



Go NAP SACC

Programa de Autoevaluación de Cuidado Infantil Familiar



Fecha:

Su Nombre:

Nombre del Programa de Cuidado Infantil:



Nutrición Infantil

Go NAP SACC está basado en un conjunto de buenas prácticas que se derivan de las más recientes investigaciones y guías en el campo. Después de haber completado esta evaluación, usted podrá ver las fortalezas de su programa y las áreas en las que debe mejorar, y utilizar esta información para planificar cambios saludables.

Para esta autoevaluación, los temas de **nutrición infantil** incluyen los alimentos y bebidas proporcionados a los niños, así como el entorno y las prácticas diarias a la hora de comer. A menos que se indique lo contrario, todas las preguntas de esta sección se refieren a las prácticas de su programa tanto para niños pequeños como para niños en edad preescolar.

Antes de comenzar:

- ✓ Reúna manuales de padres, menús y otros documentos que mencionen sus políticas y guías sobre nutrición infantil.

A medida que usted evalúa:

- ✓ Las opciones de respuesta entre paréntesis () hacen referencia a programas de medio día. Los programas de tiempo completo deben utilizar las opciones de respuesta sin paréntesis.
- ✓ Las definiciones de conceptos clave están marcadas con un asterisco (*).
- ✓ Responda cada pregunta lo mejor que pueda pensando en sus prácticas generales. Si ninguna de las opciones le parece adecuada, solamente escoja la que mejor se adapte a su caso. Si una pregunta no se aplica a su programa, continúe con la siguiente pregunta.

Comprensión de los resultados:

- ✓ Las opciones de respuesta de la columna de la derecha representan las recomendaciones de buenas prácticas en esta área. Para interpretar sus resultados, compare sus respuestas con estas recomendaciones de buenas prácticas. Esto le mostrará sus fortalezas y las áreas en las que su programa puede mejorar.



Ward D, Morris E, McWilliams C, Vaughn A, Erinosh T, Mazzucca S, Hanson P, Ammerman A, Neelon S, Sommers J, Ball S. (2014). Go NAPS SACC: Autoevaluación sobre Nutrición y Actividad Física de Cuidado Infantil, Edición para Cuidado Infantil Familiar. Centros para la Promoción de la Salud y la Prevención de las Enfermedades y Departamento de Nutrición de la Universidad de Carolina del Norte en Chapel Hill. Disponible en: www.gonapsacc.org.

Alimentos Proporcionados

1. Mi programa ofrece fruta*:

- 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)

* Para esta evaluación, la fruta no incluye jugo de frutas.

2. Mi programa ofrece fruta fresca, congelada o enlatada en jugo (no jarabe):

- En ocasiones aisladas o nunca A veces A menudo Cada vez que se sirve fruta

3. Mi programa ofrece verduras*:

- 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)

* Para esta evaluación, las verduras no incluyen papas fritas, bocadillos de papa fritos o frijoles secos.

4. Mi programa ofrece verduras de color verde oscuro, naranja, rojo o amarillo profundo*:

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

* Para esta evaluación, el maíz no se incluye como una verdura amarilla profunda porque tiene gran cantidad de almidón y menos vitaminas y minerales que otras verduras.

5. Mi programa ofrece verduras que son cocinadas o saborizadas con grasa animal, margarina o mantequilla:

- Cada vez que se sirven verduras A menudo A veces En ocasiones aisladas o nunca

6. Mi programa ofrece papas fritas o prefritas*:

- 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 prefritas pueden ser bastones, bocadillos de papa fritos, papas congeladas o para hornear.

7. Mi programa ofrece carnes o pescado fritos o prefritos:

- 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 carnes y pescados fritos o prefritos incluyen bocadillos de pollo empanados congelados y bastones de pescado.

8. Mi programa ofrece carnes con alto contenido graso*:

- 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 carnes con alto contenido graso incluyen salchichas, tocino, perros calientes, salchicha de Bolonia y carne menos de 93% magra.



9. Mi programa ofrece carnes magras o alternativas a la carne con un bajo contenido de grasas*:

- 3 veces a la semana o menos 1-2 veces a la semana 3-4 veces a la semana Cada vez que se sirven carnes o alternativas a la carne

* Las carnes magras o con bajo contenido de grasas incluyen pollo sin piel (horneado o hervido), pescado (horneado o hervido), carne magra o pavo que sea al menos 93% magro, cocido de una manera que implique un contenido bajo de grasas. Las alternativas a la carne con bajo contenido de grasas incluyen derivados de la leche con bajo contenido de grasas; huevos horneados, escalfados o hervidos, y frijoles secos.

10. Mi programa ofrece alimentos de granos integrales con un alto contenido de fibra*:

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

* Los alimentos de granos integrales con un alto contenido de fibra incluyen pan integral, galletas de trigo integral, avena, arroz integral, copos de maíz inflado y pastas integrales.

11. Mi programa ofrece alimentos con alto contenido de azúcar y grasas*:

- 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 con un alto contenido de azúcar y grasas incluyen galletas, pasteles, donas, helado y pudín.

12. Mi programa ofrece bocadillos con alto contenido de sal y grasas*:

- 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 bocadillos con alto contenido de sal y grasas incluyen papas fritas, palomitas de maíz y galletas saladas.

13. Les doy a los niños bocadillos salados o dulces fuera de los horarios de comida o de refrigerios:

- 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 Proporcionadas

14. Hay agua potable disponible:

- Solo cuando los niños la piden Solo cuando los niños la piden y durante los descansos para tomar agua Solamente en interiores, donde está siempre visible y disponible libremente* En interiores y en exteriores, donde está siempre visible y disponible libremente*

* El agua que está “disponible libremente” está siempre disponible, pero es posible que los niños no se puedan servir agua por sí solos. El agua puede estar en botellas, jarras, refrigeradores portátiles o fijos, o fuentes de agua.

15. Mi programa ofrece a los niños una porción de 4-6 onzas* de jugo de frutas 100% natural:

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

* Una porción de jugo más grande cuenta como más de una porción de jugo por vez.



16. Mi programa ofrece bebidas azucaradas*:

- 1 vez al mes o más 1 vez cada pocos meses 1-2 veces al año Nunca

* Las bebidas azucaradas incluyen Kool Aid, bebidas de fruta, té dulce, bebidas para deportistas y refrescos.

17. Para niños de 2 años o más*, mi programa ofrece leche:

- Entera (regular) Reducida en grasas (2%) Con bajo contenido de grasas (1%) Sin grasas (descremada)

* Esto no incluye a niños con alergias a la leche.

18. Mi programa ofrece leche saborizada:

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

Entorno de Alimentación

19. Las comidas y los bocadillos se sirven a los niños en edad preescolar de la siguiente manera:

- Les sirvo a los niños platos con porciones definidas de cada alimento Defino las porciones a medida que sirvo a los niños en la mesa Los niños se sirven algunos alimentos solos, mientras que yo sirvo otros alimentos en los platos Los niños* siempre escogen y se sirven solos la mayoría de los alimentos

* Se refiere a niños en edad preescolar que se han desarrollado y están listos para escoger y servirse solos los alimentos.

20. La televisión está encendida o se transmiten videos durante las comidas o los refrigerios:

- Siempre A menudo A veces Nunca

21. Como y bebo los mismos alimentos y bebidas que los niños a la hora de las comidas y los refrigerios:

- En ocasiones aisladas o nunca A veces A menudo Siempre

22. Como o bebo alimentos o bebidas no saludables delante de los niños:

- Siempre A menudo A veces En ocasiones aisladas o nunca

23. Sirvo de modelo* ya que como alimentos saludables a la hora de las comidas y los refrigerios:

- En ocasiones aisladas o nunca A veces A menudo En cada comida o refrigerio

* Ser un modelo por seguir entusiasta implica que usted coma alimentos saludables frente a los niños y muestre cuánto los disfruta. Por ejemplo, usted puede decir: "¡Mmm, estos guisantes saben rico!".

24. La colección de pósteres de mi programa, libros y otros materiales de aprendizaje* que promueven la alimentación saludable incluyen:

- Pocos materiales o ningún material Algunos materiales con variedad limitada Una variedad de materiales Una gran variedad de materiales con nuevos artículos añadidos o alternados según la estación

* Los materiales de aprendizaje que promueven la alimentación saludable pueden incluir libros sobre hábitos alimenticios saludables, pósteres de MyPlate, fotografías de frutas y verduras, alimentos saludables, áreas del jardín con frutas o verduras y platos de frutas.



Ward D, Morris E, McWilliams C, Vaughn A, Erinosh T, Mazzucca S, Hanson P, Ammerman A, Neelon S, Sommers J, Ball S. (2014). Go NAPS SACC: Autoevaluación sobre Nutrición y Actividad Física de Cuidado Infantil, Edición para Cuidado Infantil Familiar. Centros para la Promoción de la Salud y la Prevención de las Enfermedades y Departamento de Nutrición de la Universidad de Carolina del Norte en Chapel Hill. Disponible en: www.gonapsacc.org.

25. La colección de pósteres de mi programa, libros y otros materiales de aprendizaje* que promueven alimentos no saludables incluyen:

- Una gran variedad de materiales con nuevos artículos agregados o alternados según la estación
- Una variedad de materiales
- Algunos materiales de variedad limitada
- Pocos materiales o ningún material

* Los materiales de aprendizaje que promueven hábitos alimenticios no saludables pueden incluir libros o juegos sobre alimentos no saludables, fotos o pósteres de alimentos no saludables y platos de dulces.

Prácticas de Alimentación

26. Elogio a los niños cuando prueban alimentos nuevos o alimentos que no son sus preferidos:

- En ocasiones aisladas o nunca
- A veces
- A menudo
- Siempre

27. Cuando los niños comen menos de la mitad de su comida o refrigerio, les pregunto si se sienten satisfechos antes de retirarles el plato:

- En ocasiones aisladas o nunca
- A veces
- A menudo
- Siempre

28. Cuando los niños quieren repetir, les pregunto si todavía tienen hambre antes de servirles más comida:

- En ocasiones aisladas o nunca
- A veces
- A menudo
- Siempre

29. Hago que los niños permanezcan sentados a la mesa hasta que hayan terminado sus platos:

- En cada comida o refrigerio
- A menudo
- A veces
- En ocasiones aisladas o nunca

30. Uso un estilo de alimentación autoritario:*

- En ocasiones aisladas o nunca
- A veces
- A menudo
- En cada comida o refrigerio

* Un estilo de alimentación autoritario establece un equilibrio entre alentar a los niños a que coman alimentos saludables y permitirles elegir su propia comida. Un proveedor puede alentar a los niños a comer brócoli razonando sobre su sabor y sus beneficios, en lugar de utilizar sobornos o amenazas.

31. Utilizo los alimentos favoritos* de los niños para alentarlos a que coman nuevos alimentos o alimentos que no son sus preferidos:

- En cada comida o refrigerio
- A menudo
- A veces
- En ocasiones aisladas o nunca

* Esto puede incluir ofrecer una recompensa solamente si el niño termina sus verduras, o retirar una recompensa si el niño no las termina.

32. Utilizo alimentos para calmar a los niños alterados o para alentar un comportamiento apropiado:

- Todos los días
- A menudo
- A veces
- En ocasiones aisladas o nunca

33. Durante las comidas y los refrigerios, aliento y proporciono ayuda* para guiar a los niños pequeños a medida que aprenden a alimentarse solos:

- En ocasiones aisladas o nunca
- A veces
- A menudo
- Siempre

* Elogiar y ayudar de forma práctica implica alentar la alimentación con la mano, elogiar a los niños que comen solos y ayudar a los niños a utilizar tazas u otros utensilios.

34. Cuando los niños pequeños están listos, les ofrezco bebidas en una taza abierta y con un tamaño para niños:

- En ocasiones aisladas o nunca
- A veces
- A menudo
- Siempre



35. Durante la hora de juego físicamente activo en interiores o exteriores, les recuerdo a los niños que deben beber agua:

- En ocasiones aisladas o nunca A veces A menudo Al menos 1 vez en cada periodo de juego

Menús y Variedad

36. La longitud de ciclo del menú* de mi programa es:

- 1 semana o menos 2 semanas 3 semanas o más sin cambios estacionales 3 semanas o más con cambios estacionales

* La longitud del ciclo del menú es el tiempo que tarda el menú en repetirse.

37. Los menús semanales incluyen una variedad de alimentos saludables:

- En ocasiones aisladas o nunca A veces A menudo Siempre

Educación y Desarrollo Profesional

38. Lidero un plan de educación nutricional*:

- En ocasiones aisladas o nunca 1 vez al mes 2-3 veces al mes 1 vez a la semana o más

* El plan de educación nutricional puede incluir lecciones en círculo, cuentos y actividades de cocina y jardinería.

39. Hablo con los niños informalmente sobre la alimentación sana:

- En ocasiones aisladas o nunca A veces A menudo Cada vez que tengo la oportunidad

40. Completo el desarrollo profesional* en nutrición infantil (diferente de la seguridad de los alimentos y las guías de programas de alimentación):

- Nunca Menos de 1 vez al año 1 vez al año 2 veces al año o más, incluida al menos 1 sesión de capacitación presencial o en línea, si está disponible

* El desarrollo profesional puede incluir sesiones de capacitación presenciales o en línea para obtener horas de contacto o créditos de educación continua. También puede implicar la lectura de panfletos, libros o artículos en línea de organizaciones confiables.

41. He cubierto los siguientes temas como parte de la iniciativa de desarrollo profesional:

Consulte la lista y marque la respuesta a continuación.

- Recomendaciones de alimentos y bebidas para niños
- Tamaños de las porciones para niños
- Importancia de la variedad en la dieta de un niño
- Creación de un entorno saludable a la hora de comer*
- Uso de prácticas de alimentación positivas†
- Debate con las familias acerca de la nutrición infantil

- Ninguno 1-2 temas 3-4 temas 5-6 temas

* En un entorno saludable, los niños pueden escoger qué alimento de los ofrecidos desean comer, la televisión y los videos se apagan, y los proveedores se sientan con los niños y sirven de modelo con entusiasmo mientras comen alimentos saludables.

† Las prácticas de alimentación positivas incluyen elogiar a los niños cuando intentan comer alimentos nuevos, preguntar a los niños sobre su apetito/saciedad antes de retirar sus platos o servirles más, y evitar el uso de alimentos para calmar a los niños.



42. Les ofrezco a las familias información* sobre nutrición infantil:

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

* La información puede ofrecerse a través de panfletos, hojas con recomendaciones, el boletín informativo de su programa, un sitio web o un tablero de anuncios. La información puede ofrecerse informalmente o durante las juntas o sesiones educativas con las familias.

43. La información que ofrezco a las familias sobre nutrición infantil cubre los siguientes temas:

Consulte la lista y marque la respuesta a continuación.

- Recomendaciones sobre comidas y bebidas para niños
- Tamaños de las porciones para niños
- Importancia de la variedad en la dieta de un niño
- Creación de un entorno saludable a la hora de comer
- Uso de prácticas de alimentación positivas
- Políticas de nutrición infantil de mi programa

- Ninguno 1-2 temas 3-4 temas 5-6 temas

Política

44. La política escrita* de mi programa sobre nutrición infantil incluye los siguientes temas:

Consulte la lista y marque la respuesta a continuación.

- Alimentos proporcionados a los niños
- Bebidas proporcionadas a los niños
- Creación de un entorno saludable a la hora de comer
- Uso de prácticas de alimentación positivas
- No ofrecer alimentos para calmar a los niños o alentar un comportamiento apropiado
- Educación nutricional planificada e informal para niños
- Mi participación en desarrollo profesional sobre nutrición infantil
- Educación para familias sobre nutrición infantil
- Guías sobre los alimentos ofrecidos durante los días festivos y las celebraciones

- No hay una política escrita, o la política no incluye estos temas 1-2 temas 3-5 temas 6-9 temas

* Una política escrita puede incluir guías escritas sobre las operaciones de su programa o las expectativas de los asistentes, los niños y las familias. Las políticas se pueden incluir en los manuales para padres y en otros documentos.

