1 ½ onza	2 onzas	2 onzas	2 onzas	2 onzas
Verduras	¼ taza	⅛ taza	½ taza	¼ taza	¾ taza	½ taza	1 taza	½ taza
Frutas		⅛ taza		¼ taza		¼ taza		½ taza
Cereales	½ porción	½ oz eq	½ porción	½ oz eq	1 porción	1 oz eq	2 porciones	2 oz eq

*No es necesaria una porción de leche para las comidas de los adultos
Oz eq = equivalente en onzas

Patrón de Comidas para los Refrigerios

	1 a 2 años		3 a 5 años		6 a 12 años y 13 a 18 años		Adultos	
	Antiguo	Nuevo	Antiguo	Nuevo	Antiguo	Nuevo	Antiguo	Nuevo
Leche	½ taza	½ taza	½ taza	½ taza	1 taza	1 taza	1 taza	1 taza
Carnes y Sustitutos de la Carne	½ oz	½ oz	½ oz	½ oz	1 onza	1 onza	1 onza	1 onza
Verduras	½ taza	½ taza	½ taza	½ taza	¾ taza	¾ taza	½ taza	½ taza
Frutas		½ taza		½ taza		¾ taza		½ taza
Cereales	½ porción	½ oz eq	½ porción	½ oz eq	1 porción	1 oz eq	1 porción	1 oz eq

Seleccione 2 de los 5 componentes para un refrigerio.
Oz eq = equivalente en onzas

Nota: Todos los tamaños de las porciones son las cantidades mínimas de los componentes de alimentos que se deben servir.

22 de abril de 2016

Revisión del Patrón de Comidas para el Programa de Atención Alimentaria para Niños y Adultos (CACFP, por sus siglas en inglés):

Buenas Prácticas

Los nuevos patrones de comidas del CACFP sientan la base para un patrón de alimentación saludable para los niños y los adultos bajo cuidado. El USDA también desarrolló [buenas prácticas opcionales](#) que se construyen en los patrones de alimentación y destacan las áreas donde los centros y las guarderías [pueden dar pasos adicionales para mejorar más la calidad nutricional de las comidas que sirven](#). Las buenas prácticas reflejan las recomendaciones de las Pautas Alimenticias para Estadounidenses y de la Academia Nacional de Medicina para ayudar a incrementar más en los participantes el consumo de verduras, frutas y cereales integrales, además de reducir el consumo de azúcar y grasas saturadas agregadas.



Buenas Prácticas del CACFP

El USDA recomienda a los centros y guarderías implementar estas buenas prácticas para poder asegurar que niños y adultos reciban el beneficio óptimo de las comidas que reciben mientras se encuentran bajo su cuidado:

Bebés

- * Se debe apoyar a las madres que eligen la lactancia materna para sus hijos y animarlas a que dejen un suministro de leche materna para sus hijos mientras estos se encuentran en la guardería y ofrecer un área privada y silenciosa que sea cómoda e higiénica para las madres que llegan al centro o la guardería para la lactancia materna.

Verduras y Frutas

- * Haga que al menos uno de los dos componentes requeridos para preparar un refrigerio sea una verdura o una fruta.
- * Sirva una variedad de frutas y elija frutas enteras (frescas, enlatadas, secas o congeladas) con más frecuencia que jugos.
- * Proporcione al menos una porción de cada una de las verduras verde oscuro, verduras rojas y anaranjadas, frijoles y arvejas (legumbres), verduras con almidón y otras verduras una vez a la semana.



Cereales

- * Proporcione al menos dos porciones de cereales integrales al día.



Carnes y Sustitutos de la Carne

- * Solamente sirva carnes magras, nueces y legumbres.
- * Limite servir carnes procesadas a no más de una porción a la semana.
- * Solamente sirva quesos naturales y elija los que son bajos en grasa o reducidos en grasa.

Consulte el reverso para obtener **Buenas Prácticas y Recursos Adicionales.**

Leche

- * Solamente sirva leche no saborizada a todos los participantes. Si se sirve leche saborizada a los niños de 6 años en adelante o a los adultos, utilice la Etiqueta de Información Nutricional para elegir y servir leche saborizada que no tenga más de 22 gramos de azúcar por cada 8 onzas líquidas, o bien, leche saborizada con el menor contenido de azúcar si la leche saborizada disponible no se encuentra dentro de este límite en cuanto al contenido de azúcar.
- * Sirva agua como bebida en lugar de leche cuando sirva yogur a los adultos.



22 de abril de 2016

Buenas Prácticas del CACFP (continuación)

Buenas Prácticas Adicionales

- * Incorpore a las comidas alimentos de estación y producidos localmente.
- * Limite los alimentos comprados y previamente fritos a no más de una porción a la semana.
- * Evite servir alimentos no acreditados que son fuentes de azúcares agregadas, como las coberturas dulces (por ejemplo, miel, jalea, almíbar), ingredientes para mezclar que se venden con los yogures (por ejemplo, miel, caramelos o pedazos de galleta) y bebidas endulzadas con azúcar (por ejemplo, bebidas de frutas o gaseosas).
- * Los centros de atención diurna para el cuidado de adultos deberán ofrecer y tener agua a disposición para los adultos que la soliciten durante todo el día.



* * * * *

Recursos

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

Consejos de Nutrición y Bienestar para Niños Pequeños (Nutrition and Wellness Tips for Young Children)

(<http://www.fns.usda.gov/tn/nutrition-and-wellness-tips-young-children-provider-handbook-child-and-adult-care-food-program>)

Los proveedores de atención para niños pueden utilizar estos consejos para incorporar recomendaciones clave y buenas prácticas en sus menús y programaciones diarias.

Alimentación de Infantes (Feeding Infants) (<http://www.fns.usda.gov/tn/feeding-infants-guide-use-child-nutrition-programs>)

Esta guía presenta información sobre el desarrollo de los infantes, nutrición para infantes, lactancia materna y alimentación con fórmula, alimentación con alimentos sólidos, preparación saludable de los alimentos, manipulación segura de los alimentos y mucho más.

Sistema de Recursos para Comidas Saludables (Healthy Meals Resource System) (<https://healthymeals.nal.usda.gov/>)

Los centros del CACFP y las guarderías encontrarán más herramientas para la planificación de menús, ideas para recetas y consejos e ideas adicionales para ayudar a implementar los nuevos patrones de comidas y las buenas prácticas, como las pruebas de degustación para ayudar a introducir nuevos alimentos y menús y que los niños se entusiasmen con ello.

Biblioteca de Recursos del Equipo de Nutrición (Team Nutrition Resource Library) (<http://www.fns.usda.gov/tn/resource-library>)

Visite la Biblioteca de Recursos del Equipo de Nutrición para obtener sin cargo materiales educativos sobre nutrición para reforzar más y complementar los mensajes de nutrición enseñados al servir alimentos saludables.

MyPlate (<http://www.choosemyplate.gov/>)

Los recursos encontrados en el sitio web de MyPlate pueden ayudar a los centros del CACFP y las guarderías a identificar opciones más saludables para asegurar opciones de menús que tengan la mayor cantidad de nutrientes que necesitan los niños para su crecimiento.

Recursos de Capacitación y Educación del ICN (ICN Education and Training Resources)

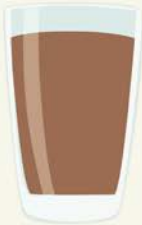
(<http://nfsmi.org/Templates/TemplateDivision.asp?qs=cEIEPTc=>)

Los recursos del Instituto de Nutrición Infantil (ICN, por sus siglas en inglés) proporcionan oportunidades de educación y capacitación para ayudar a proporcionar comidas nutritivas en los hogares y guarderías del CACFP.

22 de abril de 2016

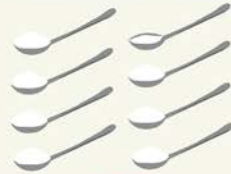
Dr. Wei Hidden Sugars

CHOCOLATE MILK
ONE 8 OZ GLASS



25 - 29 GRAMS OF SUGAR

7.25 TEASPOONS



OR

1 SNICKERS BAR



JUICE
ONE 8 OZ GLASS
100% APPLE JUICE



27 GRAMS OF SUGAR

6.75 TEASPOONS



OR

1 FUDGE BROWNIE



CAPRI SUN
ONE 6 OZ POUCH



16 GRAMS OF SUGAR

4 TEASPOONS



OR

5 THIN MINT
GIRL SCOUT COOKIES



COKE
ONE 12 OZ CAN



39 GRAMS OF SUGAR

9.75 TEASPOONS



OR

1.5 SCOOPS OF
BASKIN ROBBINS ICE CREAM



COKE
ONE 20 OZ BOTTLE



65 GRAMS OF SUGAR

12.25 TEASPOONS



OR

2.6 SCOOPS OF
BASKIN ROBBINS ICE CREAM



MINUTE MATE
ONE 20 OZ BOTTLE



67 GRAMS OF SUGAR

16.75 TEASPOONS



OR

2.5 CUPCAKES



VITAMIN WATER
ONE 20 OZ BOTTLE



33 GRAMS OF SUGAR

8.25 TEASPOONS

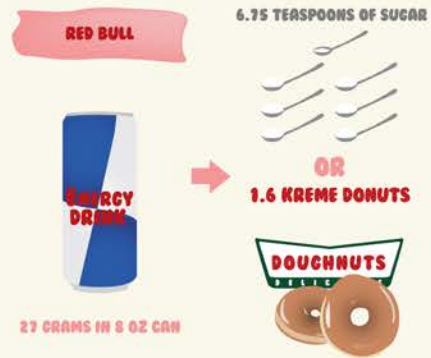
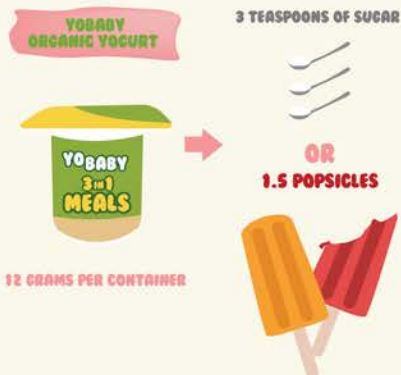


OR

9.4 OREO COOKIES



Dr. Wei Hidden Sugars (continued)



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 <i>Velveeta®</i> gratinados
Carnes y Sustitutos de la Carne	Pechuga de pavo al horno	Perro caliente	Bastones de pescado	Mortadela y queso	Pechuga de pollo horneada
REFRIGERIO					
Leche	—	—	—	—	—
Frutas	100% Jugo de manzana	Arándanos	Sandía	—	Piña
Verduras	—	—	—	Pepinos	—
Granos	Pastelitos de arroz integral	—	—	Galletas saladas	—
Carnes y Sustitutos de la Carne	—	Yogur	Queso de hebra	—	Requesón
Bebida	Agua	Agua	Agua	Agua	Agua

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



ADQUISICIÓN LOCAL

PARA PROVEEDORES DE CUIDADO INFANTIL FAMILIAR

Manténgase Informado

Únase a nuestra red:
www.farmtoschool.org

Twitter
[@FarmtoSchool](https://twitter.com/FarmtoSchool)

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



**NATIONAL
FARM to SCHOOL
NETWORK**

FORTALECERNOS JUNTOS

La Red Nacional de la Granja a la Escuela es un centro de información, de defensa y un sistema de redes para comunidades que trabajan para llevar las fuentes locales de alimentos y la educación sobre la agricultura y los alimentos a los sistemas escolares y los entornos de cuidado infantil temprano.

De la Granja al Preescolar enriquece la conexión que tienen las comunidades con los alimentos saludables y frescos además de con los productores locales mediante el cambio en la forma de comprar alimentos y las prácticas educativas en los programas de cuidado y educación temprana. Los niños pequeños ganan acceso a alimentos locales y saludables, así como a oportunidades educativas como jardines comestibles, lecciones de cocina y viajes de campo a granjas. De la Granja al Preescolar faculta a los niños pequeños y a sus familias para poder hacer elecciones informadas sobre los alimentos mientras se fortalece la economía local y se contribuye al mejoramiento de las comunidades.

Opciones para comprar alimentos locales

Hay muchos tipos distintos de granjas para las actividades de los preescolares. Una opción es servir alimentos locales para las comidas y los refrigerios. La primavera es la mejor época del año para empezar a planificar la compra de alimentos, ya que el verano y el otoño son las estaciones pico para la cosecha. Los proveedores de cuidado infantil familiar pueden encontrar con facilidad alimentos cosechados localmente de las siguientes maneras:

1 Su mercado local de agricultores. Puede comprar en un mercado de agricultores cercano o hacer arreglos por anticipado con un agricultor para recoger un pedido más grande en el mercado. Visite <http://search.ams.usda.gov/farmersmarkets/> para encontrar un mercado cercano.

2 Su tienda de comestibles local o cooperativa de alimentos. Muchas tiendas de comestibles y cooperativas cuentan con alimentos cosechados localmente. Busque carteles o etiquetas que indiquen de dónde provienen los alimentos y, si no están etiquetados, ¡pregunte!

3 Un programa de Agricultura con Apoyo de la Comunidad (CSA). Los alimentos comprados a través de una Agricultura con Apoyo de la Comunidad (CSA, por sus siglas en inglés) a menudo se pagan por adelantado. Después, semanalmente se envían cajas de frutas y verduras frescas o están disponibles para recogerlas durante toda la estación. La CSA ofrece una buena oportunidad para probar nuevos alimentos y aprender cuáles son de la estación y cuándo están disponibles. Si aprovecha la CSA, hable con el agricultor para obtener ideas y recetas para que pueda usar toda la variedad de productos que recibe.

4 Un jardín comestible. Los jardines comestibles son perfectos para la producción en menor cantidad. Entre los alimentos divertidos y fáciles para comenzar se encuentran las arvejas, los rábanos, la lechuga, las hierbas, los pepinos y la calabaza. Si no está seguro sobre la calidad de suelo o no tiene mucho espacio para cultivar, considere la idea de plantar en macetas o contenedores. Comuníquese con la Extensión de la Cooperativa de su condado para obtener asesoría para iniciar, mantener y cosechar un jardín en su región: www.csrees.usda.gov/Extension/



El CACFP y los alimentos locales

¿Sabía que si participa en el Child and Adult Care Food Program puede usar esos fondos para comprar alimentos en los mercados de agricultores y plantar jardines comestibles entre otras cosas? Para obtener más información, consulte las páginas 111 (jardines y educación nutricional) y 152 (adquisición) de la guía de Administración Financiera del CACFP: <http://www.fns.usda.gov/sites/default/files/796-2%20Rev%204.pdf>

La Red Nacional de la Granja a la Escuela ha recopilado recursos adicionales sobre este tema y otros más. Encuentre más información y únase a nuestra red en: www.farmtoschool.org

Consejos para los proveedores de cuidado infantil y educación temprana

Servir alimentos locales en las comidas y los refrigerios es gratificante, aunque puede tener una curva de aprendizaje. A continuación encontrará algunas cuestiones a considerar:

- **¡Empiece con algo pequeño!** Comience por decidir qué alimentos locales quiere servir. Funciona bien si comienza en el verano o en el otoño cuando hay muchos alimentos locales disponibles, o empiece con un alimento local cada mes.
- **Defina "local". Usted es quien decide.** Local significa dentro de su condado, en su estado o en su región. Considere la temporada de crecimiento de su zona y los tipos de alimentos que se cultivan en las cercanías.
- **Haga preguntas.** Está bien preguntarles a los agricultores sobre sus productos. Entre las cosas que debería preguntar están el precio, las cantidades disponibles, la entrega, la seguridad de los alimentos y el seguro de responsabilidad civil.
- **Es más fácil comenzar con frutas y verduras.** Comprar leche local también puede ser fácil. Otras opciones de alimentos locales incluyen: harina, carnes, huevos, frijoles o mariscos.
- **Haga un calendario mensual.** Es útil decidir por anticipado cuáles alimentos desea servir en qué meses, ya que distintos alimentos están disponibles en distintas épocas del año. Priorice servir alimentos frescos cuando estén disponibles.
- **Comience por comprar los alimentos que se pueden usar en su totalidad o que se pueden cortar y preparar con facilidad.** Por ejemplo, manzanas o peras pequeñas, frutos rojos, arvejas o papas que se pueden dejar enteras para hornear; todos estos están bien para comenzar. Algunos productos se pueden picar o cortar fácilmente en rodajas y tener listos para servir: tomates, pepinos, zanahorias y brócoli.
- **Los agricultores a menudo están dispuestos a ofrecer descuentos en compras grandes.** Si tiene espacio para almacenamiento, piense en comprar una mayor cantidad de alimentos que se puedan guardar, como: manzanas, zanahorias, calabazas, camotes, frutos rojos congelados, frijoles y cereales.

De la Granja al Preescolar en acción: Highland Park, California

María Elena "Mini" González es la propietaria de Mini Family Child Care en Highland Park, California. Ha estado a cargo del centro por más de 14 años y ha brindado servicio a 12 a 14 niños por día, entre las edades de 6 semanas a 8 años. El año pasado, Mini se unió al programa De la Granja al Preescolar en Occidental College como sitio piloto y desde entonces se ha implementado el programa. Con el apoyo de una base sólida de padres que la apoyan, Mini sigue consiguiendo frutas y verduras frescas —y hasta libros para niños— en el mercado local de agricultores al final de la calle los martes por la noche. Mini por lo general compra de \$80 a \$120 de frutas y verduras frescas para servir en el desayuno, almuerzo y refrigerios para los niños toda la semana. Antes del programa De la Granja al Preescolar, Mini compraba todos sus productos en una tienda de comestibles local, Food4Less.

Ahora, obtiene sus productos en el mercado de agricultores como rutina porque le recuerda a cuando crecía en su ciudad natal de México, donde siempre iba los fines de semana al *tianguis* (mercado) con su familia y amigos a comprar lo necesario y socializar. A Mini le gusta darles a sus estudiantes deliciosos alimentos nutritivos que no contengan pesticidas; le gusta probar cosas nuevas y además los productos a menudo son más baratos que en la tienda de comestibles local o que en Costco. Al principio, su mayor desafío era almacenar todos los productos y asegurarse de no olvidar nada; desde entonces ha destinado un refrigerador para almacenar, compra productos que no han madurado para que duren más, y lleva consigo su menú y recetas semanales cuando va al mercado de agricultores para no olvidar nada.



Mini Family Child Care en California

Actividad de alimentos preparados

Instrucciones: utilice su conocimiento de las pautas del CACFP para determinar si se cumplen todos los componentes de alimentos. Siéntase en la libertad de usar como guía la *Ficha de requisitos para el modelo de comidas para niños y adultos*.

ABC Family Child Care usa muchos alimentos preparados. A la proveedora, la Sra. Jessica, le resulta más fácil usar los alimentos preparados para servirles a los niños de todas las edades al mismo tiempo. El siguiente es su menú del día:

- ☐ 1 rodaja de pizza congelada con doble queso
- ☐ ¼ taza de duraznos
- ☐ ¼ taza de sopa de pollo con fideos
- ☐ ¾ taza de leche

Para los niños de **3 a 5 años de edad**, use el cuadro a continuación para determinar lo siguiente:

- ☐ ¿Se cumplió con los requisitos de componentes de los alimentos?
- ☐ Si no es así, ¿qué alimentos adicionales necesita agregar?

Menú	Aporte de componentes de alimentos	Tamaño de la porción requerida del componente	Tamaño de la porción proporcionada	¿Se cumplieron los requisitos de componentes de alimentos? Sí/No	Alimento adicional necesario	Tamaño de la porción adicional necesaria
Pizza con doble queso, 1 porción						
Duraznos ¼ taza						
Sopa de pollo con fideos						
Leche ¾ taza						

SEPTIEMBRE DE 2014

Calendario Forma Saludable de Crecer

Mes de concientización sobre la obesidad infantil

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

Celebraciones Saludables



¡Las fiestas y celebraciones son momentos emocionantes y especiales en la vida de los niños! Los programas de ECE pueden apoyar los hábitos saludables con la celebración de eventos de una manera saludable. Conforme los niños crecen, comienzan a aprender el significado de las celebraciones y los días festivos. Cuanto más temprano aprendan los niños a celebrar de una manera saludable, más fácil será convencerlos de que las celebraciones saludables pueden ser divertidas. Los niños más grandes pueden ser más escépticos a los cambios en las celebraciones, así que haga los cambios poco a poco y explíqueles por qué es importante celebrar de una manera saludable. Las siguientes son algunas sugerencias para ayudarlo a planear una celebración divertida y saludable:

Consejos Generales

- Celebre los días festivos de una manera que no se centre en los alimentos: cantar, jugar o hacer un proyecto de arte.
- Anime a los niños a ayudarlo a hacer una golosina especial saludable.
- Piense en alternativas saludables a los alimentos de las fiestas tradicionales, como brochetas de frutas, pizza de pan pita o mini muffins en lugar de un gran pastel. Si usted desea mucho tener una golosina tradicional, haga sustituciones saludables (por ejemplo, sustituya el aceite para los pasteles, magdalenas, panes y muffins por puré de manzana sin azúcar).
- Si usted ofrece recuerdos de cumpleaños o pequeños regalos para las fiestas, pruebe ofrecer juguetes adecuados para la edad, como adhesivos, crayones, plastilina o tarjetas para intercambiar en lugar de dulces.
- Haga una piñata para la clase y llénela con pequeños regalos (por ejemplo, crayones, adhesivos, tatuajes temporales, bufandas o pequeños regalos adecuados para la edad) en lugar de golosinas.



Sugerencias de Alimentos Saludables para la Celebración

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



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

Nemours[®]



Sugerencias de Alimentos Saludables para las Celebraciones:

8 a 12 meses

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

1 a 6 años

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

6 a 12 años

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

Maneras Saludables de Celebrar:

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



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

Nemours

Sesión de Aprendizaje 2: Guía del Proveedor

Sesión de Aprendizaje 2: Nutrir a los que se Alimentan de Modo Saludable y Proporcionar Bebidas Saludables

Nombre del Proveedor: _____

Identificación de Inscripción del Proveedor: _____

Período de Acción de la Sesión de Aprendizaje 2:

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

- ☐ Comience a implementar cambios en las áreas del niño y la familia.
- ☐ Comience un guion para documentar y comunicar los cambios saludables en su programa.
- ☐ Lleve a la sesión de aprendizaje 3 los siguientes artículos:
 - *Ficha del Plan de Acción*

Tarea 1: Plan de Acción

¿Cuál es nuestra Función para Lograr Cambios Saludables?

Revise su Plan de Acción y pasos a seguir:

- Si no terminó de esbozar los pasos del Plan de Acción en la Sesión de Aprendizaje, use la *Ficha del Plan de Acción* para completar las columnas de “Niño” y “Familia.”
- Consulte la *Ficha del Plan de Acción* y revise las columnas de “Niño” y “Familia.”
- Trabaje para implementar cambios en las áreas del niño y la familia.
- Comience a documentar y comunicar el proceso de cambios saludables en un guión.

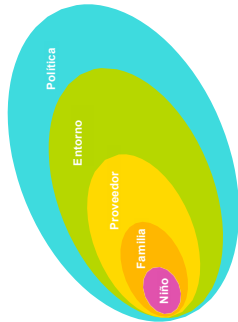
Ficha del Plan de Acción

Fecha de Inicio: enero de 2018

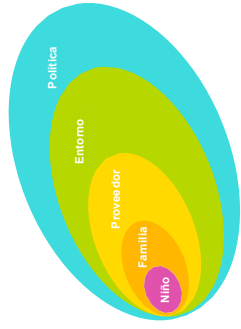
Nombre del Proveedor:

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
Fomentar la curiosidad y el disfrute de los alimentos saludables en todas las comidas y los refrigerios (en curso).	Pedir a las familias recetas saludables para incluir en los nuevos menús (febrero).	Aprender sobre las buenas prácticas a través de sesiones de capacitación (enero).	Organizar una exhibición compartir información, recursos y recetas saludables (enero).	Los menús se alinearán con los objetivos de HKHF para las frutas, verduras, cereales integrales y alimentos fritos (febrero y en curso).
Hablar con los niños sobre los nuevos cambios de menú y sobre cómo los ayudarán a crecer fuertes y saludables (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).	Ver si las ideas de recetas saludables de las familias se pueden incorporar al menú (febrero).	Publicar los menús en la casa (en curso).	Incluir una política de alimentación saludable y sus fundamentos en los manuales para las familias (marzo).
Llevar a cabo degustaciones y graficar los resultados de las preferencias del aula por los nuevos alimentos (febrero).	Envíe recursos a domicilio sobre maneras en que las familias pueden promover hábitos saludables en el hogar (en curso).	Tomar fotografías de los niños mientras disfrutan de alimentos saludables y compartirlas con las familias (en curso).	Desarrollar sistemas para pedir, almacenar y controlar los alimentos (marzo).	Crear una política de celebraciones saludables (marzo).



Ficha del Plan de Acción



Fecha de Inicio:

Nombre del Proveedor:

Ejemplo de Meta:

Niño:	Familia	Proveedor	Entorno	Políticas

Tarea 2: Comience su Guión

Cuente su Historia de Cambio

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

- Cree un guion para compartir su historia de cambio saludable con los colegas, los niños y las familias.
 - Utilizará un guion tríptico para documentar y comunicar la implementación del Plan de Acción y el proceso de cambio en su programa.
 - Cree su guion de la siguiente manera:
 - Describa qué cambios se hicieron y cómo se lograron.
 - Explique los logros y desafíos enfrentados.
 - Comparta fotografías del proceso de implementación.
 - Describa cómo los niños y las familias reaccionaron a los cambios.
 - Describa cualquier política que se actualizó en consecuencia.
 - Explique las siguientes medidas que se tomarán para mantener los cambios.
 - Puede elegir diversas maneras de expresar su historia de cambio. Por ejemplo:
 - Fotografías del proceso, que incluyan el antes, el durante y el después de los cambios;
 - Anécdotas de las familias y los niños;
 - Evaluaciones, observaciones y reflexiones;
 - Documentos como planes de estudio o menús que muestren los cambios; o
 - Creaciones artísticas de los niños que describan los cambios saludables en el programa.
 - Mientras trabaje en los guiones, exhibalos en su hogar para que las familias y los niños puedan ver y saber cuáles son sus iniciativas para que el programa sea más saludable.

¡Traiga los guiones a la sesión de aprendizaje 5!

