



# Go NAP SACC

## Instrumento de Autoevaluación

---

Fecha: \_\_\_\_\_

Su Nombre: \_\_\_\_\_

Nombre de la Guardería: \_\_\_\_\_



### Nutrición Infantil

---

Go NAP SACC se basa en un conjunto de los mejores métodos surgidos de las últimas investigaciones en este terreno. Al terminar esta evaluación, usted podrá ver las virtudes de su programa y las áreas que necesitan mejorarse, y podrá utilizar esta información para planear cambios saludables.

En esta evaluación, el tema de la nutrición infantil incluye las comidas y bebidas que se suministran a los niños, el lugar donde comen en la guardería y los métodos de las maestras durante las comidas. Todas las preguntas en esta sección se refieren a los métodos de su programa, tanto para los párvulos como para los preescolares, a menos que se indique lo contrario.

#### Antes de empezar:

- ✓ Reúna los manuales del personal, las guías de los padres y otros documentos que expresen sus normas y lineamientos en cuanto a la lactancia materna y la alimentación del bebé.
- ✓ Solicite la ayuda de las maestras y miembros del personal que estén más familiarizados con los métodos rutinarios.

#### A medida que evalúa:

- ✓ Las opciones de respuestas que están entre paréntesis ( ) son para los programas de medio día. Los programas de día completo deben usar las opciones de respuestas que no tienen paréntesis.
- ✓ La definición de las palabras clave están marcadas con un asterisco (\*).
- ✓ Responda cada pregunta lo mejor que pueda. Si ninguna de las respuestas le parece ser la correcta, escoja la que más se acerque. Si la pregunta se refiere a un grupo de edad que usted no atiende en su guardería, siga a la próxima pregunta.

#### Para entender los resultados:

- ✓ Las opciones de respuestas de la columna de la derecha representan las recomendaciones para los mejores métodos en esa área. Para interpretar los resultados, compare sus respuestas con esas recomendaciones. Así verá cuáles son sus puntos fuertes y en qué áreas su programa puede mejorar.



## Alimentos que se Suministran

### 1. Nuestro programa ofrece frutas:\*

- 3 veces a la semana o menos (Medio día: 2 veces a la semana o menos)       4 veces a la semana (Medio día: 3 veces a la semana)       1 vez al día (Medio día: 4 veces a la semana)       2 veces al día o más (Medio día: 1 vez al día o más)

\* En esta evaluación, las frutas no incluyen raciones de jugo de frutas.

### 2. Nuestro programa ofrece frutas frescas, congeladas o enlatadas en su jugo, no en almíbar:

- Casi nunca o nunca       Algunas veces       A menudo       Cada vez que se ofrece fruta

### 3. Nuestro programa ofrece vegetales:\*

- 2 veces a la semana o menos (Medio día: 1 vez a la semana o menos)       3-4 veces a la semana (Medio día: 2-3 veces a la semana)       1 vez al día (Medio día: 4 veces a la semana)       2 veces al día o más (Medio día: 1 vez al día o más)

\* En esta evaluación, los vegetales no incluyen las papas fritas (*french fries*), *tater tots*, *hash browns*, o frutos secos (nueces, almendras, etc.).

### 4. Nuestro programa ofrece vegetales de color verde oscuro, anaranjados, rojos o amarillo oscuro\*:

- 3 veces al mes o menos       1-2 veces a la semana       3-4 veces a la semana       1 vez al día o más

\* No incluye raciones de papas blancas o de maíz. Estos vegetales no se incluyen porque tienen más fécula y menos vitaminas y minerales que otros vegetales.

### 5. Nuestro programa ofrece vegetales preparados con grasa de carne, margarina o mantequilla:

- Cada vez que se sirven vegetales       A menudo       Algunas veces       Casi nunca o nunca

### 6. Nuestro programa ofrece papas fritas o pre-fritas:\*

- 3 veces a la semana o más       2 veces a la semana       1 vez a la semana       Menos de 1 vez a la semana o nunca

\* Las papas fritas o pre-fritas son las *french fries*, *tater tots* y *hash browns* que están pre-fritas, que se venden congeladas, y preparadas en el horno.

### 7. Nuestro programa ofrece carnes o pescado fritos o pre-fritos:\*

- 3 veces a la semana o más       2 veces a la semana       1 vez a la semana       Menos de una vez a la semana o nunca

\* Las carnes y pescados fritos o pre-fritos incluyen los trocitos de pollo empanados o congelados (*chicken nuggets*) y los palitos de pescado (*fish sticks*).

### 8. Nuestro programa ofrece carnes con alto contenido de grasa:\*

- 3 veces a la semana o más       2 veces a la semana       1 vez a la semana       Menos de una vez a la semana o nunca

\* Las carnes con alto contenido de grasa incluyen las salchichas, la tocineta, los perros calientes, la mortadela y la carne picada que es magra en menos del 93%.



**9. Nuestro programa ofrece carnes y alternativas a la carne que son magras o bajas en grasa:\***

- 3 veces al mes o menos     1-2 veces a la semana     3-4 veces a la semana     Siempre que se sirve carne o alternativas

\* Carnes magras o bajas en grasa son el pollo sin piel, al horno o a la parrilla, el pescado al horno o a la parrilla y la carne de res o pavo molidos que sean magros al menos en un 93% y que estén cocinados con muy poca grasa. Las alternativas bajas en grasa son los lácteos bajos en grasa, huevos horneados, escalfados o duros y los frutos secos.

**10. Nuestro programa ofrece alimentos ricos en fibra e integrales (*whole grain*):\***

- 1 vez a la semana o menos (Medio día: 3 veces al mes o menos)     2-4 veces a la semana (Medio día: 1 vez a la semana)     1 time al día (Medio día: 2-4 veces a la semana)     2 veces al día o más (Medio día: 1 vez al día o más)

\* Alimentos ricos en fibra e integrales incluyen pan integral, galletas integrales, avena, arroz integral, Cheerios, y pasta integral.

**11. Nuestro programa ofrece alimentos ricos en azúcar y en grasa:\***

- 1 vez al día o más     3-4 veces a la semana     1-2 veces a la semana     Menos de 1 vez a la semana o nunca

\* Los alimentos ricos en azúcar y en grasa incluyen galletas dulces, tortas, rosquillas, panecillos, helados, natillas.

**12. Nuestro programa ofrece meriendas ricas en sal y en grasa:\***

- 1 vez al día o más     3-4 veces a la semana     1-2 veces a la semana     Menos de 1 vez a la semana o nunca

\* Meriendas ricas en sal y en grasa incluyen papitas fritas (*chips*), palomitas de maíz con mantequilla y galletas Ritz.

**13. A los niños se les dan meriendas dulces o saladas fuera del horario de comidas o meriendas:**

- 1 vez al día o más     3-4 veces a la semana     1-2 veces a la semana     Menos de 1 vez a la semana o nunca

**Bebidas que se Suministran**

**14. El agua para beber está disponible:**

- Sólo cuando los niños la piden     Sólo cuando los niños la piden y durante los recesos para tomar agua     Sólo bajo techo, donde siempre está a la vista y disponible sin restricciones     Bajo techo y en exteriores, donde siempre está a la vista y disponible sin restricciones

**15. Nuestro programa ofrece raciones de 4-6 onzas de jugo de frutas 100%:**

- 2 veces al día o más     1 vez al día     3-4 veces a la semana     2 veces a la semana o menos

**16. Nuestro programa ofrece bebidas azucaradas:\***

- 1 vez al mes o más     Menos de 1 vez al mes     1-2 veces al año     Nunca

\* Las bebidas azucaradas incluyen Kool-Aid, jugos de frutas, té dulce, bebidas deportivas, y sodas.



**17. Nuestro programa ofrece leche a los niños, a partir de los 2 años:**

- Entera o regular       Baja en grasa o al 2%       Baja en grasa o al 1%       Descremada

\* Esto no incluye a los niños con alergia a la leche.

**18. Nuestro programa ofrece leche con sabores:**

- 1 vez al día o más       3-4 veces a la semana       1-2 veces a la semana       Menos de 1 vez a la semana o nunca

## El Lugar donde Comen los Niños

**19. Las comidas y las meriendas de los preescolares:**

- Se llevan a las aulas, con las porciones de cada alimento servidas en platos       Las maestras sirven las porciones a los niños       Los niños pueden servirse algunos alimentos ellos mismos y otros vienen ya en los platos, o los sirven las maestras       Se permite a los niños que se sirvan todos los alimentos ellos mismos

**20. Durante las comidas o las meriendas, la televisión o los videos están encendidos:**

- Siempre       A menudo       Algunas veces       Nunca

**21. Las maestras y los empleados comen y beben lo mismo que los niños cuando están en las aulas durante la comida o las meriendas:**

- Casi nunca o nunca       Algunas veces       A menudo       Siempre

**22. Las maestras dan el ejemplo comiendo con entusiasmo\* los alimentos saludables que se sirven en las comidas y las meriendas:**

- Casi nunca o nunca       Algunas veces       A menudo       En todas las comidas y meriendas

\* Esto significa que las maestras comen alimentos saludables frente a los niños y hacen demostraciones de cuánto los disfrutan. Por ejemplo, una maestra podría decir: "Mmm, ¡estos frijoles están deliciosos!"

**23. Las maestras y los empleados comen o beben cosas no saludables frente a los niños:**

- Siempre       A menudo       Algunas veces       Casi nunca o nunca

**24. Describa los pósters, libros, juguetes y otros materiales didácticos\* que su programa exhibe para promover la alimentación saludable:**

- Hay pocos materiales o ninguno       Hay algunos materiales pero poca variedad       Hay una gran variedad de materiales       Hay gran variedad de materiales y a menudo se introducen nuevos

\* Los materiales didácticos pueden incluir libros sobre buenos hábitos de alimentación, pósters de MyPlate, fotos de frutas y vegetales, de "comiditas" de juguete, de huertos y jardines y tazones de frutas.

**25. Describa los pósters, libros, juguetes y otros materiales didácticos\* en los que su programa presenta alimentos no saludables:**

- Hay gran variedad de materiales y a menudo se introducen nuevos       Hay una gran variedad de materiales       Hay algunos materiales pero poca variedad       Hay pocos materiales o ninguno

\* Los materiales didácticos pueden incluir libros o juegos de alimentos no saludables, fotos o pósters y "comiditas" de juguete de alimentos no saludables, y tazones con caramelos.



**26. Máquinas expendedoras de refrescos y otros productos están situadas:**

- A la entrada o al frente del edificio     En áreas públicas, pero no en las entradas     Fuera de la vista de los niños y las familias     No hay máquinas expendedoras en el lugar

## Métodos de Alimentación

**27. Durante los juegos activos, ya sea bajo techo o en exteriores, las maestras les recuerdan a los niños que tomen agua:**

- Casi nunca     Algunas veces     A menudo     Por lo menos 1 vez durante el juego

**28. Las maestras elogian a los niños por probar alimentos nuevos o menos preferidos:**

- Casi nunca o nunca     Algunas veces     A menudo     Siempre

**29. Cuando los niños comen menos de la mitad de una comida o merienda, las maestras les preguntan si ya están llenos antes de retirarles el plato:**

- Casi nunca o nunca     Algunas veces     A menudo     Siempre

**30. Cuando los niños piden repetir, las maestras les preguntan si todavía tienen hambre, antes de servirles más:**

- Casi nunca o nunca     Algunas veces     A menudo     Siempre

**31. Las maestras piden que los niños se queden sentados hasta que se coman toda la comida:**

- En todas las comidas y meriendas     A menudo     Algunas veces     Casi nunca o nunca

**32. Las maestras utilizan un estilo autoritativo para dar de comer a los niños:\***

- Casi nunca o nunca     Algunas veces     A menudo     En todas las comidas y meriendas

\* Un estilo autoritativo es un punto medio entre animar a los niños a comer saludablemente y permitirles escoger lo que ellos quieren comer. Por ejemplo, un cuidador que utiliza un estilo autoritativo puede animar a un niño a comer vegetales razonando con él acerca del sabor y los beneficios de los alimentos en lugar de utilizar sobornos y amenazas.

**33. Las maestras utilizan la comida para calmar a los niños enfadados o para estimular una conducta apropiada:**

- Todos los días     A menudo     Algunas veces     Casi nunca o nunca

**34. Durante las comidas y meriendas las maestras elogian y dan ayuda de forma práctica\* a los parvulitos en la medida en que aprenden a comer solos::**

- Casi nunca o nunca     Algunas veces     A menudo     Siempre

\* Elogiar y dar ayuda de forma práctica incluye estimular a los niños a comer utilizando sus manos, halagarlos por comer solos y ayudarlos a usar tazas o cubiertos.

**35. A partir de un año de edad, a los niños que están listos en su desarrollo, se les ofrecen las bebidas en tazas abiertas del tamaño apropiado para ellos:**

- Casi nunca o nunca     Algunas veces     A menudo     Siempre

## Menús y Variedad

**36. La duración del ciclo del menú en nuestro programa es de:**

- 1 semana o menos     2 semanas     3 semanas o más sin cambio de estación     3 semanas o más con cambio de estación



**37. El menú semanal incluye una variedad de alimentos saludables:**

- Casi nunca o nunca       Algunas veces       A menudo       Siempre

## Instrucción y Formación Profesional

**38. Las maestras incorporan a la rutina de sus clases educación\* planificada sobre nutrición**

- Casi nunca o nunca       1 vez al mes       2-3 veces al mes       1 vez a la semana o más

\* Educación planificada sobre nutrición puede incluir lecciones a la hora del círculo, a la hora del cuento, actividades durante los centros de interés, actividades de cocina y de jardinería.

**39. Las maestras hablan con los niños de manera informal sobre comer saludablemente:**

- Casi nunca o nunca       Algunas veces       A menudo       Cada vez que ven una oportunidad

**40. Maestras y empleados reciben formación profesional sobre nutrición:**

- Nunca       Menos de 1 vez al año       1 vez al año       2 veces al año o más

\* Para esta evaluación, la formación profesional en nutrición infantil no incluye la seguridad de los alimentos ni los lineamientos para el entrenamiento en programas de comida. La formación profesional puede incluir materiales impresos, información presentada en las reuniones de personal y entrenamientos en persona o por Internet, que cuentan como horas en clase o como créditos para educación continua.

**41. La formación profesional sobre nutrición infantil incluye los siguientes tópicos:**

*Vea la lista y marque la respuesta más abajo*

- Recomendaciones de comidas y bebidas para los niños
  - Tamaño de las raciones de los niños
  - Importancia de la variedad en la dieta del niño
  - Crear entornos saludables para la hora de la comida\*
  - Usar métodos positivos de alimentación \*
  - Comunicarse con las familias sobre la nutrición del niño
  - Las normas de nuestro programa sobre la nutrición infantil
- Ninguno       1-3 tópicos       4-5 tópicos       6-7 tópicos

\* En un entorno saludable a la hora de las comidas, los niños pueden escoger lo que quieren comer entre los alimentos que se ofrecen, y las maestras dan el ejemplo comiendo con entusiasmo alimentos saludables.

\* Los métodos positivos de alimentación incluyen elogiar a los niños por probar alimentos nuevos, preguntarles si todavía tienen hambre o si ya están llenos antes de retirarles el plato o servirles más y evitar utilizar la comida para calmar a los niños o para estimular una conducta apropiada.

**42. Se ofrece instrucción\* a las familias sobre nutrición infantil:**

- Nunca       Menos de 1 vez al año       1 vez al año       1 veces al año o más

\* La instrucción puede incluir folletos, hojas informativas, enlaces a sitios seguros en Internet y sesiones instructivas en persona.



**43. La instrucción a las familias sobre nutrición infantil incluye los siguientes tópicos:**

*Vea la lista y marque la respuesta más abajo*

- Recomendaciones de comidas y bebidas para niños
- Tamaño de las raciones de los niños
- Importancia de la variedad en la dieta del niño
- Crear entornos saludables para la hora de la comida
- Usar métodos positivos de alimentación
- Las normas de nuestro programa sobre nutrición infantil

Ninguno

1-2 tópicos

3-4 tópicos

5-6 tópicos

## Normas

**44. Nuestras normas escritas \* sobre nutrición infantil incluyen los siguientes tópicos:**

*Vea la lista y marque la respuesta más abajo*

- Alimentos que se suministran
- Bebidas que se suministran
- Entornos saludables para las comidas
- Métodos de las maestras para estimular la alimentación saludable
- No ofrecer comida para calmar a los niños ni para estimular una conducta apropiada
- Formación profesional en nutrición infantil
- Instrucción a las familias sobre nutrición infantil
- Educación planeada e informal a los niños sobre nutrición
- Lineamientos sobre los alimentos en las festividades y celebraciones
- Recaudación de dinero sin utilizar comidas

No hay normas escritas

1-4 tópicos

5-8 tópicos

9-10 tópicos

o las que hay no  
incluyen estos tópicos

- \* Una norma escrita es cualquier lineamiento escrito sobre las operaciones o expectativas de su programa para las maestras, los empleados o las familias. Las normas pueden estar incluidas en las guías de los padres, los manuales del personal y otros documentos.



## Felicitaciones por completar la Autoevaluación de Go NAP SACC sobre Nutrición Infantil

Para más información sobre éste y otros recursos de Go NAP SACC, visite: [www.gonapsacc.org](http://www.gonapsacc.org).

