Bocaditos de salud

Una guía de Wisconsin para mejorar la nutrición infantil

Respaldo recibido en el Campo de la Atención Primaria y la Educación Infantil

Las organizaciones, asociaciones y departamentos que se mencionan a continuación se dedican a promover la actividad física y la nutrición durante la primera infancia como una forma de prevenir la obesidad. Cada uno de ellos ha revisado y aprobado *Niños Activos* y *Bocaditos de salud* como un método efectivo y comprobado para mejorar la actividad física y la nutrición.

Wisconsin Department of Health Services
Wisconsin Department of Children and Families
Supporting Families Together Association
Wisconsin Early Childhood Association
Wisconsin Council on Children and Families
Wisconsin Department of Public Instruction
University of Wisconsin-Extension
Wisconsin Child Care Resource & Referral Agencies
Department of Family Medicine, University of Wisconsin-Madison

Esta publicación se puede consultar y descargar de Internet en http://fns.dpi.wi.gov/fns_cacfpwellnessaehb y de www.dhs.wisconsin.gov/physical-activity/childcare/index.htm.

Bocaditos de salud: Una guía de Wisconsin para mejorar la nutrición infantil fue financiada, al menos en parte, con Fondos Federales del Departamento de Agricultura de los E.E.U.U. Los contenidos de esta publicación no reflejan necesariamente el punto de vista ni las políticas del Departamento de Agricultura de los E.E.U.U., y la mención de nombres, productos u organizaciones comerciales tampoco implica el respaldo de éstos por parte del gobierno de los E.E.U.U.

Esta publicación recibió el apoyo del Acuerdo de Cooperación Número 5U58DP001494-03 de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC). Los autores son los únicos responsables de su contenido, y no representa necesariamente los puntos de vista oficiales de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC).

Materiales protegidos por derechos de autor: Se ha hecho todo lo posible para determinar la titularidad adecuada de los materiales protegidos por derechos de autor y para obtener el permiso para su uso. Cualquier omisión es involuntaria.

Bocaditos de salud

Una guía de Wisconsin para mejorar la nutrición infantil

Desarrollado por:

Moryah Kemper, MBA, RD
Consultante del Nutrition Program, Department of Public Instruction

Monica Owsichek, RD, CD
Consultante del Nutrition Program, Department of Public Instruction

Molle Polzin, RD, CD
Consultante del Nutrition Program, Department of Public Instruction

Wisconsin Department of Public Instruction
Tony Evers, PhD, Superintendente Estatal

Wisconsin Department of Health Services
Dennis G. Smith, Secretario

Wisconsin Department of Children and Families
Eloise Anderson, Secretaria

Esta publicación está disponible en:

COMMUNITY NUTRITION TEAM
Wisconsin Department of Public Instruction
125 S. Webster St.
Madison, WI 53707
608.267.9129
http://fns.dpi.wi.gov/fns_cacfp1

OBESITY PREVENTION UNIT
Division of Public Health
Wisconsin Department of Health Services
P.O. Box 2659
Madison, WI 53701-2659
608.267.3694
www.dhs.wisconsin.gov/physical-activity

BUREAU OF QUALITY IMPROVEMENT
Division of Early Care and Education
Wisconsin Department of Children and Families
201 E Washington Ave
Madison, WI 53707
608.266.8880
www.dcf.wisconsin.gov

El departamento de Instrucción Pública de Wisconsin no discrimina por motivos de sexo, raza, color, religión, credo, edad, nación de origen, linaje, embarazo, estado civil o parental, orientación sexual, o discapacidad

De acuerdo con la Ley Federal y la política del Departamento de Agricultura de los EEUU, está prohibido que esta institución discrimine por motivos de raza, color, nación de origen, sexo, la edad, o incapacidad.

Para presentar una queja por discriminación, escriba a USDA, Director, Office of Adjudication, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250-9410 o llame gratis al 866.632.9992 (Voz). Las personas con discapacidad auditiva o dificultad en el habla pueden contactar al USDA a través del Servicio Federal de Transmisiones al 800.877.8339; o al 800.845.6136 (español). USDA brinda igualdad de oportunidades de empleo y en los servicios que provee.

prefacio

En Wisconsin, se informa que el, 31% de los niños de entre 2 y 4 años de edad tienen sobrepeso o son obesos. Una dieta pobre y la falta de actividad física son los factores más importantes que contribuyen a la epidemia de niños con sobrepeso y obesos.

Queremos que los niños pequeños desarrollen hábitos saludables y sabemos que estos hábitos comienzan en la casa y en los centros de cuidado de la primera infancia. Wisconsin tiene capacidad para atender a más de 170.000 niños en centros regulados de cuidado infantil. Estos niños dependen de profesionales de la atención temprana y educación infantil (ECE), para que les brinden una parte significativa de la actividad física diaria, una alimentación adecuada y educación nutricional. Los proveedores de cuidado infantil necesitan recursos que los ayuden a brindar comidas nutritivas e incorporar la actividad física adecuadas para cada edad que ayudarán a los niños a desarrollar hábitos saludables para toda la vida.

Reconociendo la importancia de los centros de cuidado infantil para ayudar a que nuestros niños más pequeños tengan un comienzo saludable, nuestros socios en Wisconsin han creado las siguientes guías: *Niños Activos: Una guía de Wisconsin para mejorar la actividad física infantil* y *Bocaditos de salud: Una guía de Wisconsin para mejorar la nutrición infantil.* Estas guías están diseñadas para ayudar a los profesionales de la ECE a enfrentar la obesidad infantil mejorando la actividad física y la nutrición.

Creemos que los profesionales de la ECE pueden mejorar la salud y el bienestar de los niños estableciendo políticas de programa del cuidado infantil entre sus prácticas empresariales.

Al desarrollar e implementar políticas que mejoren la calidad nutricional de los alimentos, fomenten la actividad física y eduquen a los proveedores de cuidado infantil, a los padres y a los cuidadores, los niños pueden desarrollar bases sólidas para el crecimiento y desarrollo óptimos.

Las guías se basan en datos científicos actuales y ofrecen una autoevaluación, para que los programas de cuidado infantil evalúen libremente su propio entorno, sus políticas y prácticas en relación con la nutrición y la actividad física. Las guías también sugerirán áreas clave para mejorar e información sobre la forma de implementar estrategias para desarrollar políticas para los programas en los centros de atención infantil.

Al trabajar en forma conjunta con los proveedores de servicios, cuidadores y padres, los niños de Wisconsin tendrán la oportunidad de adoptar hábitos saludables que durarán toda la vida.

Tony Evers, PhD
State Superintendent
Wisconsin Department of Public Instruction

Henry A. Anderson, MD
State Health Officer
Wisconsin Division of Public Health

Eloise Anderson
Secretary
Wisconsin Department
of Children & Families

tabla de contenidos

Prefacio . . . iii
Reconocimientos . . . vi
Introducción . . . 1
Evaluación del Programa . . . 6
Plan de Mejora de la Calidad . . . 7
Políticas del Programa . . . 9

ACTÚE YA

Nutrición para niños entre 1 y 12 años

Frutas y verduras . . . 12
Granos y panes . . . 14
Carne y sustitutos de la carne . . . 16
Bebidas . . . 18

Nutrición para bebés

Prácticas para la alimentación de bebés . . . 22
Presentacion de alimentos para bebés . . . 23

Bebidas para bebés . . . 24
Soporte y promoción de la lactancia materna . . . 25

Alimentos para bebés
Cereal . . . 26
Granos y panes . . . 27
Frutas y Verduras . . . 27
Carne y sustitutos de la carne . . . 28
Alimentos no recomendados para bebés . . . 29

Entorno Nutricional

Planificación del Menú 32
Niños con discapacidades u otros tipos de necesidades dietéticas especiales 33
Entorno a la hora de comer 34
Comidas servidas al estilo casero 35
Modelos de conducta 36
Caprichosos para comer 37
Alimentos Cultivados a nivel local 38
Cuidado de huertos 39
Educación nutricional para el personal, los niños y los padres. 40
Alimentos traídos de casa 42
Celebraciones. 43
Recaudación de Fondos 44
Bienestar del Personal y el Lugar de Trabajo 45

APÉNDICES

Apéndice A: Manipulación y conservación apropiada de la leche materna 47
Apéndice B: Estándares de alimentación de CACFP (niños de 1-12) 48
Apéndice C: Estándares de alimentación para bebés de CACFP 50
Apéndice D: Autoevaluación de Bocaditos de salud para el cuidado infantil 51
Apéndice E: Formato del plan de mejoramiento de la calidad 56
Apéndice F: Cómo preparar frutas y verduras para una degustación 58
Apéndice G: Ideas para la educación nutricional de los niños 60
Apéndice H: Ideas saludables para celebraciones 62
Apéndice I: Ejemplo de carta para padres con ideas para celebraciones 63
Apéndice J: Ejemplo de folleto sobre las políticas del programa 64
Apéndice K: Comunicación con los padres 65
Referencias 66

agradecimientos

Un agradecimiento especial a las personas que se mencionan a continuación por revisar cuidadosamente y por diseñar e ilustrar esta guía.

Contribuidores

Zach Bartel creó las ilustraciones para *Bocaditos de Salud*.

Bridget Cullen, MSE, es Analista de Programa y Política para el Wisconsin Department of Children and Families' YoungStar program.

Linda Handel, RD, CD, es Especialista para el Community Nutrition Team at the Wisconsin Department of Public Instruction.

Whitney Hein colaboró en el diseño y diagramación de *Bocaditos de Salud (Healthy Bites)*.

Jill Hoiting, MSW, es Gerente de Prevención y Normas para la Asociación Supporting Families Together.

Tara LaRowe, PhD, es Científica Ayudante en el Department of Family Medicine, University of Wisconsin-Madison.

Mark Lundey fue el corrector de estilo de la versión inglesa de *Bocaditos de Salud*.

Amy Meinen, MPH, RD, CD, es Coordinadora de Nutrición del Programa de Nutrición, Actividad Física y Obesidad del Wisconsin Department of Health Services. Además, trabaja como Coordinadora Nutricional de Frutas y vegetales de Wisconsin.

Karen Odegaard, MPH, fue el anterior Coordinador de Actividad Física para Communities Putting Prevention to Work del Wisconsin Department of Health Services.

Antiguas estudiantes en práctica de las Clínicas Dietéticias del Hospital de la Universidad de Wisconsin **Michaela Covelli, Suzanne Fuchs, Nicholle Oman, Christine Taylor.**

Mary Kay Warner es dueña de Sandhill Studio, LLC. Fue la directora artística y diseñadora de *Bocaditos de Salud*.

Reseñadores

Amy Alvig, MS, RD, es Coordinadora de Nutrición para Communities Putting Prevention to Work with the Wisconsin Department of Health Services.

Jill Camber Davidson, RD, CD, es Consultora de Educación Nutricional del Wisconsin Department of Public Instruction.

Tanya Kirtz es gerente del Programa de Comida para Cuidado de Niños y Adultos de 4-C Community Coordinated Child Care en Madison, WI.

Sandy Meyers es Directora del Servicio de Alimentos en Bright Horizons en el American Center.

Jon Morgan, MS, es Coordinador de Actividad Física para el Department of Health Services' Nutrition, Physical Activity & Obesity Program.

Susan Pritchard-Pederson es SubDirectora del Programa de Alimentación Child and Adult Care Food Program at the Wisconsin Early Childhood Association (WECA).

Brenda Von Rossum es Directora del Capitoland Children's Center in Madison, WI.

introducción

"Los niños aprenden hábitos saludables de los adultos y de los cuidadores en su vida. Tenemos la oportunidad de brindar alimentos nutritivos e inculcar hábitos saludables a toda una generación, en un entorno divertido, seguro y ellos confían en nosotros"

– Jan Pelot

Wood County Head Start

Wisconsin Rapids

¿qué son Niños activos y Bocaditos de salud?

Las guías *Niños activos* y *Bocaditos de salud* son guías complementarias diseñadas para ayudar a los profesionales de atención temprana y Educación Infantil (ECE) a abordar la obesidad en los niños, mejorando la actividad física y la nutrición en el programa. *Niños activos* se centra en la actividad física mientras que *Bocaditos de salud* se centra en la alimentación saludable, en el entorno nutricional y en el fortalecimiento de los Estándares de Alimentación del Programa de Alimentación para el Cuidado de Niños y Adultos (CACFP) de USDA. Las guías se basan en los avances científicos del momento, en investigaciones de salud pública y en recomendaciones nacionales.

¿quién debería usar Niños activos y Bocaditos de salud?

Las guías pueden ser utilizadas por los profesionales del ECE en una variedad de centros, incluyendo:

- Grupos y Centros de cuidado infantil, programas extraescolares, centros Head Start y otros centros CACFP
- Agencias patrocinadoras, coaliciones comunitarias, organizaciones locales dedicadas a la infancia y la niñez, agencias gubernamentales y otros grupos interesados en mejorar la nutrición local y las prácticas de la actividad física en los programas de ECE

Los programas de cuidado infantil encontrarán recursos para ayudarlos a aprender que políticas se deben crear, que estrategias probar; cómo ayudar al personal a mejorar su actividad física y su nutrición, y cómo las Guías de *Niños activos* y *Bocaditos de salud* se relacionan con otras iniciativas en Wisconsin sobre el cuidado infantil y la concesión de licencias.

Los maestros/as de cuidado infantil encontrarán recomendaciones específicas para mejorar la actividad física y la nutrición en las aulas.

Los proveedores de capacitación y asistencia técnica de Atención Temprana y Educación Infantil (ECE) y las organizaciones comunitarias interesadas en mejorar la nutrición y la actividad física locales en centros de ECE, también encontrarán información útil para colaborar con los proveedores de cuidado infantil.

definiciones comunes

Programas de Atención Temprana y Educación Infantil (ECE) se refieren a todos los grupos y centros de cuidado infantil, programas extraescolares, programas preescolares, programas 3K y 4K, programas en centros Head Start y refugios de emergencia que atienden a niños pequeños.

Bebes se refiere a los niños desde que nacen y hasta que cumplen los 11 meses.

Niños se refiere a los niños de 1 año de edad y más grandes, incluyendo niños pequeños, preescolares y niños en edad escolar.

Padre(s), familia(s) y cuidador(es) se usa en el sentido más amplio para incluir a aquellos adultos responsables del cuidado de los niños.

¿cómo se relacionan Niños activos y Bocaditos de salud con las iniciativas ya existentes en Wisconsin en cuanto a la primera infancia?

La actividad física y la nutrición tienen un lugar en casi cada aspecto en el contexto actual del campo de la ECE en Wisconsin.

Concesión de Licencias y Certificación

La actividad física y la nutrición pertenecen claramente a las normas de concesión de licencias y certificación. Por ejemplo, los niños deben tener juegos al aire libre todos los días, si el tiempo lo permite, y todos los centros y grupos de cuidado infantil regulados deben seguir las pautas actuales de comida del CACFP. El CACFP proporciona un modelo para la planificación del menú y ofrece educación nutricional a las agencias que participan en el programa. Los patrones actuales de comidas del CACFP para los niños entre 1 y 12 años de edad y para los bebés se pueden encontrar en los Apéndices B y C.

YoungStar

Con sesenta minutos de actividad física diaria, su programa de cuidado infantil puede ganar un punto adicional en YoungStar. Este podría ser el único punto necesario para que su programa llegue al próximo nivel. YoungStar también incluye otro punto, las comidas nutritivas que se sirven todos los días. Los proveedores pueden verificar las comidas nutritivas:

- Participando en el CACFP, incluida la capacitación asociada al programa de comidas
- Entregando tres meses de menús para demostrar que ofrece comidas y refrigerios saludables

Para más detalles sobre YoungStar, visite: http://dcf.wi.gov/youngstar

El Modelo Wisconsin de los Estándares de Educación Temprana

La actividad física claramente pertenece al Campo de la salud y el Desarrollo Físico, ya que desarrolla habilidades y desarrollo motrices, pero además apoya los otros cuatro campos de desarrollo. La nutrición también pertenece al Campo de la Salud y el Desarrollo Físico, e incluye los estándares relacionados con los modelos de hábitos alimentarios saludables, la auto alimentación y los modales en la mesa durante las comidas.

El modelo piramidal de desarrollo socioemocional

Establecer ambientes positivos de alta calidad y participar en experiencias nuevas, tales como conocer y probar alimentos nuevos o actividades físicas, contribuye al desarrollo social y emocional. Por ejemplo, los niños desarrollan conciencia de sí mismos aprendiendo sobre el cuerpo y cómo moverlo, mientras que experiencias como la de comer en familia pueden desarrollar la capacidad de un comportamiento social apropiado de un niño.

¿por qué Niños activos y Bocaditos de salud?

En toda la nación, los índices de obesidad y sobrepeso entre los niños pequeños están aumentando. En Wisconsin, el 31 por ciento de los niños de bajos recursos con edades comprendidas entre los 2 y 4 años de edad, el 25.1 por ciento de los estudiantes de secundaria, y el 64.9 por ciento de los adultos, tienen sobrepeso o son obesos.[1-3]. La mala alimentación y la falta de actividad física son las causas principales de la obesidad. Se necesita una acción urgente para reducir los índices de obesidad y mejorar la salud de los residentes de Wisconsin.

Los investigadores han advertido que si los índices de obesidad infantil continúan aumentando, es probable que los niños de hoy tengan una vida más corta que la de sus padres.[4] La obesidad durante la primera infancia aumenta considerablemente las posibilidades de que un niño se convierta en un adulto obeso e incrementa el riesgo de muchas enfermedades crónicas, incluidas las enfermedades cardiovasculares y la diabetes.[5]

La actividad física y los hábitos alimentarios se desarrollan temprano, por lo que los entornos de cuidado y educación infantiles son importantes para prevenir la obesidad. Wisconsin tiene la capacidad para atender a más de 170.000 niños en instalaciones reguladas para el cuidado infantil. Como promedio, los niños menores de 5 años pasan más de 30 horas semanales en centros de cuidado infantil.[6]

Los estudios demuestran que los centros de cuidado y de educación infantil tienen la posibilidad de combatir la obesidad infantil al promover los siguientes hábitos:

- Hacer más actividad física
- Ver menos televisión y pasar menos tiempo usando computadoras y juegos electrónicos
- Dar el pecho más tiempo a los bebés
- Comer más frutas y verduras
- Comer pocos alimentos con alto contenido calórico, como l dulces, papas fritas y galletas
- Ingerir menos bebidas azucaradas, tales como refrescos no dietéticos, cócteles de jugo de frutas y bebidas energéticas

Note: Los contenidos de las guías están sujetos a cambio, a partir de nuevos datos científicos, de investigaciones realizadas en la salud pública y las recomendaciones nacionales de salud. La versión en línea de estas guías se modificará según sea necesario. La versión más actualizada está disponible en los siguientes sitios de Internet: http://fns.dpi.wi.gov/fns_cacfpwellnessaehb y www.dhs.wisconsin.gov/physical-activity/childcare/index.htm

La obesidad es una afección en la que una cantidad muy grande de grasa corporal superflua se acumula en el cuerpo.

El sobrepeso es una afección en la que el cuerpo acumula más grasa corporal de lo normal para la edad, altura y complexión de la persona, pero no tanta como la obesidad.

La prevención es el acto de detener algo antes de que suceda.

¿Qué causa la obesidad?

- Factores de comportamiento, como la dieta y los niveles de actividad física
- Factores ambientales, como el entorno social y el entorno físico
- Factores biológicos, como la genética
- Otros factores contribuyentes:
  - Patrones de alimentación
  - Peso bajo al nacer
  - Subida de peso excesiva durante el embarazo
  - Alimentación con fórmula
  - Padres obesos/con sobrepeso
  - Estilos y hábitos de crianza de los padres

¿por qué es importante la competencia cultural?

La competencia cultural se refiere a la capacidad de un programa de honrar y respetar las creencias, los estilos interpersonales, las actitudes y las conductas tanto de las familias como del personal.[7] Idealmente, los proveedores de ECE deberían obtener información cultural sobre las familias y el personal, y aplicar ese conocimiento en su programa. El llegar a ser apto culturalmente es un proceso continuo.[8]

Honrar al individuo es uno de los conceptos más importantes de la aptitud cultural. Hay mucha más diversidad dentro de los grupos culturales que entre los grupos culturales. La mejor manera de asegurarse de que se honre la cultura de cada niño es tomarse el tiempo para conocer a cada familia bajo su cuidado mediante la comunicación constante en relación con el progreso alcanzado por cada niño y las necesidades de éste. Es muy importante comprender los valores de cada familia, y las esperanzas y los sueños que tienen para su niño.

Hable con los padres para saber cómo es la vida de cada niño en casa. Sea abierto y respetuoso, y honre los valores y las prioridades de cada familia, ya que éstos son el reflejo de su cultura. Los patrones de alimentación, sueño y actividad física en la casa influyen en cuán activo será un niño en su programa y, cuanto afectará la alimentación y el sueño en general. Comuníquese con frecuencia con los padres sobre los alimentos que el niño está comiendo y la cantidad de actividad física que realiza bajo su cuidado. Discuta los beneficios de la nutrición y de la actividad física para cada niño. Pregunte "cómo" y "qué" a los padres, para estimularlos a hablar de la nutrición y de la actividad física de sus niños tanto en la casa como en el centro.

Citas (para el caso de las páginas 3 y 4)

1. Centers for Disease Control and Prevention. Pediatric and Pregnancy Nutrition Surveillance System. 2010.
2. Centers for Disease Control and Prevention. Youth Risk Behavior Surveillance – United States, 2009. Surveillance Summaries. *MMWR*. 2010;59.
3. Centers for Disease Control and Prevention (CDC). *Behavioral Risk Factor Surveillance System Survey Data*. In: U.S. Department of Health and Human Services, Centers for Disease Control and Prevention, ed. Atlanta, GA2007-2009.
4. Olshansky SJ, Passaro DJ, Hershow RC, et al. A Potential Decline in Life Expectancy in the United States in the 21st Century. *New England Journal of Medicine*. 2005;352(11):1138-1145.
5. Serdula MK, Ivery D, Coates RJ, Freedman DS, Williamson DF, Byers T. Do Obese Children Become Obese Adults — A Rreview of the Literature. *Preventive Medicine*. Mar 1993;22(2):167-177.
6. Overturf Johnson J. *Who's Minding the Kids? Child Care Arrangements: Winter 2002*. Washington, DC: U.S. Census Bureau;2005.
7. Roberts, R., et al. (1990). *Developing Culturally Competent Programs for Families of Children with Special Needs* (monograph and workbook); Georgetown University Child Development Center.
8. Champlain Valley Area Health Education Center. (2011). *Cultural Competency for Health Care Providers*.

¿cómo uso Niños activos y Bocaditos de salud?

Primero, evalúe su programa usando la **Autoevaluación de Bocaditos de salud** **(Paso 1)** que se encuentra en el Apéndice D. Use los resultados para priorizar aquellas áreas en las que desee hacer cambios e identificar las metas de actividad física. Tenga en cuenta que no hace falta afrontar todas las áreas de inmediato.

Segundo, use el **Plan de Mejoramiento de Calidad (PMC)** **(Paso 2)** que se encuentra en la página 7 y en el Apéndice E para resumir cómo llevará a cabo el mejoramiento. Use la sección Actúe Ya, que incluye recomendaciones para prácticas idóneas y cambios en el ambiente y en las normas del programa, para elaborar el PMC. Éstos serán sus objetivos deseados. Es importantísimo incluir normas escritas para el programa que apoyen y sostengan las mejoras que Usted quiere realizar.

Luego, **implemente los cambios** **(Paso 3)** usando ideas y herramientas de la sección Actúe Ya. La manera en la que implemente los cambios estará determinada por las tareas enumeradas en su PMC, las barreras potenciales, las partes responsables y los recursos disponibles.

Por último, **repita el proceso de evaluación** **(Paso 4)** con regularidad. Evaluarse regularmente puede hacer que su programa tenga oportunidades adicionales de mejoramiento. Puede continuar midiendo el progreso hacia sus objetivos y calcular su éxito usando el PMC. Por favor, tome nota que también debería evaluar su programa para ver si hace falta mejorar la actividad física completando la autoevaluación en *Bocaditos de salud.*

El diagrama que aparece a continuación se adaptó del Ciclo de Enseñanza del *Modelo de Estándares de Educación Temprana de Wisconsin.*

Pasos 1 y 4:

Evaluación del Programa

Use la **autoevaluación de Bocaditos de salud** para tener una idea del estado actual de su programa y para priorizar aquellas áreas que necesiten mejoras. **Repita la evaluación** para comprender si sus cambios de normas y de programa fueron efectivos.

Paso 2:

Plan de Mejoramiento de la Calidad y desarrollo de las políticas

A partir de los resultados de la autoevaluación, use la sección **Actúe Ya** para crear un **Plan de Mejoras de la Calidad y para escribir políticas del programa.**

Paso 3:

Implemente cambios

Implemente cambios usando ideas y herramientas de la sección **Actúe Ya** para contribuir a la creación de cambios positivos en su programa

La sección Actúe Ya de Bocaditos Salud incluye:

- Nutrición para niños de 1 a 12 años
- Nutrición para bebés
- Entorno Nutricional
- Apéndice

En cada sección encontrará:

- Recomendaciones de qué servir y qué no servir
- Razones (¿Por qué?)
- Acciones (¿Cómo?)
- Ejemplos de las Políticas del Programa

comprenda su situación actual y por dónde empezar

Con frecuencia, la evaluación es un paso con el que no se suele contar. Sin embargo, tomarse algún tiempo para evaluar su programa aumenta las probabilidades de que usted haga los cambios acertados con mayor impacto para los niños, el personal y los padres. Las estrategias enumeradas abajo pueden usarse tanto para *Niños activos* como para *Bocaditos de salud* ayudarán a determinar qué se hace actualmente en su programa y qué otras cosas se podrían hacer en el futuro para mejorar la nutrición y la actividad física.

Empiece con la autoevaluación de Bocaditos de salud

Esta herramienta de auto-evaluación le permite evaluar libremente su ambiente, sus normas y prácticas y sugerirá áreas clave de mejora. Consulte el Apéndice D para una copia de la *Autoevaluación de Bocaditos de salud*. *Niños Activos* incluye una autoevaluación de la actividad física.

Esta herramienta puede complementar la autoevaluación exigida por YoungStar y le ayudará a examinar específicamente el ambiente para la nutrición en su programa.

> "La autoevaluación nos ayudó a comprender los cambios que debíamos hacer para mejorar. El PMC nos ayudó a comprender cuáles eran los obstáculos que nos impedían tener éxito y qué necesitábamos para mejorar físicamente"
>
> – Toni Nader, Library Square School, Kenosha

Evaluación Continua para Mejorar la Evaluación y la Calidad

Documente los cambios que realice para mostrar si ha progresado en las áreas de mejora de la calidad. Repita el proceso de autoevaluación con regularidad para asegurar que su PMC siga alineado con el tipo de mejoras que Ud. desea realizar. Esto le ayudará a ver los resultados de los cambios realizados y a celebrar sus éxitos.

Otras ideas para la evaluación

Es importante conseguir que las familias y el personal del centro también participen en el proceso de evaluación. Use un cuestionario o entrevista sencillos.

Encuesta para los padres: Use un cuestionario para pedir la opinión de los padres sobre la nutrición y la actividad física en el programa. El cuestionario se podría distribuir a la hora de recogida de los niños o se podría mandar a casa con ellos. Se podrían usar preguntas para averiguar que preocupaciones podrían tener los padres, si así fuere el caso. A continuación algunas preguntas de muestra:

- ¿Piensa que nuestro programa apoya los hábitos de su hijo/a en cuanto a la nutrición y la actividad física?
- ¿Piensa que nuestro programa le brinda información sobre la nutrición y/o la actividad física con regularidad?

Entrevistas o cuestionario para el personal: Use un cuestionario para pedir la opinión del personal sobre lo que se podría hacer para promocionar la nutrición y la actividad física. Esto se puede usar para aprender más sobre las interacciones del personal con los niños y los padres y para entender mejor el ambiente del programa. Pedir la opinión del personal también puede contribuir a crear solidaridad a la hora de realizar cambios más tarde. A continuación algunas preguntas de muestra:

- ¿Qué hace Ud. actualmente para promocionar la nutrición y la actividad física?
- ¿Cómo se pueden mejorar la nutrición y la actividad física?

EJEMPLO DE PLAN DE MEJORAMIENTO DE CALIDAD

instrucciones

Usando los resultados de la autoevaluación, priorice las áreas que necesitan mejorar. No todas las áreas deben ser cubiertas inmediatamente. Se recomienda que su programa seleccione dos o tres objetivos/resultados deseados. Una vez que haya seleccionado sus objetivos, complete el PMC. Incluya las políticas del programa por escrito para mantener y apoyar las mejoras que desea hacer (ver la sección siguiente para obtener información sobre cómo elaborar las políticas del programa). A continuación aparece una muestra de un PMC. Encontrará un cuadro en blanco en el Apéndice E donde podrá crear su propio plan. Consulte las definiciones del PMC en la página 8, para obtener información para ayudarlo a completar cada columna.

ejemplo

Fecha original de PMC: 1 de enero de 20XX

Fecha de revisión de PMC: 15 de marzo de 20XX

Área de la mejoramiento de la calidad	Objetivo/ resultado deseado	Posibles Barreras	Tareas	Parte(s) Responsible/s	Recursos disponibles/ Recursos Necesarios	Medición	Plazos/ Punto de referencia	Prueba del Plan
Granos/panes	Proporcione al menos una porción de un producto de grano integral cada día en el desayuno	• Disponibilidad de los productos de granos integrales • A los niños más grandes les gusta el pan integral	• Aprender a identificar los alimentos de granos integrales • Revisar el menú del desayuno para incluir solo productos integrales	• Administrador del centro • proveedor familiar • Personal de la cocina	• Bocaditos de salud • Nutrición del equipo • Presentación de granos integrales en la web del Departamento de Instrucción Pública de Wisconsin	Un producto de granos integrales se sirve cada día en el desayuno	• Obtener recursos integrales dentro de las 2 semanas • Menú revisado a finales del mes	¿Vale la pena hacerlo? (S) o N ¿Medible? (S) o N ¿Mejores Resultados? (S) o N ¿Inclusivo? (S) o N ¿Culturalmente competente? (S) o N

Ejemplos de política del programa:
Nuestro centro aumentará los granos integrales que se sirven a los niños, brindando al menos 1 porción de un producto integral cada día en el desayuno.

definiciones del plan de mejoramiento de la de calidad

Área de mejoramiento de la calidad:
¿Qué área/s desea abordar su programa?
Ejemplos: Frutas/verduras, granos/pan, celebraciones, cuidado de huertos, etc.

Objetivo/resultado deseado:
¿Qué esta intentando cambiar?
¿Qué espera lograr con su plan?

Barreras potenciales:
¿Quién o qué puede impedir que alcance su objetivo/resultado deseado?

Tareas:
¿Qué pasos dará para lograr su objetivo/resultado deseado?

Parte/s responsable/s:
¿Persona/s asignada/s a las tareas?

Recursos a mano/recursos necesarios:
¿Qué recursos (gente, tiempo, materiales, y know-how) tiene y necesita ahora para ayudarle a lograr el objetivo/resultado deseado?

Medida - ¿cómo sabrá el equipo si se ha logrado el objetivo?
¿Cómo medirá el progreso hacia su meta?

Plazo:
¿Cuándo se terminará(n) la/s tarea/s? (Día/mes)

Puntos de referencia:
Los pasos que le permitirán saber que está en camino hacia la obtención del resultado deseado.

Prueba del Plan:

- **¿Vale la pena este plan?** Una respuesta afirmativa significa que Ud. cree que lograr su objetivo tendrá resultados positivos para los niños, las familias, el personal, o su empresa.
- **¿Es este plan concreto, específico y medible?** Una respuesta afirmativa significa que cuando usted vuelva a mirar el objetivo podrá mostrar resultados claros por su medición.
- **¿El resultado de este plan mejorará los resultados para los niños, las familias, el personal, o su empresa?** Una respuesta afirmativa significa que es muy probable que los cambios sean positivos.
- **¿Los resultados incluyen a todos los niños y son aplicables a todas las culturas y etapas de desarrollo?** Una respuesta afirmativa significa que estos cambios positivos lo son para TODOS los niños y familias, incluidos aquellos con discapacidades u otras necesidades especiales. Individualizar las experiencias de aprendizaje y de ambiente facilita el desarrollo óptimo de todos los niños a los que se cuida, de las familias con una gran diversidad de puntos de vista, experiencias de vida, y diferencias culturales y de idioma y da sentido a cada edad y etapa de desarrollo infantil.

Fechas:
Registre la fecha original en la que completó el PMC y la(s) fecha(s) en que se revisó a los fines de evaluaciones sucesivas.

POLITICAS DEL PROGRAMA

¿por qué?

Las políticas del programa pueden apoyar y mantener los cambios que desea realizar en su centro de atención infantil.

Las políticas del programa pueden ayudar a:

- Crear mensajes coherentes para los niños, el personal, los padres, y a los funcionarios encargados de otorgar licencias y del CACFP que explican y refuerzan los hábitos de nutrición y actividad física
- Proporcionar pautas claras para los miembros del personal y las familias
- Proporcionar una base para la evaluación del programa, e identificar áreas que pueden necesitar mejoras
- Educar al personal nuevo y a los padres en las nuevas prácticas de la nutrición actual y de la actividad física
- Guiar las decisiones y elecciones que su programa hace cada día
- Comunicar los beneficios del programa a las familias potenciales
- Prevenir problemas y brindar soluciones

Las políticas del programa se pueden incluir en:

1. Manual para los padres
2. Manual para el personal o Procedimientos de Funcionamiento Estándares
3. Volantes o boletines
4. Los lugares visibles del centro (por ejemplo, en las carteleras dedicadas a los padres)

desarrollo de políticas del programa

1. Use **la autoevaluación de Bocaditos de salud** y **el Plan para Mejorar la Calidad** que aparecen en los Apéndices D y E, para identificar las áreas que necesitan mejoras
2. Consulte la sección **Actúe Ya** (páginas 11-45) para ver las recomendaciones y los ejemplos de políticas del programa
3. Consulte con los que se verán afectados por la política del programa (miembros del personal, padres) haciendo encuestas, cuestionarios, o teniendo reuniones o discusiones
4. Escriba las políticas del programa que apoyan los cambios deseados
5. Haga que otro miembro del personal o padre revise las políticas del programa
6. Comunique a los miembros del personal y a los padres sobre las nuevas políticas del programa. Publique las políticas del programa en el centro, distribuya cartas al personal/padres, revise las páginas del manual, escriba artículos en los boletines de noticias, incluya las reuniones (ver el Apéndice J, para obtener un folleto de los ejemplos de política del programa)
7. Evalúe la efectividad de la política del programa
   a. decida la forma en que conocerá si la política del programa es efectiva
   b. haga revisiones y evaluaciones periódicas
8. Establezca fechas para la aplicación de las políticas del programa

Para ser efectivas, las políticas del programa deben ser actuales, estar redactadas con claridad y fácilmente accesibles para todas las personas involucradas.

Las políticas que aparecen en esta guía tienen el objetivo de servir de ejemplo de lo que puede usar en su programa. Se pueden usar las políticas tal como están redactadas o las puede cambiar para satisfacer las necesidades de su programa.

UNA HISTORIA DE ÉXITO

La prevención de la obesidad: un enfoque familiar

El Centro de Atención Infantil Temprana *La Crosse Area Family YMCA* se dedica a mejorar no sólo la salud de los niños con los cuales trabaja sino también la de sus familias. El YMCA promueve la salud a través de los huertos comunitarios, incorporando frutas y verduras frescas dos veces al día en las comidas y meriendas, limitando las frutas y verduras enlatadas y las grasas trans en los alimentos, y prohibiendo alimentos azucarados durante las celebraciones.

El YMCA publica un boletín mensual para las familias, con un tema de salud diferente cada mes. Cada boletín incluye hojas informativas, consejos para hacer cambios saludables en el hogar, y actividades para que las familias las lleven a cabo juntas para reforzar la lección. Un mes el boletín alentó a las familias para llevar a cabo una búsqueda del tesoro en sus hogares para identificar los alimentos saludables y los no saludables.

Los educadores de la primera infancia también documentan las actividades de salud temáticas que hacen todas las semanas y publican fotos de las actividades, con el objetivo que los padres las vean. Recientemente, mientras los niños pintaban con brócoli, se discutían las ventajas de comer frutas y verduras. Sus obras fueron publicadas fuera del aula, estimulando a los padres a hablar con los niños sobre la actividad y la lección.

Por supuesto, una de las mejores maneras de conseguir que los padres se involucren, es hacer que los niños lleven esos mensajes a casa. Después de un análisis entre los niños sobre comidas rápidas contra comidas lentas, un padre dijo, "Estábamos en [un restaurante de comida rápida] y mi hijo me gritó que porqué había elegido las papas fritas en lugar de las manzanas!" Al incluir a las familias en los programas de salud, YMCA tiene como objetivo llevar la prevención de la obesidad hacia otro nivel.

– Jennie Melde,
LaCrosse Area Family YMCA,
Lacrosse

¡ACTÚE YA!

nutrición para niños entre
1 y 12 años de edad

sirva éstos...

- Una variedad de frutas frescas, congeladas, enlatadas o secas (por ejemplo mangos, albaricoques, pomelos, melones, papayas, cerezas, kiwi, etc.)
  - Frutas enlatadas en agua o jugo al 100%
- Una variedad de verduras frescas, congeladas o enlatadas, especialmente verduras de color verde oscuro, rojo y naranja y frijoles y guisantes (ver tabla)
  - Verduras enlatadas con la etiqueta que contienen sodio reducido o sin sal

en lugar de éstos...

- Frutas enlatadas en almíbar ligero o pesado
- Vegetales fritos o pre-fritos (papas fritas, *tater tots*, papas picadas, aros de cebolla)
  - Los alimentos pre-cocidos son productos que han sido freídos y después congelados antes de su envasado, incluso si se preparan en el microondas o en el horno. Estos incluyen:
    - productos refrigerados o congelados, empanados o rebozados
    - la mayoría de los productos congelados que contienen papa, incluso si la etiqueta no dice "frito"
    - Productos congelados descriptos como "crujientes" o "crocantes"

¿por qué?

- Las frutas y las verduras proveen vitaminas y minerales esenciales que protegen contra enfermedades crónicas tales como enfermedades del corazón, derrames cerebrales, y algunos tipos de cáncer
- Las frutas y verduras son ricas en fibra que ayuda a los niños y adultos a sentirse satisfechos por más tiempo
- Cuando están preparadas sin grasas ni azúcares, las frutas y las verduras tienen relativamente bajo contenido de calorías y pueden ayudar a los adultos y a los niños a alcanzar y a mantener un peso saludable
- Las frutas enlatadas en jarabe ligero o pesado adicionan azúcar y calorías

Ejemplos de una variedad de vegetales a elegir entre:

verde oscuro
- Col china
- brócoli
- acelga
- lechuga de hoja (verde oscuro)
- col rizada
- hojas de mostaza
- lechuga romana
- Espinacas
- hojas de nabo

rojo y naranja
- pimientos rojos
- tomates
- productos del tomate
- zanahorias
- calabaza
- calabacin
- Zapallo anco
- calabaza hubbard
- batatas

frijoles y guisantes
- Frijoles negros
- Guisantes ojos negros
- habas del garbanzo (garbanzos)
- alubias
- lentejas
- judias blancas
- Frijoles pintos
- soja
- arvejas
- frijoles blancos

almidón
- mandioca
- maíz
- plátanos verdes
- guisantes verdes
- Judias verde lima
- plátanos
- patatas
- malanga
- castañas de agua

otros
- alcachofas
- espárragos
- aguacate
- remolachas
- coles de Bruselas
- berenjena
- pimientos verdes
- quimbombó
- nabos
- frijolillos
- calabacín

¿cómo?

1) Si no puede encontrar frutas enlatadas en jugo natural o vegetales enlatados sin sodio o con bajo contenido de sodio, escurra y enjuague las frutas y vegetales antes de servirlas

2) En lugar de verduras fritas o pre-fritas, sirva papas horneadas en casa o cuñas de boniato con las cáscaras intactas (consulte las recetas de Atención Infantil de USDA: www.fns.usda.gov/tn/usda-recipes-child-care)

3) Agregue sabor a los vegetales cocinados adicionando una mezcla de hierbas y especias como ajo en polvo, cebolla en polvo, orégano, perejil, y/o pimienta con limón, en vez de mantequilla o salsas cremosas

4) Incremente la cantidad de veces por semana en las que sirve frutas o verduras enteras (no en jugo) en la merienda/desayuno (p. ej., si sirve una fruta o verdura de merienda una vez por semana, increméntelo a dos veces por semana, luego a tres veces por semana, etc.)

"En nuestro centro nos gusta darles a los vegetales nombres divertidos.....las judías verdes son los frijoles de Packer, arbolitos para el brócoli, etc. Se los comen más fácil cuando les"cambiamos los nombres". A la mayoría de los niños les encanta probar nuevos alimentos. Si los prueban y no les gustan, los felicitamos por probar"

– Karen Verhagen, Kaukauna Kinder Haus, Kaukauna

5) Haga que las frutas y verduras sean divertidas:
- haga que los niños formen figuras con las frutas o verduras y que se las coman
- póngales nombres tontos a las frutas y a las verduras

6) Si sirve con una salsa, elija productos bajos en calorías como salsas a base de yogurt o humus (garbanzo en puré)

ensalada de frutas frescas

Mezcle manzanas, bananas o peras con frutas ácidas como naranja, piña o jugo de limón para evitar que se vuelvan color marrón.

ejemplos de políticas

- La fruta se sirve como merienda de dos a tres veces por semana.
- Los vegetales se sirven como merienda de dos a tres veces por semana.
- No se sirven vegetales fritos o pre-fritos (como papas fritas, papas picadas, tater tots). Estos productos se hacen al estilo hogareño y al horno.
- Se sirve una variedad de vegetales ofreciendo uno de los siguientes en una comida cada día: un vegetal verde oscuro, uno naranja, uno rojo y una legumbre (tales como fríjoles y guisantes cocidos).

Organice **MARTES DELICIOSOS** una o dos veces al mes. Este día ofrezca frutas o verduras nuevas a los niños, discuta los beneficios de ese alimento, y realice una actividad práctica. Luego empiece a incluir este alimento en su menú. Para recibir instrucciones sobre cómo comprar y preparar diferentes frutas y verduras, consulte el Apéndice F

- Los niños probarán una nueva fruta o verdura una o dos veces al mes. Las frutas y verduras que les gusten se agregarán al menú.
- Se sirve fruta fresca, congelada o enlatada en el desayuno en vez de jugo cada día.

sirva éstos...

- **Alimentos integrales**
  Las Directrices Alimenticias elaboradas para los estadounidenses recomiendan que por lo menos la mitad de todos los granos que consumen las personas sean granos enteros.

en lugar de éstos...

- Alimentos de granos refinados (por ejemplo, harina blanca, pan blanco, pasta enriquecida, arroz blanco)
- Granos azucarados/productos horneados que tienen un alto contenido de azúcar y grasa (por ejemplo, panecillos de canela, pasteles para tostar, muffins, donas, galletas, tortas, torta de arroz)

NOMBRES QUE SE LE DAN AL AZÚCAR:

- sacarosa
- glucosa
- fructosa
- melaza
- sirope de maíz de alto contenido de fructosa
- sirope de maíz
- sirope de arce

CEREAL El Instituto de Medicina recomienda elegir cereales con 6g o menos de azúcar por onza seca. (1 onza = 28g)

¿por qué?

Un grano entero contiene salvado, germen y endospermo. Los granos enteros:

- Proveen minerales, antioxidantes y vitaminas B, que ayudan al cuerpo a convertir los alimentos en energía
- Contienen fibra que hace que uno se sienta satisfecho por más tiempo, reducen el colesterol, regulan el azúcar en la sangre, y ayudan a controlar el peso

Tres partes de un grano entero

1. **salvado**
   Proporciona fibra
   Rico en vitaminas B y minerales traza
2. **germen**
   Lleno de vitaminas B, vitamina E, minerales, grasas saludables (no saturadas) y antioxidantes
3. **endospermo**
   Repleto de hidratos de carbono complejos, proteínas y cantidades más pequeñas de vitaminas B

¿cómo?

1) Sustituir más de la mitad de la harina blanca en una receta donde se utiliza harina de grano integral (por ejemplo, trigo integral, centeno integral, mijo, alforfón o salvado de avena)

2) Al servir productos como arroz o pasta, mezclar la mitad de granos integrales y la mitad de refinado

3) Pruebe éstos:

Desayuno: harina de avena, panqueques o gofres de trigo integral, panecitos ingleses de grano integral, tostada de trigo integral, cereales de grano integral para desayuno

Almuerzo: macarrones de trigo integral y queso o espaguetis de trigo integral, panecillos o pan de trigo integral, arroz integral

Merienda: pan pita de grano integral, galletas de trigo integral, barras de cereales integrales

"Sustituimos el pan y las pastas de grano integral. Nuestros menús incluyen fundamentalmente comidas caseras en lugar de productos procesados y empanados. Los niños respondieron muy positivamente. La única comida que parecía encontrar cierta resistencia era la pasta de grano integral, por lo que la mezclamos con pasta normal hasta que el nuevo sabor fue aceptado."

– Maggie Smith,
R.E.A.L. K.I.D.S.,
Menomonee Falls

identificando los alimentos de grano integral

- Revise la Lista de Ingredientes en las etiquetas de los productos, en busca de las palabras "integral" o "grano integral" antes de buscar el nombre del ingrediente, es decir grano.
- El grano integral debe ser el primer o segundo ingrediente, después del agua.
- En el caso de alimentos con múltiples ingredientes de grano integral, deberían estar al inicio de la lista de ingredientes.

Ejemplos de granos integrales

Arroz integral	Alforfón	Sorgo integral
Trigo integral	Trigo integral (trigo partido)	Harina de trigo integral
Mijo	Harina de maíz integral	Cebada integral
Harina de avena	Centeno integral	Avena/harina de avena integral
Quínoa	Avena enrollada	Maíz de grano integral
Arroz salvaje		

Ejemplos que NO son granos enteros

Generalmente se encuentran en la parte frontal del envase

Multi-granos
Molidos a la manera tradicional
Trigo al 100%
Siete-granos
Salvado

ejemplos de políticas

> Se servirá al menos un alimento que contenga grano entero todos los días en el desayuno, el almuerzo o la merienda.

> Los granos azucarados/productos horneados (por ejemplo, galletas, tortas, donas, Danishes, etc.) se servirán una vez cada dos semanas en las meriendas solamente (no en el desayuno, en el almuerzo ni en la cena). *Objetivo: Estos productos no se servirán en absoluto.*

CARNE Y SUSTITUTOS DE LA CARNE

sirva éstos...

Alimentos proteínicos con bajo contenido de grasa

- Seleccione la carne picada magra (al menos 90% magra)
- Filetes de solomillo y filetes redondos, carnes asadas y cortes de carne del cuarto delantero y de la paleta
- Lomo de cerdo, solomillo de cerdo, lomo de corte central y jamón
- Carne de aves (pechugas de pollo sin piel y deshuesadas y chuletas de pavo)
- Carnes frías con bajo contenido de grasa

Mariscos

Salmón, atún, trucha, bacalao, abadejo, perca, tilapia y mariscos como el camarón y el cangrejo

Sustitutos de la carne

- Legumbres (tales como judías, frijoles negros, garbanzos o chícharos, judías blancas, guisantes pintos, fríjoles pintos, guisantes secos y lentejas)
- Huevos
- Frutos secos y semillas y sus mantequillas
- Yogur con bajo contenido de grasa o reducido en grasa
- Quesos naturales bajos en grasa o reducidos en grasa (por ejemplo, cheddar, provolone, parmesano, mozzarella, suizo, queso blanco grumoso, ricota)

en lugar de éstos...

Alimentos proteínicos con alto contenido de grasa

- Carne picada con alto contenido de grasa (75% -85% magra)
- Carnes procesadas como el tocino, la mortadela, los perros calientes, el paté de hígado, el salame, las salchichas, salchicha polaca
- Carnes fritas o pre-fritas empanadas como croquetas de pollo, empanadas de pollo, perros calientes de maíz, palitos de pescado

Sustitutos de la carne

- Yogurt o queso enteros
- Quesos procesados, queso cremoso para untar, productos de queso procesados y pasterizados

Las grasas trans son hechas por el hombre, y son ácidos grasos insaturados alterados químicamente y que están presentes en la mayoría de las margarinas, los alimentos comerciales horneados y muchos alimentos fritos. Otro nombre que reciben las grasas trans es el de "aceites parcialmente hidrogenados." **Las grasas saturadas** son sólidas a temperatura ambiente. Generalmente son de origen animal.

¿por qué?

Las fuentes de proteínas magras tienen menos grasas trans, grasas saturadas, calorías y sal que las carnes procesadas, empanadas, fritas o pre-fritas. Consumir proteínas magras puede reducir el riesgo de obesidad o el sobrepeso y puede ayudar a prevenir enfermedades del corazón, el colesterol alto y la presión arterial alta.

Los mariscos son una excelente fuente de proteína magra. Los beneficios de comer diversos mariscos son mayores que los riesgos asociados con el mercurio que se encuentra en éstos. Los mariscos también contienen grasas saludables y se recomiendan para el crecimiento y el desarrollo.

Evidencias moderadas indican que el consumo de cacahuetes y ciertas nueces de árbol (por ejemplo, nueces de Castilla, almendras y pistachos) reducen los factores de riesgo de enfermedades del corazón cuando se consumen como parte de una dieta adecuada. Debido a que las nueces y las semillas son ricas en calorías se deben comer en pequeñas porciones o utilizarse para sustituir otros alimentos ricos en proteínas.

¿cómo?

1) Seleccione cortes de carne magros y elimine la grasa antes de cocinar. Quite la piel del pollo y el exceso de grasa del pescado antes de servir

2) Cuando use carne picada con alto contenido de grasa, cocínela, escurra la grasa y enjuague en un colador. Esto reduce el contenido de grasa en un 50%[1]

3) Al cocinar carnes magras, hornéelas, aselas a la parrilla, cocínelas a fuego lento, hiérvalas o aselas para reducir la grasa adicional. No fría las carnes

4) Sirva más entradas que incluyan frijoles, que son un sustituto de bajo costo de la carne y una buena fuente de proteína y de fibras

5) Elija la forma más fácil de leguminosas: utilice frijoles enlatados, pre-cocidos para simplificar las recetas (no necesitan remojarse) y reducir los tiempos de cocción

6) Hornee sus propias croquetas de pollo o palitos de pescado usando pan rallado u otros empanados

1 National Cattlemen's Beef Association. Reducing Fat in Cooked Ground Beef. 2000.

ejemplos de políticas

- Se servirán carnes procesadas solo una o dos veces en un ciclo de dos semanas.
- No se servirán carnes fritas ni pre-fritas. Cualquier producto de carne empanado será casero y al horno.
- Se servirán mariscos (no se incluirán palitos de pescado procesados) una vez a la semana.
- Se servirán únicamente carnes con bajo contenido de grasa y aves sin piel; la carne picada será por lo menos 90% magra.
- Se servirá un almuerzo/cena vegetariano una vez a la semana.

comidas vegetarianas

Recomendaciones

- Incorpore comida vegetariana en los menús, como una forma de agregar variedad
- Trabaje con las familias que han adoptado un estilo de vida vegetariano. Use los sustitutosde la carne en las recetas y los menús

¿Por qué?

Las dietas vegetarianas pueden brindar nutrición adecuada y beneficios para la salud. Las dietas vegetarianas bien planificadas suelen tener un menor nivel de colesterol y grasas saturadas y un mayor nivel de fibras y otras vitaminas y minerales. Algunas familias han adoptado un estilo de vida vegetariano, por lo que tendrá que trabajar con los padres de los niños vegetarianos para garantizar que éstos reciban todos los componentes necesarios del patrón de alimentación.

Para ayudar a incorporar comidas vegetarianas en sus menús, a continuación les presentamos tres propuestas con estrategias:

1) Si ofrece una comida vegetariana una vez a la semana:

- sustituya la carne por frijoles en los platos principales, tales como guisos, quesadillas o salteados
- ofrezca lasaña sin carne utilizando ricota y/o queso blanco grumoso, como sustituto de la carne
- sirva ensalada de huevos o sándwiches de queso a la parrilla, como alternativas para los sándwiches de carne

2) Si sirve comidas vegetarianas todos los días:

- seleccione un sustituto de la carne para cada día de la semana, por ejemplo, lunes - frijoles, martes - yogur, miércoles - queso con bajo contenido de grasa, jueves - pescado, viernes - huevos

3) Si trabaja con niños vegetarianos:

- trabaje con los padres para determinar que puede/n y que no puede/n comer el/los niños, en sus planes específicos de comida vegetariana
- cambie los sustitutos de la carne por productos en el menú que contengan carne, por ejemplo, si el centro está preparando una salsa de espaguetis con carne, separe un poco de salsa de tomate sola y sirva también un palito de queso, para cumplir con el requerimiento de carne/sustituto de la carne
- prepare comidas / meriendas vegetarianas uno o dos días a la semana para todos, para que de esa forma no sea necesario hacer algo diferente cada día para los niños vegetarianos.

sirva éstos...

- Leche entera para niños de 12-23 meses
- Leche con un 1% de grasa o sin grasa para niños de 2 años o mayores
- Agua
- Limite los jugos al 100% a una medida de 4-6 onzas al día. Esto incluye los jugos que se consumen en el centro de atención infantil y en casa.

La Dirección de Alimentos y Medicamentos de los Estados Unidos define "Jugo al 100%" al que es obtenido directamente de la fruta o preparado con jugo concentrado que es reconstituido con agua. Los "Cócteles a base de Jugo" y la "Bebidas a base de Jugo" tienen una fórmula de menos de un 100% de jugo y, en la mayoría de los casos, contienen también edulcorantes agregados.

en lugar de éstos...

- Bebidas endulzadas con azúcar, incluidas las bebidas a base de frutas que contienen menos de un 100% de jugo de fruta natural, bebidas saborizadas, cócteles, ponches, refrescos, bebidas deportivas u otras bebidas energéticas, etc.
- El jugo no pasteurizado, como el jugo de manzana, puede tener E. coli y otras bacterias que pueden provocar enfermedades

Las bebidas que se ofrecen a los bebés mayores de 1 año deben estar en una taza, y no en un biberón, para evitar retrasos en el desarrollo de habilidades apropiadas para la alimentación

¿por qué?

LECHE

La leche proporciona calcio, proteína y vitamina D para el crecimiento y desarrollo de los huesos.

- **Leche entera para niños de 12-23 meses**
  ¿Por qué? Proporciona grasas que son necesarias para el desarrollo temprano del cerebro y la medula espinal.
- **Leche con un 1% de grasa y sin grasa para niños de 2 años y mayores**
  ¿Por qué? Brinda tanto calcio y vitaminas A y D, como la leche con un 2% de grasa y la leche entera sin calorías adicionales ni grasa saturada.

BEBIDAS ENDULZADAS CON AZÚCAR:

Las bebidas endulzadas con azúcar no son recomendables porque tienen un elevado contenido de calorías y bajo contenido en nutrientes

JUGO:

Demasiado jugo:

- En los niños, puede estar relacionado con problemas de peso y asociado con las caries y con la diarrea.
- Puede sustituir bebidas más nutritivas como la leche con un 1% de grasa o sin grasa.

¿cómo?

LECHE:

1) Mezcle leche con un 1% de grasa o sin grasa con leche entera o con un 2% de grasa, o solo haga el cambio - los niños probablemente no lo notarán

2) Al cocinar o preparar los alimentos, use leche con un 1% de grasa o sin grasa

3) Informe a los padres que la leche con un 1% de grasa o sin grasa son opciones saludables para los niños mayores de 2 años. Aliente a los padres para que también hagan el cambio

JUGO:

1) Revise la cantidad de jugo que se sirve en sus menús. No tiene que eliminarlo por completo, sólo limitarlo

Cuando elija jugo busque "jugo al 100%"

NO:
- Cóctel de jugo
- bebida a base de jugo
- jugo
- 100% del valor nutricional de la vitamina C
- mezcla de jugo

> Los niños no se quejaron. En realidad, creo que ni siquiera notaron el cambio de leche [de un 2% de grasa a un 1%]"
>
> – Traci Frion, Rainbow Kidz, Inc., Bloomer

AGUA:

1) Estimule a los niños a tomar agua a menudo durante el día, pero limite la cantidad justo antes y durante las comidas. El exceso de agua puede reducir el consumo de alimentos y de leche en los niños

2) Proporcione un taburete para facilitar el acceso a un fregadero o bebedero

3) Si no se dispone de bebederos, utilice jarras de agua y vasos desechables

4) Sirva el agua con meriendas cuando no se sirve ninguna otra bebida

¡Cree su propio evento de bigote de leche!

Tome fotos de los niños bebiendo leche y publíquelas en su centro.

ejemplos de políticas

> Solo serviremos:
- Leche entera para niños de 12 a 23 meses.
- Leche con 1% de grasa o sin grasa para niños de 2 años y mayores.

> El agua estará visible y disponible para los niños en todo momento.

> Se servirá jugo una vez a la semana.

> Estamos comprometidos con la salud de nuestros niños. Reconocemos la importancia de que los miembros del personal sean modelos positivos para los niños, mientras aprenden a vivir vidas saludables. Por lo tanto, el personal no beberá bebidas gaseosas ni bebidas azucaradas frente de los niños que se encuentran bajo su cuidado.

UNA HISTORIA DE ÉXITO

Sirva comidas y meriendas nutritivas – Ellos las consumirán

El Centro de Atención Infantil Cradkes 2 Crayons cree en la importancia de ofrecer alimentos nutritivos todos los días, debido a que muchos de sus niños pasan más tiempo en la guardería que en sus casas; y cuando los niños van a casa la mayoría de los padres están demasiado cansados para preparar una comida casera nutritiva. Un padre nos comenta: "¡Me encanta el menú aquí! Yo sé que mi hijo está recibiendo comidas maravillosas y confío en eso porque cuando llegue a casa voy a preferir pasar tiempo jugando con él en vez de estar en la cocina improvisando una comida casera! ¡No me siento culpable porque sé que recibió una comida increíble y nutritiva en la guardería!"

Sin embargo, en un comienzo el centro no siempre servía comidas y meriendas nutritivas. Cuando el centro abrió por primera vez el menú incluía una gran cantidad de alimentos procesados y no tenía mucha variedad. En ese momento, el personal sólo pensó en la conveniencia y no en la salud y el bienestar de los niños. Después de recibir quejas de los padres, era evidente que era una prioridad preparar comidas más nutritivas.

El menú fue revisado completamente y se le agregó al menos una porción de fruta fresca todos los días en lugar de alimentos enlatados o congelados, reduciendo la cantidad de jugo servido cada día y se comenzó a servir agua fría con más frecuencia, y a preparar platos caseros. Entre los favoritos de los niños se encuentra el guisado de fideos con pollo, fettuccini Alfredo de brócoli y pollo, trozos de carne y arroz o fideos, y dunkers italianos (barritas de pan de ajo con salsa de carne casera). A los niños les ENCANTA absolutamente la comida casera. Les gusta mucho más que los alimentos procesados que se solían usar para preparar las comidas, y esperan ansiosos el sonido del carrito de la comida cuando se aproxima por el pasillo!

Al cambiar el menú para incluir más productos caseros, un buen consejo es "¡Tener paciencia! ¡Tener paciencia! ¡Tener paciencia!" Los niños necesitan tiempo para acostumbrarse a un nuevo alimento antes de tomar realmente la decisión de si les gusta o no. Haga un juego para que prueben nuevos alimentos o hábleles sobre el color, el sabor, la forma y el tamaño de la comida. La primera vez que les dieron kiwi hubo muchas malas caras y muchos dijeron "no me gusta"; sin embargo, después de hablar de la fruta, la mayoría de los niños estaban dispuestos a intentarlo. Fue absolutamente gratificante ver a los niños que nunca antes habían comido kiwi ¡empezar a comerlo y pedir más!

– Heather Brantner & Marti Danielson,
Cradles 2 Crayons Child Care Center,
Durand

Nutrición para bebés

PRÁCTICAS NUTRICIONALES PARA BEBÉS

A los niños se les debe guiar a lo largo de muchas transiciones en su alimentación y los alimentos deben ser introducidos en el momento adecuado de su desarrollo. Aunque existen muchos enfoques diferentes sobre la alimentación de los bebés, esta guía describe en detalle las recomendaciones que brinda la Academia Estadounidense de Pediatría (AAP), el Instituto de Medicina (IOM) y la USDA.

recomendaciones

- Mientras los alimenta, agarre siempre a los bebés en sus brazos o siéntelos en su regazo, no deje el biberón apoyado
- Ningún alimento ni bebida que no sea leche materna o fórmula debe servirse en el biberón
- Permita que los bebés autorregulen la cantidad que desean consumir
- Cuando sea posible, permita que los bebés coman con otros niños
- Estimule las habilidades de la auto alimentación, tales como:
  - o comer con los dedos los alimentos servidos con el tamaño y la textura apropiadas
  - o enséñeles las tazas y los utensilios (tenedor y cuchara)

¿por qué?

- Permitir que un bebé se acueste solo con una botella es peligroso. Puede provocarle asfixia, infecciones en los oídos o problemas en los dientes
- Los alimentos agregados al biberón (por ejemplo, cereales para bebé) no ayudan a los niños a dormir, y esta práctica les priva de la oportunidad de aprender a regular el consumo de alimentos y pueden provocarles caries dentales.
- Los niños comen cuando tienen hambre y dejan de comer cuando están satisfechos. Ellos conocen sus cuerpos y las señales de hambre. Busque señales de hambre o de saciedad para determinar cuándo ofrecerles comida y cuándo dejar de alimentarlos
- La hora de comer es una experiencia social y los niños aprenden de otros niños
- La auto alimentación ayuda a los niños a explorar diferentes experiencias sensoriales. El niño puede jugar y sentir las texturas con aspecto de migas, ásperas, húmedas, blandas, esponjosas y resbaladizas. Los alimentos también ofrecen diferentes sonidos, olores y sabores
- El uso de tenedores, cucharas y tazas son oportunidades para que un niño aprenda a usar herramientas, lo cual es importante a medida que éste crece y empieza a dibujar con lápices de colores, a escribir y a cortar con tijeras
- Un niño que practica y aprende las habilidades de auto alimentación también está mejorando:
  - o la fuerza de su espalda, brazo y mano
  - o la coordinación de los brazos y de las manos
  - o la coordinación de los ojos y de las manos

señales de hambre

- El instinto de arraigo es un reflejo en los recién nacidos que hace que viren la cabeza hacia el pecho o el biberón para alimentarse
- Chuparse los dedos o el puño
- Mover, lamerse o chasquear los labios
- Quejarse o llorar
- Movimientos de excitación de los brazos y las piernas

señales de saciedad

- Cerrar los labios, la disminución de la succión, escupir o rechazar el pezón, rechazar o alejar el pecho o el biberón
- La leche comienza a salir de la boca del bebé
- Se inclina hacia atrás
- Se aparta
- Bota la comida por la boca
- Juega con la comida
- Aleja el biberón o la cuchara

introducir alimentos a los bebés

La Academia Estadounidense de Pediatría establece que no existe evidencia sólida de que el hecho de esperar para dar alimentos alergénicos protege a los niños de desarrollar alergias. Si cree que es posible que un niño tenga alergias a los alimentos - por ejemplo, si existen alergias en la familia o si el niño tiene eczema moderado a severo – haga que los padres consulten con el médico para determinar la mejor estrategia para darle al imentos alergénicos como los huevos, la leche, los cacahuetes, las nueces del árbol, el trigo, la soja, el pescado y los mariscos.

haga esto...

- Informe a los padres cuándo y cómo dar alimentos sólidos adecuados para su edad. Ofrezca alimentos solamente después de que los padres se los hayan dado primero sin problemas. La decisión para brindar alimentos específicos debe ser tomada por el padre y el médico de atención primaria.
- De alimentos sólidos a los 4-6 meses de edad; sin embargo, la Academia Estadounidense de Pediatría recomienda enérgicamente esperar hasta los 6 meses

no ésto...

- No brinde alimentos sólidos ni jugo de frutas antes de los 4 meses, ya que puede provocar:
  - o una disminución en el consumo de leche materna o de fórmula
  - o problemas de asfixia y digestivos
- No espere más de 6 meses para dar alimentos sólidos, ya que puede provocar:
  - o incapacidad para aceptar diferentes texturas en los alimentos
  - o reducción del desarrollo motriz (por ejemplo, masticar)
  - o disminución del consumo de nutrientes

Si desea consultar el Patrón de alimentos para Lactantes del CACFP, consulte el Apéndice C

introducir alimentos solidos

La buena predisposición para el desarrollo a menudo se vincula con la edad y el tamaño del bebé; sin embargo, éstas no deben ser las únicas consideraciones a tener en cuenta para la alimentación. Las señales a tener en cuenta son:

o Buen control del cuello y de la cabeza
o No utilizar la lengua para empujar objetos sólidos fuera de la boca (reflejo de extrusión de la lengua)
o Acercar el labio inferior al retirar la cuchara
o Señales de hambre después de la leche materna o de la fórmula

Dar un alimento por vez: Los alimentos sólidos con un solo-ingrediente se deben dar de a uno a la vez, y dar cada alimento durante algunos días antes de dar un alimento nuevo. Esto le da tiempo al bebé para acostumbrarse a cada sabor y textura, y para identificar si se produce alguna reacción adversa, tales como alergias o intolerancias alimentarias.

Textura adecuada: Para evitar la asfixia, los alimentos integrales deben presentarse en forma de puré, molidos, machacados o finamente picados. No sirva trozos grandes.

ejemplos de políticas

> Nuestro centro de cuidado infantil trabajará con las familias para dar de una manera gradual alimentos sólidos a los bebés de entre 4 y 6 meses según el grado de preparación evolutiva de cada uno. Queremos garantizar que los alimentos se dan en el momento adecuado, para que no se produzcan consecuencias negativas.

BEBIDAS PARA LOS BEBÉS

sirva estas...

- Leche materna
- Fórmula para bebés enriquecida con hierro, incluidas las fórmulas a base de soja

en lugar de estas...

- Jugo de fruta
- Leche de vaca, leche sin lactosa o bebidas no lácteas equivalentes nutricionalmente, como leche de soja o leche de arroz para bebés menores de 12 meses (a menos que sea necesario médicamente)

¿por qué?

La leche materna...

- Satisface todas las necesidades nutricionales de un bebé y promueve la salud y el desarrollo
- Protege a los bebés de muchas enfermedades y males, incluidas la diarrea, las enfermedades respiratorias, el Síndrome de Muerte Súbita del Lactante (SMSL), las alergias y las infecciones del oído
- Reduce el riesgo de obesidad infantil
- Está asociada a un mejor desarrollo mental

La fórmula para bebés enriquecida con hierro

- Es una alternativa aceptable a la leche materna y está especialmente formulada para tener la proporción correcta de nutrientes
- Incluye hierro, un nutriente muy importante durante el primer año
- No protege a los lactantes contra males y enfermedades de la forma que lo hace la leche materna

Jugo de fruta y otras bebidas

- Brinda menos nutrientes y menos fibra que los alimentos para bebés a base de frutas y vegetales enteros, porque gran parte de los nutrientes se pierde durante su elaboración
- Mucha cantidad pudiera provocar exceso de peso u obesidad; además de tener relación con las caries dentales y la diarrea
- La leche de vaca, la leche sin lactosa, la leche de soja y la leche de arroz no contienen las cantidades adecuadas de nutrientes que los bebés necesitan, y pueden dañar la salud de éstos.

La Academia Estadounidense de Pediatría (AEP) recomienda el consumo exclusivo de leche materna durante al menos los primeros seis meses de vida. Además, la leche materna es la mejor fuente de leche para los bebés durante al menos los primeros 12 meses

promoción y apoyo de la lactancia materna

recomendacion

Debe enviarse un mensaje claro a las familias, al personal y a los visitantes, en el sentido de que la lactancia materna es aceptada en las instalaciones y que se realizan todos los esfuerzos para proporcionar un ambiente cómodo para ésta.

¿por qué?

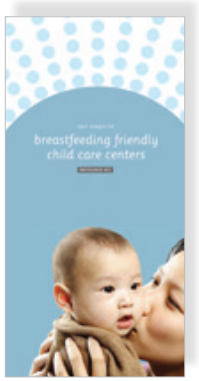
Las madres lactantes a menudo sienten vergüenza o perciben falta de apoyo. Es importante reconocer que las madres pueden tener una gran necesidad de lactar al estar separadas de sus bebés. El apoyo a la lactancia debe ser un medio para aumentar la confianza en usted como proveedor de atención infantil.

¿cómo?

- Publique mensajes o carteles de este tipo "Aquí son bienvenidas la lactancia materna y los bebés que son amamantados"
- Cree un lugar privado, tranquilo y cómodo para que las madres amamanten a sus hijos (ver cuadro Acondicionando la Salita de Lactancia)
- Capacite a todo el personal sobre la forma de apoyar y promocionar la lactancia, así como el correcto almacenamiento, manipulación y alimentación con leche materna (ver Apéndice A)
- Pregunte a alguna madre lactante qué debería hacer si su bebé tiene hambre y ella llega tarde o la leche materna almacenada se ha acabado. ¿Se puede utilizar la fórmula proporcionada por el centro o se debe esperar hasta que llegue la mamá?

Juego de Recursos, Los diez Pasos para una Lactancia Materna-amigable en los centros de cuidado infantil

Ver y descargar en www.dhs.wisconsin.gov/publications/P0/P00022.pdf



acondicionando una salita de lactancia

- Sala privada con cerradura en la puerta
- Toma de corriente eléctrica
- Silla
- Mesita
- Cesto de basura
- Fregadero cerca con agua corriente
- Refrigerador cerca o espacio para almacenar con un refrigerador pequeño

ejemplos de políticas

- Se servirá leche materna o fórmula infantil enriquecida con hierro a los bebés menores de 12 meses.
- Se cuenta con un refrigerador para el almacenamiento de la leche materna extraída y el personal está entrenado para almacenarla, manipularla, prepararla y alimentar a los bebés con esta lecha.
- No se servirán jugos a los bebés menores de 12 meses.
- **Para apoyar la lactancia materna:**
  - Se brinda un área cómoda y privada para fomentar y apoyar a las madres que amamantan
  - No se usarán biberones cuando se espera a una madre para amamantar
  - El personal está capacitado para trabajar con las madres que amamantan y sobre cómo manejar adecuadamente la leche materna

cereales para bebés

sirva éstos...

- Cereal fortificado con hierro para bebés

en lugar de éstos...

- mezclas de cereales preparadas comercialmente (cereal con fruta)
- cereales para bebés con bajo contenido de hierro
- cereales destinados a niños mayores y adultos
- granos azucarados/productos horneados para el desayuno (por ejemplo, donas, panecillos de canela, pasteles para tostar, panquecitos)

¿por qué?

- El cereal fortificado con hierro para bebés es un buen primer alimento sólido, ya que es fácil de digerir y contiene el hierro que los niños necesitan para un crecimiento y desarrollo adecuados
- No se recomiendan mezclas de cereales preparadas comercialmente para niños mayores y adultos, ya que pueden contener:
  - un alimento que el bebé no ha probado
  - vitaminas y minerales en formas o cantidades que no son las ideales para los bebés
  - pedazos pequeños o duros de alimento que pueden provocar asfixia (por ejemplo pasas, dátiles, nueces, u hojuelas de grano integral sin cocinar)
- Los granos azucarados/productos horneados tienen alto contenido de grasa y azúcar y pueden reemplazar al cereal infantil fortificado con hierro.

¿Por qué fortificado con hierro?

El hierro ayuda a las células sanguíneas a transportar oxigeno desde los pulmones al resto del cuerpo. Si los bebes no reciben suficiente hierro, puede retrasar su crecimiento y desarrollo.

tipo de cereal para alimentar a los bebés

El cereal de arroz es generalmente la mejor opción como primer cereal. Los cereales de avena, cebada y trigo se pueden agregar con intervalos de una semana.

Consulte las páginas siguientes, para obtener información sobre:

- **Prácticas de la alimentación de los bebés.....página 22**
- **Introducción de alimentos a los bebés.....pagina 23**
- **Alimentos no recomendados para bebés.....página 29**

granos y panes para bebés

sirva éstos...

- Pan y galletas de grano integral para servir en las meriendas adecuados a la edad:
  - tiras o pequeños pedazos de pan, tostadas o galletas
  - galletas naturales sin semillas, nueces o granos enteros, galletas integrales sin miel
  - galletas para la dentición

en lugar de éstos...

- Granos azucarados/productos horneados (por ejemplo, galletas, pasteles, panquecitos)
- Alimentos que pueden provocar asfixia (ver la página 29)

¿por qué?

- Los granos azucarados/productos horneados tienen un alto contenido de grasa y azúcar

frutas y vegetales para bebés

sirva éstos...

- Ofrezca una variedad de:
  - frutas y verduras para bebés elaborados comercialmente
  - frutas y verduras frescas o congeladas
  - frutas enlatadas en sus jugos naturales o en agua
  - vegetales enlatados sin sal adicionada

en lugar de éstos...

- Jugos de fruta y vegetales al 100%, al menos hasta los 12 meses
- Frutas y verduras con grasa, sal, miel, azúcares u otros edulcorantes agregados (incluidos los postres para bebés)
- Cenas con alimentos infantiles elaborados comercialmente que incluyen una fruta o verdura como primer ingrediente (por ejemplo, batatas y pavo)
- Vegetales fritos o pre fritos (patatas fritas, tater tots, patata picada, aros de cebolla)
  - los alimentos pre-fritos son productos que han sido freídos y después congelados antes de ser envasados, incluso si han sido preparados en el microondas o en el horno. Estos incluyen:
    - productos refrigerados o congelados, empanados o rebozados
    - la mayoría de los productos de patata congelados, incluso si la etiqueta no dice "frito"
    - productos congelados descriptos como "crocantes" o "crujientes"
- Las frutas y verdurass que pueden provocar asfixia (ver la página 29)

¿por qué?

- Las frutas y verduras para bebés:
  - por lo general no contienen edulcorantes ni sal
  - contienen menos ingredientes que pueden provocar reacciones alérgicas
  - proporcionan nutrientes y fibras que se pueden perder al procesarse el jugo
- Los alimentos a los que se adicionan grasa, sal, azúcares y otros edulcorantes, no son necesarios en las dietas infantiles y pueden impedir que los niños desarrollen el gusto por el sabor natural de los alimentos
- Los alimentos para bebés comercialmente elaborados no especifican la cantidad de fruta/vegetal que tiene el producto y que puede contener un alimento nuevo que podría provocar reacciones alérgicas
- Los vegetales fritos o pre-fritos tienen un alto contenido de grasa y sal

carnes y sustitutos de la carne para bebés

sirva éstos...

- Fuentes de proteínas magras como la carne picada, carne de vaca magra bien cocida, carne de cerdo, pollo y pavo sin piel, pescado, queso natural, yema de huevo, yogurt, legumbres (por ejemplo, lentejas, frijoles negros, garbanzos, habas, guisantes, frijoles pintos, arvejas, y lentejas)

en lugar de éstos...

- Cenas con una combinación de alimentos para bebés elaborados comercialmente, que incluyen un componente de carne (por ejemplo, pavo y arroz)
- Carnes procesadas tales como tocino, cecina de res, mortadela, perros calientes, paté de hígado, salame, salchicha, salchicha polaca
- Carnes empanadas fritas o pre fritas incluyendo las croquetas de pollo, empanadas de pollo, perros de maíz, palitos de pescado
- Carne y sustitutos de la carne que puedan provocar asfixia (ver la página 29)

MARISCOS

Sirva pescado de aleta (salmón, atún, trucha, bacalao, abadejo, perca, tilapia) y mariscos (camarón, langosta, cangrejo, vieras, ostras, almejas) solamente después de que los padres lo hayan dado primero sin ningún problema.

¿por qué?

- Las fuentes de proteínas sin grasa tienen menos grasas trans, grasas saturadas, calorías y sal que las carnes procesadas, empanadas, fritas o pre-fritas. Comer proteína sin grasa puede reducir el riesgo de tener sobrepeso u obesidad, y ayuda a prevenir enfermedades del corazón, el colesterol alto y la presión arterial alta
- El pescado es una fuente excelente de proteínas magras. Los beneficios de comer una variedad de pescados supera los riesgos asociados con el mercurio que se encuentra en algunos de éstos. Asimismo, debido a que contiene grasas saludables, se recomienda consumir pescado para el crecimiento y el desarrollo en la primera infancia y en la niñez.
- Los alimentos para bebés elaborados comercialmente que incluyen una carne o un sustituto de ésta como el primer ingrediente no especifican la cantidad de carne o sustituto de ésta que tiene el producto y pueden contener un alimento nuevo que podría provocar reacciones alérgicas

ejemplos de políticas

Para promover la salud y el bienestar de los bebés:

- Se servirá cereal fortificado con hierro para bebés, para garantizarles un crecimiento y desarrollo adecuados
- No se servirán granos azucarados/productos horneados ni en las comidas ni en las meriendas
- No se servirán vegetales fritos y pre-fritos ni carnes procesadas empanadas, fritas o pre-fritas
- No se servirá jugo de frutas a niños menores de 12 meses
- Los alimentos se prepararán con las texturas apropiadas

alimentos no recomendados para los niños

RIESGO DE ASFIXIA:	Algunos alimentos son difíciles de controlar en la boca y pueden ir hacia las vías respiratorias antes de ser masticados adecuadamente. No sirva a los bebés alimentos o piezas de alimentos que son del tamaño o la forma de una canica. Los alimentos de ese tamaño pueden ser tragados enteros y podrían quedar atascados en la garganta de un niño y provocar asfixia.
Carne y sustituto de la carne	• Carne dura o grandes trozos de carne • Palitos de pescados u otros pescados con espinas • Perros calientes, salchichas o perritos calientes para niños • Trozos de queso • Cacahuetes u otros frutos secos y semillas • Mantequilla de maní u otras mantequillas de frutos secos o semillas
Frutas y verduras	• Frutas y verduras secas, incluidas las pasas • Trozos duros de fruta crudas como manzana, pera o melón • Uvas enteras, bayas, cerezas, y tomates cherry o tomates redondos • Trozos enteros de fruta enlatada • Trozos de vegetales crudos (por ejemplo., zanahorias, guisantes, judías verdes, apio, etc.) o trozos duros de vegetales parcialmente cocidos, incluidos los granos de maíz enteros cocidos o crudos • Frijoles enteros
Granos y panes	• Papas o frituras de maíz, pretzels o tiras de queso • Galletas, barras de granola o cereales para adultos • Galletas o pan con semillas, trozos de nuez o de granos enteros • Granos enteros de arroz o de cebada cocidos

OTROS ALIMENTOS:	• Miel y alimentos preparados con miel (por ejemplo, galletas de miel) nunca deben servirse a los bebés menores de 1 año, ya que la miel puede contener esporas de botulismo que pueden provocar una grave enfermedad que es causada por los alimentos • No debe servirse a los niños tiburón, pez espada, caballa ni blanquilla, ya que contienen altos niveles de mercurio que es perjudicial para los bebés.

UNA HISTORIA DE ÉXITO

Los mercados de agricultores en la educación infantil

En el Centro de Educación Infantil REAL KIDS de Menomonee Falls, el personal comprende el reto de hacer que los niños prueben nuevos alimentos, por lo que pensaron provocar un poco de interés y entusiasmo para lograr que los niños participen. Para incluir exitosamente alimentos del mercado de agricultores locales en sus comidas, el personal decidió llevar a los niños al mercado de agricultores.

Los niños y los maestros caminan hacia el mercado de agricultores locales para comprar productos frescos. Los niños eligen alimentos para ser usados en las comidas del centro. La mayoría de las comidas se cocinan desde cero, dando la oportunidad a los niños de aprender acerca de los diferentes alimentos mientras miran y ayudan en el proceso de elaboración. Esta participación en la selección y preparación de alimentos sirve como una gran experiencia de aprendizaje y hace que los niños se entusiasmen para probar nuevos alimentos. El personal también es un ejemplo de hábitos saludables de alimentación y prueba nuevos alimentos con mucho entusiasmo, lo que influye para que los niños prueben también nuevos alimentos.

El centro comenzó gradualmente a incorporar productos frescos de los mercados de agricultores, alimentos más saludables y comidas caseras en los menús. Para empezar, los sándwiches se hacían con una rebanada de pan blanco y una rebanada de pan de trigo y se mezclaba pasta integral y pasta regular. La presentación de un alimento nuevo cada semana da a los niños la oportunidad de familiarizarse con los nuevos alimentos.

Crear comidas caseras saludables que incorporan alimentos frescos del mercado de agricultores locales promueve la educación nutricional y la actividad física, además de la introducción de nuevos alimentos nutritivos en las vidas de los niños.

— Maggie Smith, R.E.A.L. K.I.D.S., Menominee Falls

Ambiente Nutricional

recomendación

Use los menús de ciclos para facilitar la planificación del menú y la preparación de alimentos y asegúrese de que su programa sirve comidas y meriendas bien balanceadas.

¿que es un menú de ciclo?

Un menú de ciclo es un conjunto de menús diseñados con diferentes productos, que se sirve cada día durante un ciclo dado. Los ciclos pueden ir desde una semana hasta un mes o más tiempo, y una vez que se completa el ciclo, éste se repite. Los menús de ciclos se pueden modificar para aprovechar los productos disponibles, incorporar las frutas y verduras de estación y cocinar para eventos especiales. Deberían cambiarse periódicamente durante todo el año.

ejemplos de políticas

> Nuestra agencia ha creado un menú de ciclo de acuerdo con la estación, y que dura 4 semanas. Este menú de ciclo garantizará que su hijo recibe opciones de menús equilibrados y variados. Se publicará una copia del menú y estará disponible para uso doméstico.

¿por qué?

Los menús de ciclos ahorran tiempo de diferentes maneras, incluso reducen la planificación del menú y la preparación de la receta, ya que éstos se repiten. Los menús de ciclos también ahorran tiempo durante las compras, ya que se conocen las cantidades.

Las recetas del USDA para el cuidado de los niños se pueden encontrar en: www.fns.usda.gov/tn/usda-recipes-child-care.

¿cómo?

- Reduce los costos de los alimentos comprando carnes y vegetales congelados al por mayor
- Cambia los menús de ciclos según las estaciones
- Reduce los costos mediante el uso de productos de estación, como las manzanas y calabazas en el otoño y las frutas y verduras frescas en el verano
- Pídale a los padres que aporten ideas de platos para incluir en los menús (por ejemplo, los platos favoritos de la familia o alimentos de diversas culturas)
- Al planificar el almuerzo o la cena cambie seis productos de la carne/ sustitutos de la carne cada cinco días (queso, pollo, frijoles, carne, huevos, yogur y pescado). Esto ofrecerá variedad y los niños que asisten sólo algunos días de la semana no comerán los mismos alimentos siempre. Consulte la siguiente tabla para ver un ejemplo:

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Queso	Pollo	Fríjoles	Cerdo	Huevos
Bacalao	Queso	Pavo	Fríjoles	Carne molida
Yogurt	Merluza	Queso	Pollo	Fríjoles
Jamón	Huevos	Tilapia	Queso	Pavo
Fríjoles	Cerdo	Yogurt	Atún	Queso

recomendación

Asegúrese de que las rutinas de la hora de comida sean las mismas para todos los niños, incluso si algunos comen alimentos diferentes o tienen otras necesidades, debido a dietas especiales o discapacidades. Consulte a los padres para sustituir alimentos o equipos de adaptación.

¿por qué?

Los programas de atención infantil tienen la responsabilidad de servir comidas y meriendas para todos los niños, incluidos aquellos que tienen una o varias discapacidades o necesidades dietéticas especiales (física, del desarrollo, de la conducta, enfermedad o condición emocional) que restringen las habilidades de éstos para comer.

¿cómo?

Desarrolle un plan de acción individual para cada niño con discapacidad o con una necesidad dietética especial. Estos planes incluirán información sobre:

- posición adecuada al comer
- alimentos que pueden masticar y tragar para ayudar al niño a aprender a comer (se puede alterar la textura de la mayoría de los alimentos para adaptarse a las capacidades de un niño)
- instrucciones para la preparación, almacenamiento, temperatura de consumo, tiempo y cantidad a servir
- alimentos que el niño puede o no puede comer

Niño discapacitado: Los niños con discapacidades pueden tener una enfermedad o condición física, del desarrollo, del comportamiento o emocional que limite las principales actividades de su vida tales como comer, vestirse, caminar, ver, oír, hablar, respirar y aprender. Un médico autorizado debe expedir un certificado médico firmado que acredite que la discapacidad del niño limita su dieta, y que indique las sustituciones de alimentos que se deben aplicar.* Esto garantizará que se satisfagan las necesidades nutricionales del niño.

Otras necesidades dietéticas especiales: Los programas pueden hacer sustituciones de alimentos para niños que no presentan discapacidades, pero que no pueden consumir un alimento debido a necesidades dietéticas especiales. Se debe expedir un certificado médico firmado por una autoridad médica reconocida. En la mayoría de los casos, las necesidades dietéticas especiales de los niños sin discapacidades pueden ser tratadas en el servicio normal de comida.*.

* Para solicitar el reembolso de comidas de un programa que forma parte del Programa de Alimentación para Niños y Adultos, se debe presentar la sustitución o tener un certificado médico cuando el padre presenta la sustitución.

Alergias o intolerancias alimentarias

Cuando un médico determina que una alergia alimentaria puede provocar reacciones graves y potencialmente mortales (anafilácticas), se considera que el niño tiene una discapacidad y el programa debe realizar la/s sustitución/es prescripta/s. Los niños con alergias o intolerancias leves a los alimentos no son considerados discapacitados, por lo que los programas no están obligados a ofrecer sustituciones de alimentos. Sin embargo, los padres pueden ofrecer alimentos alternativos para su hijo.*

Tome las precauciones necesarias para preparar y servir comidas y meriendas seguras:

- Lea las etiquetas de todos los alimentos
- Destine un área en la cocina para las comidas aptas para alérgicos y utilice equipos y utensilios diferentes durante la preparación, cocción y al servir
- Desarrolle procedimientos de limpieza que eviten la contaminación cruzada

ejemplos de políticas

> Si un niño tiene un problema de discapacidad o enfermedad (física, del desarrollo, de conducta o emocional) que restringe su dieta, se le proporcionarán alimentos sustitutos cuando se presente un certificado firmado por un médico autorizado. El certificado debe identificar:
- La discapacidad del niño y por qué restringe la dieta del niño
- la(s) comida(s) que se debe(n) evitar
- la(s) comida(s) que se *debe(n)* sustituir

> Las decisiones de sustituir alimentos se pueden tomar, a nuestra elección, en el caso de niños con necesidades dietéticas especiales. Un certificado firmado por una autoridad médica autorizada debe identificar:
- la necesidad dietética especial
- la(s) comida(s) que se debe(n) quitar de la dieta del niño
- la(s) comida(s) que puede(n) ser sustituida(s)

> Se ofrecen facilidades para permitir que los niños con discapacidades y otras necesidades dietéticas puedan comer con sus compañeros. Se proporcionarán equipos de adaptación, utensilios y tazas.

recomendación

Haga que la hora de la comida y la merienda sea positiva, alegre y relajante.

¿por qué?

La hora de la comida es una gran manera de ayudar a los niños a desarrollar actitudes positivas hacia los alimentos saludables, aprender la conducta que debe adoptar a la hora de comer y mejorar las habilidades de comunicación. El apetito de los niños pequeños a menudo varía de un día para el otro y sus gustos pueden cambiar de la noche a la mañana. Los adultos pueden ayudar a éstos a mantenerse conectados con sus sensaciones interiores de hambre y llenura.

ejemplos de políticas

> Las comidas y meriendas se sirven en un ambiente seguro, limpio y agradable que ofrece a los niños un ambiente relajado y agradable
> *Este es un lugar donde los niños tienen:*
> - espacio suficiente para comer
> - platos y utensilios de tamaño infantil
> - una conversación agradable
> - acceso a las estaciones para lavarse las manos antes de las comidas y meriendas

> No se permite ver televisión durante las comidas y meriendas.

> Las comidas se programan después de la actividad física para promover la alimentación y mejorar la conducta de los niños.

"Para que los padres participen en la confección de los menús, estimúlelos a compartir ideas y planificar momentos en los que puedan asistir al almuerzo para ayudar a enseñar a los niños buenos hábitos alimenticios"

– Tammy Conner, Family Child Care Center, Ladysmith

¿cómo?

- Incluya rutinas predecibles para los niños en el momento de la comida, tales cómo lavarse las manos antes de sentarse a la mesa, ayudar con los platos y utensilios, y la limpieza después de las comidas
- Para enseñarle a su hijo cómo reconocer cuando tiene hambre o está satisfecho :
  - pregúntele si su barriga tiene hambre cuando él o ella quiere comer
  - pídale al niño que toque su barriga para que le muestra dónde siente el hambre o la saciedad
  - pregúntele si su barriga se llenó después de la comida
- A los niños se les debe recordar que mastiquen bien los alimentos. Sus cuerpos necesitan tiempo para darse cuenta que ya han comido suficiente
- Deje que los niños aprendan a escuchar sus propias señales internas de hambre. No les exija que dejen el plato limpio, y permítales un segundo plato si así lo desean
- Hable acerca de los alimentos que se sirven y sus sabores, olores, texturas, colores y beneficios nutricionales. Por ejemplo, al comer fresas hable sobre el color rojo brillante, los huequitos, la textura rugosa, el olor y el sabor dulce, o la forma de corazón o triángulo. Además dígales que las fresas pueden ayudarles a crecer fuertes y a mantenerse saludables
- Pídales que hablen sobre sus comidas favoritas
- Cree un ambiente positivo. No castigue ni regañe a los niños durante la hora de la comida
- En ningún momento, los alimentos deben utilizarse como castigo o recompensa. Los niños a menudo dan más valor a la atención, felicitación o agradecimiento que a los alimentos
- Invite a los padres a acompañar a sus hijos a la hora de la comida, para que puedan percibir la atmósfera positiva que existe y las habilidades que su hijo ha aprendido
- Apague la televisión o cualquier otro dispositivo de entretenimiento durante las comidas para estimular la concentración en la comida
- Estimule a los padres para que sus hijos participen en las tareas a hora de la comida en casa

SERVIR COMIDAS AL ESTILO FAMILIAR

recomendación

Sirva comidas y meriendas al estilo familiar, permitiendo que los niños se sirvan ellos mismos en la mesa de bandejas comunes de alimentos, cuando estén preparados para hacerlo.

¿por qué?

- Servir comidas al estilo familiar crea una oportunidad para que los niños practiquen cómo verter, servir y pasar alimentos y modales en la mesa. Estos también se pueden practicar en casa.
- Permitir que los niños escojan los propios tamaños de las porciones puede ayudarles a evitar comer en exceso o sentirse presionados a comer alimentos que no desean

División de Responsabilidad

Cuando se alimentan niños pequeños, es responsabilidad del cuidador tomar la decisión de qué comprar y preparar, y cuándo y dónde servir las comidas. La responsabilidad del niño es decidir si desea comer y cuánto comer. Los niños aprenderán a probar nuevos alimentos, respetar las señales cuando se sienten satisfechos y desarrollar hábitos alimenticios saludables para toda la vida.

¿cómo?

- Realice el cambio gradualmente, comenzando con una merienda o con 1 o 2 elementos en las comidas
- Hable sobre los nuevos alimentos que se ofrecen y discuta cómo crecen los alimentos, su color, forma, textura, etc.
- Utilice platos, utensilios y vasos para niños. Tenga a mano utensilios adicionales para servir por si se cae alguno al suelo o si algún niño se lo lleva a la boca
- Tenga mesas y sillas para niños
- Los derrames son algo normal en el proceso de aprendizaje
  - Si se produce un derrame, pídale a los niños que ayuden a limpiar. Ríase de la limpieza. Los niños no deben sentirse mal por lo ocurrido
  - Utilice una toalla de papel como manteles individuales, para ayudar a absorber lo que se derramó
- Presente cada elemento del menú en varios platos pequeños de manera que si un niño toca la comida, se pueda desechar, reduciendo lo que se vota
- Anime a los padres a comer juntos como una familia tan a menudo como sea posible, y haga que los niños participen en las tareas a la hora de la comida en casa

"He tenido un gran éxito poniendo todos los alimentos en la mesa y dejando que los niños tomen sus propias raciones, en lugar de servir los platos y repartirlos. Los niños están abiertos a probar nuevos alimentos cuando pueden controlar la situación."

– Rachael Jonet,
Maple Street Family Day Care,
Luxemburg

ejemplos de políticas

> Las comidas al estilo familiar se sirven siempre que sea posible, ya que es importante que los niños aprendan a servirse ellos mismos. Nuestro papel como cuidadores es proporcionar alimentos nutritivos. El papel del niño es decidir si desea comer y cuánto comer. Nunca forzaremos a un niño a comer.

recomendación

Los miembros del personal deben ser ejemplo para los niños en las prácticas de alimentación saludables.

¿por qué?

Desde la primera infancia, los niños aprenden a través de sus interacciones con los demás. Los niños siguen ejemplos, por lo que es importante que los cuidadores sean buenos modelos a seguir. Los niños captan las actitudes y comportamientos, incluidos los hábitos alimenticios.

"Le corresponde al personal dar el ejemplo y enseñar comportamientos apropiados durante las comidas y estar abiertos a probar nuevos alimentos. Vemos la diferencia que hacemos cuando los padres nos dicen que su hijo nunca comía vegetales o atún, y es una buena sensación."

– Nora Rosch, Roots & Wings Child Care Center, Salem

¿cómo?

- Los niños deben ver que el personal disfruta consumir alimentos y bebidas saludables durante todo el día. El personal no debe consumir alimentos menos saludables (especialmente dulces, refrescos y comida rápida) delante de los niños
- Pruebe nuevos alimentos con los niños. Ellos estarán más dispuestos a probar una comida desconocida si un adulto de confianza también la está comiendo. Compare experiencias y hable sobre cómo se ve, huele y sabe la comida
- Felicite a los niños cuando prueben o coman nuevos alimentos. Las felicitaciones sirven como un refuerzo positivo y aumentan la posibilidad de se repita ese comportamiento
- Deberá ser consistente en su mensaje – consuma solo lo que los niños comen. Los niños captan enseguida cuando algo no es "justo", así que no cree estándares dobles
- Haga que los niños participen en conversaciones sobre hábitos alimenticios saludables, durante las comidas. Analice de dónde vienen los alimentos y sus beneficios para la salud
  - Cree horarios que permitan que el personal tenga su descanso durante la siesta, no a la hora de la comida

Los niños suelen comer mejor cuando la hora de la comida es compartida con un adulto.

- Sirva comidas al estilo familiar para que el personal pueda comer con los niños en lugar de servir la comida
- Si en general no se prepara comida para el personal, pídales que al menos prueben una pequeña cantidad de todo lo que se sirve a los niños
- Explique con claridad al personal, cuáles son las expectativas a la hora de la comida, durante el proceso de contratación. Enséñele al personal la importancia del modelo de conducta y de la alimentación saludable
- Haga que el personal pruebe los nuevos productos del menú. Su apoyo es importante antes de servir a los niños
- Retire las máquinas de refrescos de las instalaciones. Si esto no es una opción, reubíquelas en un área accesible / visibles solo para el personal
- Invite a los padres a comer con sus hijos durante la hora de la comida
- Anime a los padres a ser un modelo para sus hijos, en la alimentación saludable
- Los niños aprenden de los adultos qué alimentos deben comer y cuáles no. Los comentarios sobre la comida deben ser siempre positivos

ejemplos de políticas

> El programa de atención infantil reconoce la importancia de los adultos como modelos positivos para los niños en la medida que aprenden a vivir una vida sana. Los miembros del personal deben ser ejemplo de hábitos alimentarios saludables y brindar una imagen corporal positiva delante de los niños. No deben consumir alimentos ni bebidas poco saludables (por ejemplo, dulces, refrescos) delante de los niños.

> Delante de los niños, los adultos no deben comer ni beber ningún alimento ni bebida diferente a los que ofrecen a los niños.

CAPRICHOSOS PARA COMER

recomendación

Haga que la hora de la comida sea agradable y placentera para promover hábitos alimenticios saludables para los más caprichosos.

¿por qué?

Es normal que los niños digan que no a los alimentos nuevos. Puede tomar entre 10 y 15 veces de exposición a un alimento antes de que un niño decida si le gusta o no. Algunos son especialmente cautelosos para probar nuevos alimentos, mientras que otros utilizan la comida como un medio de control. Utilice las siguientes estrategias para minimizar las peleas al probar nuevos alimentos.

¿cómo?

- Aliente pero no fuerce, a los niños a probar y degustar nuevos alimentos
- No ofrezca solo alimentos infantiles "típicos"(por ejemplo, perritos calientes, macarrones con queso o croquetas de pollo)
- Haga una prueba de sabor al dar un alimento nuevo. Luego pida a los niños votar por sí o por no
- Trate de evitar las luchas de poder a la hora de comer. Si un niño se niega a comer lo que se sirve, recuérdele la próxima comida y/o merienda
- Corte los emparedados, las crepes y los gofres en formas divertidas
- Sumérjalo, úntelo o cúbralo. Sirva salsas con las galletas, tostadas, galletas de arroz o frutas o verduras cortadas en trozos. Algunas ideas pueden ser:
  - requesón o salsa de yogurt natural
  - mantequilla de maní o queso para untar
  - salsa de tomate o puré de manzanas
- Haga que la comida sea divertida y llame a los bocadillos con nombres divertidos:
  - Lunas de manzanas (en rodajas finas)
  - barcos de aguacate (un cuarto de aguacate)
  - ruedas de plátano
  - árboles de brócoli (cogollos de brócoli cocidos al vapor)
  - espadas de zanahoria (cocidas y en rebanadas finas)
  - bloques de construcción de queso
  - canoas de huevo (cuñas de huevo duro)
- Invite a los niños a ser "Chefs entrenando" y a ayudar con la preparación de alimentos. Permita que trocen y laven la lechuga, que expriman el jugo de las naranjas, que revuelvan la masa o que hagan postre de fruta
- Mantenga una comunicación abierta con los padres. Comprenda sus puntos de vista sobre los alimentos que comen sus hijos y hágales saber sus expectativas con los alimentos servidos. Discuta los obstáculos enfrentados a la hora de comer

"Teníamos un niño que no estaba muy entusiasmado con las coles de Bruselas que comíamos en el almuerzo, pero después de probarlas, comió dos porciones de ellas. Su mamá es una de nuestras maestras y me acuerdo de él gritando a su madre "Amo las coles de Bruselas!'"

– Bridget Magadanz, ThedaCare Child Learning Center, Appleton

ejemplos de políticas

> Serviremos una variedad de alimentos de maneras creativas que sean atractivas para los niños. Entendemos que los caprichos para comer constituyen un comportamiento común de la niñez. Animaremos, pero nunca forzaremos, a los niños a probar y degustar nuevos alimentos. Haremos nuestro mejor esfuerzo para hacer de la hora de la comida una experiencia agradable.

ALIMENTOS CULTIVADOS LOCALMENTE

Las fuentes de productos frescos cultivados localmente incluyen granjas, mercados de agricultores, la Agricultura Comunitaria (CSA), subastas de productos y escuelas comunitarias y huertos caseros.

"Los niños siempre están dispuestos a probar alimentos si los escogen"

– Maggie Smith, R.E.A.L. K.I.D.S., Menominee Falls

recomendación

Incluya productos cultivados localmente en sus menús, para que los niños tengan más acceso a ellos.

Enjuague las frutas y vegetales frescos con agua corriente limpia antes de comerlas. Para más información sobre la seguridad alimentaria de frutas y vegetales, visite www.cdc.gov/nutrition/everyone/fruitsvegetables/index.html

¿por qué?

Incorporar alimentos cultivados localmente en sus menús:

- Refuerza la economía comunitaria y local. Apoya las granjas familiares así como también establece relaciones comerciales entre los granjeros y los programas de cuidado infantil.
- Es estimulado por la USDA

¿cómo?

- Encuentre un granjero cerca suyo en www.farmfreshatlas.org
- Trabaje con granjeros locales que ya vendan a otros centros, escuelas o restaurantes.
- Trabaje con el personal, padres, granjeros y tiendas para comprar productos locales para las comidas y meriendas.
- Agregue un producto local a su menú cada semana.
- Visite a un granjero local o mercados de granjeros. Haga que los niños identifiquen las diferentes frutas y vegetales y déjelos elegir una para el menú.
- Al planificar el menú, consulte el Grafico de Disponibilidad de Productos de Wisconsin, para determinar que producto es de estación y está disponible www.ifmwi.org/pdf/Seasonality_Chart.pdf
- Sustituya los alimentos cultivados localmente por ingredientes para la comida que normalmente compre en una tienda. Por ejemplo, prepare y sirva salsa casera con tomates de granja o sirva bastones de boniatos caseros para la merienda.
- Invite al granjero a un evento nocturno para padres, a una sesión de preguntas y respuestas sobre la compra de productos locales.

ejemplos de políticas

> Los menús incluirán productos frescos localmente cultivados, de granjas, mercados de granjeros, Agricultura Comunitaria, subastas de productos y huertos comunitarios, escolares y caseros, cuando sea posible.

"[Los niños] comerán y DISFRUTARÁN DE cosas del huerto que de otro modo no lo harían. Asimismo, tiene el beneficio adicional de conseguir que estén activos afuera. Han estado más dispuestos a probar cosas y comerlas de una manera nueva o diferente, como comer judías verdes frescas o tomates cherry, directo del huerto. Asimismo, disfrutan de la ciencia que está detrás y siguiendo desde la semilla hasta llegar a la mesa."

– Anne Henry, Rainbow Dreams Licensed Family Day Care, Fond du Lac

recomendación

Cree un huerto en su centro, participe en un huerto comunitario o comparta una experiencia sobre cuidados de huertos en un centro de atención infantil cercano.

¿por qué?

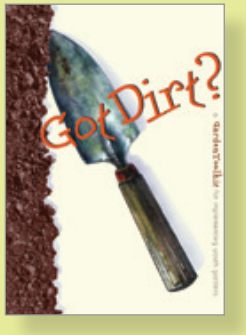
Cuidar huertos ayuda a que los niños aprendan de dónde viene la comida. Al formar parte de todo el proceso, desde la siembra y la cosecha, hasta la preparación de las comidas, los niños aprenden a incorporar más frutas y vegetales en sus dietas

¿cómo?

- Contacte a su oficina local de Extensión-UW para obtener información sobre capacitación en cuidados de huertos. Para obtener una lista de las oficinas de Extensión- UW en el estado visite: www.uwex.edu/ces/cty
- Involucre a los niños y al personal en todas las etapas del proceso de cuidado de huertos. Esto ayuda a generar sentido de pertenencia
- Incorpore un plan de estudios de cuidado de huertos (ver Apéndice G)
- Que los niños dirijan el huerto:
  - deje que los niños ayuden a decidir qué plantar y permítales ayudar con la plantación y con el mantenimiento
  - asegúrese de que cada niño sepa cómo cuidar y trabajar con las herramientas necesarias
  - proporcióneles protector solar, un sombrero, herramientas de jardinería para niños, y suficiente agua
  - pregúntele a los niños "¿Qué vamos a ver hoy?" o "¿Cuánto creen que han crecido las plantas desde la semana pasada?"
  - Evite usar productos químicos en el mantenimiento del huerto
- El primer huerto no tiene que ser grande. Empiece poco a poco plantando unas pocas semillas en una maceta o en un envase de tamaño medio.
  - Dedique tiempo preparando la tierra. Los suelos sanos, bien drenados y ricos en materia orgánica producen plantas fuertes que son más resistentes a las plagas y a las enfermedades. Conserve el suelo agregando una capa de mantillo para ayudar a controlar las malezas y mantener el suelo húmedo.

¿Se Ensució?

Juego de Herramientas de Jardín

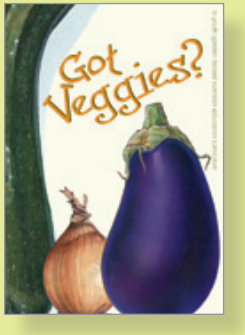


Encuentre consejos de jardinería

- Semillas y herramientas necesarias
- Calendario de jardinería
- Ejemplos de jardinería en Wisconsin

Para ver y descargar en:
www.dhs.wisconsin.gov/publications/P4/p40112.pdf

¿Tiene Vegetales?



Educación nutricional basada en huertos:

- Aprenda sobre nutrición en el huerto
- Siete planes de estudio completas
- Recetas de huerto

Para ver y descargar en:
www.dhs.wisconsin.gov/publications/P0/P00228.pdf

ejemplos de políticas

> Tendremos un huerto que ofrece un aprendizaje práctico para los niños. Les dará la posibilidad a los niños de aprender de dónde vienen nuestros alimentos y podrán acceder a frutas y vegetales frescos.

Los programas de atención infantil y educación temprana ofrecen una oportunidad ideal para la educación nutricional del personal, de los niños y de los padres. Cuanta más información se brinde, es más probable que las personas tomen decisiones saludables y apoyen las políticas de los programas.

educación del personal

recomendación

Capacite al personal por lo menos dos veces al año sobre temas de nutrición, ideas para crear un ambiente positivo a la hora de comer y hábitos alimenticios saludables.

¿por qué?

El personal puede apoyar las políticas y prácticas del programa y ofrecer una mejor atención a los niños cuando conocen:

- Los principios básicos de la nutrición infantil
- Cómo promover buenos hábitos alimenticios
- Cómo ser un modelo a seguir para los niños en cuanto a hábitos saludables

¿cómo?

- Ofrezca sesiones de capacitación sobre una variedad de temas nutricionales además de seguridad alimentaria y pautas del programa de alimentos (por ejemplo, comida al estilo familiar, caprichos alimenticios, modelos a seguir, bienestar del personal)
- Analice la información básica de nutrición infantil y las políticas del programa durante una nueva sesión de orientación del personal.

"[Durante] la "Semana de los Alimentos" en nuestro centro, los niños están aprendiendo cómo las diferentes clases de alimentos los afectan física y mentalmente."

– Jessica Schoettle, Altoona Family Child Care Center, Altoona

educación infantil

recomendación

Ofrece educación nutricional a los niños al menos una vez a la semana. La educación nutricional debería:

- Promover las habilidades necesarias para un sano comportamiento alimenticio
- Darles la oportunidad de practicar estos comportamientos
- Ser pertinente y divertida

¿por qué?

Al ofrecer educación nutricional, los programas de atención infantil ayudan a los niños a desarrollar conciencia sobre una buena nutrición y hábitos alimenticios saludables para toda la vida.

¿cómo?

- Educación nutricional formal (por ejemplo, actividad en círculo):
  - incorpore mensajes sobre alimentación sana y nutrición en la programación diaria, como por ejemplo durante las actividades de aprendizaje del alfabeto, actividades artísticas y juegos
  - enséñeles a los niños cómo identificar alimentos y sus beneficios mediante actividades planificadas
  - lea un libro con mensajes positivos sobre alimentos y nutrición antes o después de las comidas y meriendas
- Educación nutricional informal (por ejemplo, a la hora de comer o en el juego libre):
  - investigue sobre texturas, colores, tamaños, sabores, olores y formas de alimentos durante la hora de la comida
  - enséñeles a los niños sobre los tamaños de porciones adecuados, usando comida al estilo familiar
  - incluya modelos de alimentos en el área de presentaciones teatrales

Recursos Educativos sobre Nutrición para Centros de Atención Infantil

- Para obtener una lista de libros con mensajes positivos sobre alimentos, nutrición y actividad física para niños jóvenes, consulte: http://healthymeals.nal.usda.gov/hsmrs/MI_Preschool_Booklist.pdf
- Página web sobre Nutrición del Equipo USDA: http://teamnutrition.usda.gov/childcare.html
- Para obtener ideas adicionales sobre educación nutricional y una programación, consulte el Apéndice G.

Limite el tiempo frente a la pantalla, la exposición al marketing de los alimentos y las bebidas

Demasiado tiempo frente a la pantalla y de exposición al marketing de los alimentos y las bebidas, puede contribuir a la obesidad infantil temprana:

- Las instalaciones de los centros de atención infantil deberían limitar el tiempo frente a las pantallas, incluyendo televisores, celulares u otros medios digitales.
- Eduque a los padres para que no permitan la presencia de televisores, computadores u otros medios digitales en las habitaciones de los niños o en otras áreas de descanso

educación para los padres

recomendación

- Ofrezca educación nutricional a los padres al menos dos veces al año (por ejemplo, talleres o demostraciones culinarias)
- Manténgase en comunicación con los padres

¿por qué?

- Educar a los padres sobre nutrición, preparación de alimentos y horarios de comida puede ayudar a mejorar la hora de la comida en casa.
- Los padres se convierten en modelos a seguir positivos cuando hablan a sus hijos sobre alimentación saludable y les dan alimentos saludables en las comidas y meriendas.
- El hecho de que los padres sean conscientes de la nutrición, les ayuda a apoyar las políticas del programa de atención infantil.

¿cómo?

- Incorpore mensajes nutricionales en las reuniones con los padres, boletines, en la página web del programa o en folletos. Algunos ejemplos son:
  - tomar leche con 1% de grasa o descremada en lugar de la leche con 2% de grasa o entera (después de los 2 años)
  - recetas rápidas, fáciles, nutritivas y económicas para que preparen los padres y los niños. (Visite http://fns.dpi.wi.gov/fns_cacfpwellness para obtener la Guía de Planificación de los Menús)
  - división de responsabilidades a la hora de la comida (consulte la sección de Servicio de Comida al Estilo Familiar en la página 35)
  - nutrición infantil y prácticas de alimentación (consulte las secciones sobre Bebés en las páginas 22-29)
- Hable con las familias sobre los alimentos que los niños están comiendo, así como la educación nutricional que están recibiendo. Dele a cada familia el menú mensual e incluya consejos nutricionales y recetas que pueden usarse en casa.
- Cree una biblioteca donde se presenten libros de nutrición y otros recursos para padres
- Use la herramienta de Salud Nibbles, la cual cuenta con 40 boletines que pueden copiarse: www.fns.usda.gov/tn/nibbles-health-nutrition-newsletters-parents-young-children
- Organice una noche de padres – invite a expertos de la comunidad del centro de Extensión-UW o del CACFP, así como a chefs y nutricionistas de departamentos de salud u hospitales locales
- Anime a los padres a comer una comida con sus hijos en el centro para entender mejor el proceso de alimentación y reforzar un entorno nutricional saludable
- Consulte la página web del Equipo Nutricional para Padres: www.nutrition.gov/life-stages/adolescents/parents-caregivers-and-teachers

ejemplos de políticas

> Los miembros del personal reciben capacitación nutricional al menos dos veces al año.

> Los niños reciben educación nutricional una o más veces al año. Incluyendo libros relacionados con alimentos, actividades alimenticias, juegos que promueven una alimentación sana y proyectos de cocina.

> Los padres reciben educación nutricional al menos dos veces al año.

ALIMENTOS TRAIDOS DE CASA

recomendación

No permita que los niños traigan alimentos de la casa cuando no les gusta lo que está en el menú.

"Me negué a servir leche chocolatada y gaseosa de naranja a una niña cuando su madre dijo que eso era lo único que tomaba y me los trajo para que se los diera a su hija. Cuando [la niña] dejó de estar a mi cuidado bebía leche regular, agua y jugo de manzana, todo a lo que se negó inicialmente."

– Kelly Rognholt, Tiny Treasures Childcare, LLC, Eau Claire

¿por qué?

Cuando se les permite a los niños llevar comida de casa, ésta interfiere con la intención del programa de ofrecer alimentos nuevos y variados. También le da al niño el control sobre lo que se sirve y puede promover un comportamiento caprichoso al comer. El niño deberia decidir si va a comer y cuánto va a comer, más no debe decidir lo que se sirve.

Permitir que se puedan llevar alimentos de la casa puede provocar problemas en el entorno de atención infantil. Por ejemplo:

- Otros niños pueden querer los alimentos que el niño lleva y pueden negarse a comer los alimentos suministrados por el centro
- Los alimentos traídos de casa que no son nutritivos pueden no cumplir con los estándares alimenticios del CACFP de la USDA y pueden contradecir las lecciones sobre salud y nutrición
- Se pueden producir enfermedades transmitidas por los alimentos debido a procedimientos desconocidos usados en la preparación y transporte de los alimentos traídos de casa
- Pueden producirse alergias a alimentos, por ejemplo., por el maní

¿como?

Para conocer estrategias cuando trabaje con niños que no quieren comer lo que está en el menú, consulte la sección Caprichosos para Comer (página 37).

Las regulaciones sobre licencias en Wisconsin exigen que las comidas y las meriendas proporcionadas por los padres cumplan con los estándares alimenticios del CACFP de la USDA (DCF251.07(5)(a8).

Sí se permiten los alimentos de casa debido a motivos religiosos o nutricionales*:

- Desarrolle guías nutricionales para alimentos suministrados por los padres que fomenten la elección de alimentos ricos en nutrientes y que estén basados en los estándares alimenticios del CACFP de la USDA (Apéndice B)
- Exige una etiqueta clara donde se muestre el nombre completo del niño, fecha y tipo de alimento
- Desarrolle procedimientos para el personal sobre cómo manipular alimentos inapropiados traídos de casa (por ejemplo, devolución de alimentos que no cumplen con los estándares nutricionales, complementar la comida del niño con alimentos adecuados y señalar los estándares del programa con los padres)

* Si se solicita un reembolso por el suministro de comidas, el programa que forma parte del Programa de Atención Alimentaria para Niños y Adultos debe suministrar todos los componentes de la comida o presentar una declaración en donde se diga que el padre suministra todos los componentes.

ejemplos de políticas

> Solicitamos respetuosamente que no se traigan alimentos de casa a menos que haya una razón médica. Las comidas de su hijo, mientras esté bajo nuestro cuidado, se planean específicamente para cumplir con los estándares de la USDA.

> No permitimos alimentos traídos de casa cuando a su hijo no le gusta lo que está en el menú. Ofrecemos una variedad de alimentos e invitamos a todos los niños a probarlos, pero no los obligamos, a probar todos los alimentos. A los niños les puede llevar de 10 a 15 veces de exposición a un alimento nuevo antes de decidir si les gusta o no.

> Cuando los alimentos son traídos de casa, las familias deben suministrar alimentos que cumplan con el patrón de alimentación de USDA CACFP. Los alimentos suministrados por los padres deben ser opciones saludables de cereales y panes, carnes y sustitutos de la carne, y frutas y vegetales. Deben ser bajos en grasas, azúcares y sodio.

CELEBRACIONES

Un entorno nutricional sano se crea sirviendo alimentos nutritivos durante las comidas y meriendas, así como en ocasiones especiales. Las celebraciones típicas por lo general incluyen alimentos altos en calorías con un valor nutricional limitado, tales como galletas, pasteles y dulces. En ocasiones, esto puede ser aceptado, pero les envía un mensaje a los niños de que el consumo de estos alimentos es la única manera de celebrar.

recomendación

Celebre las fiestas u ocasiones especiales, sobre todo con alimentos saludables y artículos que no sean alimentos.

¿por qué?

- Los programas de atención infantil pueden ser un modelo a seguir para las familias. Pueden acercar a las familias hacia una forma más saludable de celebración al reducir los alimentos que no son sanos y aumentar las actividades divertidas.
- El ofrecer celebraciones saludables apoya las lecciones que los niños están aprendiendo en clase sobre salud, y les da a los niños la posibilidad de practicar comportamientos saludables.

"Yo les digo [a los padres] que realmente piensen sobre las celebraciones— ¿estamos celebrando los alimentos o el tiempo con nuestros familiares y amigos—¿qué es más importante?"

– Dorothy Young, Young Child Development Center, Appleton

¿como?

- Pídale al personal y a los niños que ayuden a desarrollar una lista de alimentos saludables y de actividades para las celebraciones
- Revise la política de celebraciones del programa con los padres
- Involucre a los niños en la preparación de meriendas saludables
- Sirva alimentos nutritivos de una forma especial como son emparedados en forma de corazón para el día de San Valentín
- Use colores para celebrar (por ejemplo, meriendas con frutas naranjas y con vegetales para Halloween en vez de dulces, o alimentos verdes, incluyendo vegetales verdes, en el día de San Patricio)

ejemplos de políticas

> Nuestro programa promueve un entorno saludable para los niños durante las celebraciones, ofreciendo meriendas nutritivas y haciendo actividades creativas. También rinde homenaje a los niños en sus cumpleaños con privilegios especiales y no con alimentos.

> Nuestro programa entiende que es importante para los padres que su hijo pueda celebrar ocasiones especiales como cumpleaños o días festivos. Por favor, consulte el folleto para padres "Ideas Saludables para Celebraciones" donde encontrará ejemplos de formas apropiadas para celebrar. Consulte al maestro de su hijo antes de traer algo.

Consulte el Apéndice H sobre Ideas Saludables para Celebraciones, para obtener una lista de alimentos saludables e ideas para actividades no relacionadas con los alimentos y el Apéndice I donde encontrarás un modelo de carta a los padres que describen políticas para celebraciones.

Debido a posibles alergias a los alimentos, tenga en cuenta que la comida traída de casa haya sido comprada en una tienda. Los alimentos deben tener una etiqueta que muestre sus ingredientes para así poder detectar cualquier alérgeno.

recomendación

Las actividades para recaudar fondos consisten en la venta de artículos no alimenticios o alimentos bebidas saludables únicamente.

¿por qué?

Los productos que se venden normalmente en los eventos para recaudar fondos generalmente contienen poco valor nutricional (caramelos, galletas, pasteles, tartas de queso y pizzas) y contradicen los mensajes saludables del programa de atención para niños y familias.

¿como?

- Elabore una lista de ideas de artículos para recaudar fondos y actividades apropiadas para su programa
- Aproveche la temporada de vacaciones vendiendo artículos de primera necesidad (por ejemplo, papel de regalo o tarjetas navideñas)
- Fomente las actividades de recaudación de fondos que promuevan la actividad física (por ejemplo, competencias de salto de lazo, en bicicleta, o con caminatas)
- Pídale a los padres o miembros de la comunidad que donen su tiempo o talento para ayudar a recaudar fondos

ejemplos de políticas

> Nuestro programa selecciona actividades de recaudación de fondos que promueven los mensajes saludables positivos que comunicamos a los niños y a sus familias. Por lo tanto, la recaudación de fondos se centrará en artículos no alimentarios, actividad física o en alimentos y bebidas saludables. Además, invitamos a los padres con talentos o conocimientos especiales a ayudar en los esfuerzos para recaudar fondos.

ideas para la recaudación de fondos sin el uso de alimentos

Para HACER:

- Feria de libros o concurso de lectura
- Competencias de bicicleta, caminatas, salto de cuerda
- Festival o carnaval
- Retratos familiares
- Pídale a negocios locales que donen una parte de sus ventas al centro en un día determinado
- Lleve a cabo una subasta silenciosa e invite a miembros de la comunidad y empresas a donar artículos (por ejemplo, servicios de niñera, cuidado del jardín, certificados de regalo)
- Lleve a cabo una venta de garaje con artículos donados por las familias del centro y la comunidad

Para VENDER:

- Revistas, libros, calendarios
- Adornos navideños, guirnaldas, flores
- Papel de regalo, tarjetas de felicitación, artículos de escritorio
- Muñecos de peluche, juguetes
- Plantas, flores y bulbos
- Libros de cocina con recetas de maestros y de las familias
- Podómetros, artículos deportivos
- Obras de arte, velas, joyería, artesanías, marcos para cuadros
- Espacio publicitario en boletines
- Rifas
- Camisetas, sudaderas y gorras de la guardería
- Tarjetas de regalo para tiendas no relacionadas con alimentos
- Libros de cupones
- Bolsas de compras reutilizables

recomendación

- Desarrolle una política para el personal del programa que haga hincapié en la importancia de la alimentación sana y la actividad física.
- Ofrezca oportunidades y apoye los esfuerzos del personal para hacer cambios positivos.

¿por qué?

- Cuando los miembros del personal mejoran su propia salud y bienestar, aumentan su moral y se convierten en modelos positivos.
- La ausencia al trabajo debido a enfermedad puede ser un problema importante. El personal saludable puede tener un menor número de ausencias y más energía.

En nuestra reunión de personal, una noche, un miembro del personal comentó: "miren los alimentos que estamos comiendo ahora, la mayoría [son] ensaladas, emparedados, fruta y sopa. Si esto hubiera sido hace un año solo habrían visto comida rápida". La mejora en la salud del personal ... fue notable.

– Bridget Magadanz, ThedaCare Child Learning Center, Appleton

¿como?

- Organice un Comité de Bienestar para desarrollar e implementar un programa de bienestar para el personal. Incluya a los miembros del personal para ayudar a promover el compromiso
- Pídale al personal que ayude a establecer metas para el programa de bienestar
- Fomente un ambiente de trabajo saludable, alentando al personal a:
  - caminar juntos durante los descansos o después de trabajar
  - participar en seminarios de salud
  - formar un equipo deportivo con el personal o crear un reto deportivo
  - llene las máquinas expendedoras con agua embotellada y meriendas saludables o quite todas las máquinas expendedoras
- Asegúrese de ofrecer un bienestar adecuado (por ejemplo, membresías para gimnasios o negociar un descuento grupal en un gimnasio local para que las membresías sean accesibles, organizar una charla sobre el manejo del estrés, ofrecer en el lugar programas de pérdida de peso)
- Mantenga una comunicación permanente con el personal para maximizar la participación en el programa de bienestar. Incluya información en los boletines para empleados, reuniones, carteles, etc.
- Ofrezca solo alimentos y bebidas saludables en las fiestas, reuniones de personal y otros eventos
- Si es el sustento de la familia, cree una red entre otros de igual condición e inicie un programa de bienestar
- Establezca una meta cada semana o cada mes (por ejemplo, ejercicio cuatro días a la semana). Lleve un registro de las metas de ejercicio semanal o mensual
- Celebre el éxito del grupo con una "fiesta por los logros alcanzados" para así reconocer la participación y los resultados del programa de salud. Haga seguimiento de las millas para un grupo de caminantes o pérdida de peso mediante un programa de control de peso. Comparta historias, puede ser un motivador poderoso

ejemplos de políticas

> La salud y el bienestar de cada miembro del personal es importante, por lo tanto, promovemos y ofrecemos actividades y recursos que apoyan un estilo de vida saludable y alentamos a los miembros del personal a servir de modelos positivos para los niños.

APÉNDICES >

Correcta manipulación y almacenamiento de la leche materna en el centro de atención infantil

Almacenamiento

- Cuando se traiga leche materna, asegúrese de que el envase esté marcado claramente con el nombre del niño y la fecha
- La leche materna descongelada debe usarse en menos de 24 horas. No vuelva a congelar la leche no usada
- La leche humana se puede separar en una capa de leche y una capa de crema cuando se almacena. Esto es normal. Antes de dársela al bebé, revuélvala suavemente para redistribuir la crema.

Preparación y Alimentación

- **Leche congelada:** Descongélela en el refrigerador durante la noche o colóquela bajo un chorro de agua fría. Incremente la temperatura del agua gradualmente para calentar la leche hasta una temperatura de alimentación
- **Leche refrigerada:** Caliéntela en agua tibia durante varios minutos, o sumerja el envase en una cacerola de agua calentada en la cocina. No caliente la leche directamente en la cocina. Algunos bebés aceptan la leche directamente del refrigerador
- No descongele ni caliente biberones de leche materna en un horno microondas. Los hornos microondas no calientan los líquidos de manera uniforme. El bebé puede quemarse o la leche se puede dañar. No deje que la temperatura de la leche llegue hasta el punto de ebullición
- Si el bebé no termina la botella de leche materna en menos de una hora, deseche lo que queda. Las bacterias de la saliva pueden contaminar la leche y causar enfermedad

LUGAR DE ALMACENAMIENTO	TEMPERATURA	DURACIÓN MÁXIMA RECOMENDADA DE ALMACENAMIENTO	COMENTARIOS
Habitación (No refrigerada)	60-85°F	3-4 horas	Los envases deben estar cubiertos y mantenerse lo más frescos posible; si se cubre el recipiente con una toalla fría se puede mantener la leche más fría
Bolsa aislada para refrigeración	5-39°F	24 horas	Mantenga bolsas de hielo en contacto con los envases de leche en todo momento, limitando la apertura de la bolsa refrigerante
Refrigerador	≤ 41°F	72 horas (3 días)	Almacene la leche en la parte posterior del refrigerador
Congelador	≤ 0°F	6 meses	Almacene la leche en la parte posterior del congelador donde la temperatura es más constante. La leche almacenada por más tiempo del recomendado es segura, pero parte de las grasas de la leche se descomponen y provoca una menor calidad de ésta

Requerimientos alimenticios del CACFP: niños de 1-12 años

Como mínimo, la comida debe contener cada uno de los componentes mencionados al menos en las cantidades indicadas para el grupo de edad, con el objetivo de cumplir con los requisitos para el reembolso.

DESAYUNO	1 y 2 AÑOS	3, 4 y 5 AÑOS	6 A 12 AÑOS[i]
1. Leche, líquida[j]	1/2 taza	3/4 taza	1 taza
2. Jugo[a]**, fruta o vegetal - o -**	1/4 taza	1/2 taza	1/2 taza
Fruta(s) o vegetal(es)	1/4 taza	1/2 taza	1/2 taza
3. Granos / Panes:[b]			
Pan	1/2 rebanada	1/2 rebanada	1 rebanada
Pan de maíz, galletas, panecillos, muffins, etc. [b]	1/2 porción	1/2 porción	1 porción
Cereal: Frío seco	1/4 taza o 1/3 oz [c]	1/3 taza o 1/2 oz [c]	3/4 taza o 1 oz [c]
Cereal: Caliente cocido	1/4 taza	1/4 taza	1/2 taza
Pasta cocida o productos de fideos	1/4 taza	1/4 taza	1/2 taza

ALMUERZO O CENA	1 y 2 AÑOS	3, 4 y 5 AÑOS	6 A 12 AÑOS[i]
1. Leche, líquida[j]	1/2 taza	3/4 taza	1 taza
2. Carne o sustituto de la carne:			
Carne, pollo, pescado, queso	1 oz	1+1/2 oz	2 oz
Productos alternativos a la proteína [g]	1 oz	1+1/2 oz	2 oz
Yogurt natural o con sabor, sin azúcar o endulzado	4 oz o 1/2 taza	6 oz o 3/4 taza	8 oz or 1 taza
Huevo	1/2 huevo	3/4 huevo	1 huevo
Frijoles o legumbres secas cocidas	1/4 taza	3/8 taza	1/2 taza
Mantequilla de maní o mantequilla de otra nuez o mantequilla de semilla	2 cucharadas	3 cucharadas	4 cucharadas
Cacahuates o nueces de soya o nueces o semillas de árbol	1/2 oz = 50% [d]	3/4 oz = 50% [d]	1 oz = 50% [d]
3. Vegetales y/o frutas [e] **(al menos dos)**	1/4 taza en total	1/2 taza en total	3/4 taza en total
4. Granos / Panes:[b]			
Pan	1/2 rebanada	1/2 rebanada	1 rebanada
Pan de maíz, galletas, panecillo, muffins, etc. [b]	1/2 porción	1/2 porción	1 porción
Cereal: Frío seco	1/4 taza o 1/3 oz [c]	1/3 taza o 1/2 oz [c]	3/4 taza o 1 oz [c]
Cereal: Caliente cocido	1/4 taza	1/4 taza	1/2 taza
Pasta cocida o productos de fideos	1/4 taza	1/4 taza	1/2 taza0

MERIENDA *Seleccione al menos dos de los cuatro componentes siguientes:*	1 y 2 AÑOS	3, 4 y 5 AÑOS	6 A 12 AÑOS[i]
1. Leche, líquida[j]	1/2 taza	1/2 taza	1 taza
2. Jugo,[a, f] **fruta o verdura - o -** **Fruta(s) o verdura(s)**	1/2 taza 1/2 taza	1/2 taza 1/2 taza	3/4 taza 3/4 taza
3. Granos / Panes:[b]			
Pan	1/2 slice	1/2 slice	1 slice
Pan de maíz, galletas, panecillos, muffins, etc. [b]	1/2 serving	1/2 serving	1 serving
Cereal: Frío seco	1/4 taza o 1/3 oz [c]	1/3 taza o 1/2 oz [c]	3/4 taza o 1 oz [c]
Cereal: Caliente cocido	1/4 taza	1/4 taza	1/2 taza
4. Carne o sustituto de la carne:			
Carne, pollo, pescado, queso	1/2 oz	1/2 oz	1 oz
Productos alternativos a la proteína [g]	1/2 oz	1/2 oz	1 oz
Huevo, Grande [h]	1/2 huevo	1/2 huevo	1/2 huevo
Frijoles o guisantes cocidos	1/8 taza	1/8 taza	1/4 taza
Mantequilla de maní o mantequilla de otra nuez o mantequilla de semilla	1 cucharada	1 cucharada	2 cucharada
Cacahuates o nueces de soya o nueces o semillas de árbol	1/2 oz	1/2 oz	1 oz
Yogurt natural o de sabor, sin azúcar o endulzado	2 oz o 1/4 taza	2 oz o 1/4 taza	4 oz o 1/2 taza

a Debe ser jugo de fruta o vegetales puros

b El pan, la pasta o los productos de fideos, y los cereales deben ser de granos integrales o enriquecidos, pan de maíz, biscochos, panecillos, muffins, etc., deben ser a base de granos integrales o enriquecidos o con harina

c Cualquier volumen (taza) o peso (oz), cualquiera sea el menor

d No más del 50% del requerimiento debe cumplirse con nueces o semillas de árbol. Las nueces o semillas de árbol deben combinarse con otra carne/ sustitutos de la carne para cumplir con el requerimiento. Con el fin de determinar las combinaciones, 1 oz. de nueces o semillas equivale a 1 oz. de carne magra cocida, pollo o pescado

e Sirva 2 o más tipo(s) de vegetal(es) y/o fruta(s). El jugo de vegetales o frutas fortalecido se puede contar para satisfacer no más de medio punto de este requerimiento

f No se puede dar jugo si la leche es el único componente adicional

g Los productos alternativos a la proteína pueden usarse como sustitutos

h Medio huevo cumple con la cantidad mínima requerida (una onza o menos) de sustituto de la carne

i Los jóvenes de 13 a 18 años deben recibir porciones más grande que las especificadas para niños de 6 a 12 años

j La leche líquida debe ser leche libre de grasa (descremada) o baja en grasa (1%)

Patrón alimenticio para bebés en el CACFP: de recién nacidos a 11 meses

Para cumplir con las regulaciones del Programa de Alimentación para el Cuidado de Niños y Adultos, los centros de atención infantil que cuidan bebés tienen la responsabilidad de comprar todos los componentes necesarios para las comidas de acuerdo con el patrón alimenticio para bebés para los diferentes grupos de edad bajo su cuidado. El patrón alimenticio para bebés indica la cantidad mínima de alimentos que se ofrecen a los bebés desde que nacen hasta los 11 meses. La comida para bebé debe tener cada uno de los siguientes componentes, al menos en las cantidades indicadas para el grupo de edad correspondiente, con el objetivo de cumplir con los requerimientos para el reembolso. Los alimentos dentro del patrón alimenticio deben tener una textura y consistencia adecuadas para el desarrollo del niño y pueden servirse en un período acorde con los hábitos alimenticios del niño, por ejemplo, los alimentos para el almuerzo puede servirse en dos períodos de alimentación entre el mediodía y las 2 pm. Los alimentos sólidos deberían ofrecerse gradualmente a los bebés cuando su desarrollo se lo permite y los padres lo autoricen.

Los productos que aparecen en la siguiente tabla de comidas con un "•" indican que son necesarios y que se deben proporcionar al bebé para reclamar el reembolso por esa comida. Los productos incluidos en "Cuando su desarrollo se lo permita" son necesarios sólo cuando el bebé esté suficientemente

	Recién nacido hasta los 3 meses	4 a 7 meses	8 a 11 meses
Desayuno	• fórmula de 4 – 6 fl oz[1] o leche materna[2, 3]	• fórmula de 4 – 8 fl oz[1] o leche materna[2, 3] **Cuando su desarrollo se lo permita:** 0-3 C de cereal para bebés[1]	• fórmula de 6 – 8 fl oz[1] o leche materna[2, 3] **y** • 1 – 4 T fruta o verdura o ambos **y** • 2 – 4 T cereal para bebés[1]
Comida / Cena	• fórmula de 4 – 6 fl oz[1] o leche materna[2, 3]	• fórmula de 4 – 8 fl oz[1] o leche materna[2, 3] **Cuando su desarrollo se lo permita:** 0–3 C de cereal para bebés[1] **y** 0–3 C fruta o verdura o ambos	• fórmula de 6 – 8 fl oz[1] o leche materna[2, 3] **y** • 1 – 4 T fruta o verdura o ambos **y** • 2 – 4 T de cereal para bebés[1] **o en lugar del cereal para bebés se puede servir una carne/sustituto de la carne** o 1 – 4 T carne, pescado, aves, yema de huevo, frijoles o guisantes secos cocinados; **- or** 1/2 – 2 oz queso; o 1 – 4 oz (volumen) requesón; **- or** 1 – 4 oz (peso) productos de queso, queso para untar **o también se puede servir** o ambos: el cereal para bebés y carne / sustituto de la carne
Merienda	• fórmula de 4 – 6 fl oz[1] o leche de desayuno[2, 3]	• fórmula de 4 – 6 fl oz[1] o leche materna[2, 3]	• fórmula 2-4 fl oz[1] o leche materna[2, 3] o jugo de fruta[4] **Cuando su desarrollo se lo permita:** 0 – 1/2 rebanada de pan crujiente[5] **o** 0 – 2 galletas[5]

1 La fórmula y el cereal seco para bebés deben ser fortificados con hierro
2 Se puede servir leche materna o fórmula, o porciones de las dos; sin embargo, se recomienda servir leche materna en lugar de la fórmula desde el nacimiento del bebé hasta los 11 meses
3 Para algunos bebés alimentados con leche materna que regularmente consumen menos de la cantidad mínima de este tipo de leche por cada comida, una porción menor a la cantidad mínima de leche materna puede ofrecerse con leche materna adicional si el bebé todavía tiene hambre
4 El jugo de fruta debe ser puro
5 Una porción de este componente debe estar compuesto de granos integrales o comida enriquecida o harina

Autoevaluación de Bocaditos de salud

Por favor conteste las siguientes preguntas basándose en las prácticas de su programa de atención infantil en el último mes. Recuerde que es importante evaluar con honestidad su programa de atención infantil para identificar mejor los puntos fuertes y las áreas que necesita mejorar. Esto le permitirá establecer metas para mejorar su entorno, políticas y prácticas nutricionales. Al responder a las preguntas, por favor, considere lo que su centro hace la mayor parte del tiempo, ya que sus prácticas pueden pertenecer a más de una categoría. Si corresponde, asegúrese de que participen todos los miembros del personal clave que puedan ayudar a responder las preguntas con precisión. Por favor, si no tiene personal, reflexione sobre su propio comportamiento como propietario de un centro de atención infantil al responder a las preguntas de la sección "Personal" de esta evaluación.

Sección I: Nutrición para niños entre 1 y 12 años

Frutas y Verudras				
Se ofrecen frutas (no jugo) y verduras (sin incluir papas fritas, papas picadas o tater tots) en la *merienda*:	1 vez por semana o menos	2 veces por semana	3-4 veces por semana	5 o más veces por semanas
Se ofrece fruta (no jugo) en el *desayuno*:	1 vez por semana o menos	2 veces por semana	3-4 veces por semana	5 o más veces por semanas
Se ofrecen diferentes variedades de frutas y verduras (por ejemplo, verde oscuras, naranja, rojas y legumbres):	Rara vez o nunca	Algunas veces	La mayoría de las veces	Todo el tiempo
Se ofrecen patatas fritas o pre-fritas (incluyendo patatas fritas, patatas picadas y tater tots):	3 o más veces por semana	2 veces por semana	1 vez por semana	Menos de una vez a la semana o nunca
Granos y panes				
Se ofrecen alimentos integrales:	1 vez por semana o menos	2-4 veces por semana	1 vez por día	2 o más veces por día
Se ofrecen cereales bajos en azúcar (el azúcar no se menciona como primer, segundo o tercer ingrediente):	Rara vez o nunca	Algunas veces	La mayoría de las veces	Todo el tiempo
Se ofrecen granos endulzados /productos horneados (por ejemplo, galletas, tortas, muffins, donas, panecillos daneses):	1 vez por semana por día	3-4 veces por semana	1-2 veces por semana	Menos de una vez a la semana o nunca

Carne y Sustitutos de la carne				
Se ofrecen carnes procesadas y con alto contenido de grasa (tocino, mortadela, salchichas, perros calientes, salame, carne picada - 75%-85% magra):	3 o más veces por semana	2 veces por semana	1 vez por semana	Menos de una vez a la semana o nunca
Se ofrecen carnes fritas o pre-fritas (croquetas de pollo, empanadas de pollo, perros de maíz, salchicha empanada, croquetas de pescado):	3 o más veces por semana	2 veces por semana	1 vez por semana	Menos de una vez a la semana o nunca
Se ofrecen mariscos (croquetas de pescado no procesadas):	Menos de una vez al mes o nunca	1-2 veces por mes	3 veces por mes	1-2 veces por semana
Se ofrecen comidas vegetarianas:	Menos de una vez al mes o nunca	1-2 veces por mes	3 veces por mes	1 vez por semana
Bebidas				
El Agua potable es:	No es visible	Visible, pero sólo está disponible durante los descansos destinados a tomar agua	Fácilmente visible y disponible a solicitud	Fácilmente visible y disponible para autoservicio
100% de jugo se ofrece en el *desayuno*:	3 o más veces por semana	2 veces por semana	1 vez por semana	Menos de una vez a la semana o nunca
100% de jugo se ofrece en la *merienda*:	3 o más veces por semana	2 veces por semana	1 vez por semana	Menos de una vez a la semana o nunca
Se sirve leche a niños mayores de 2 años:	Nada de leche	Leche entera	2% reducida en grasa	1% (baja en grasa) o descremada (sin grasa)

Alimentación para bebés y prácticas de alimentación				
Se dan dulces (galletas, panquecitos, pudines) o alimentos con azúcar (incluyendo postres para bebés):	3 o más veces por semana	2 veces por semana	1 vez por semana	Menos de una vez a la semana o nunca
Se ofrecen vegetales y carnes fritas o pre-fritas (congelados y empanados), carnes y carnes con elevado contenido de grasa (salchicha, tocino, perros calientes, mortadela, salame):	3 o más veces por semana	2 veces por semana	1 vez por semana	Menos de una vez a la semana o nunca
Jugo 100% de fruta a bebés menores de 12 meses:	Todo el tiempo	La mayoría de las veces	Algunas veces	Rara vez o nunca
Se cambia la textura de los alimentos (de puré a molidos a triturados en trozos pequeños y picados en trozos muy pequeños), en la medida en que se desarrolla el bebé:	Rara vez o nunca	Algunas veces	La mayoría de las veces	Todo el tiempo
Los proveedores de atención infantil determinan el mejor momento para dar alimentos sólidos de mutuo acuerdo con los padres y:	Dependiendo de la edad	Dependiendo de la edad con un poco de desarrollo	Dependiendo de la edad, pero sobre todo su desarrollo mental	Dependiendo de la edad y su desarrollo
Apoyo a la lactancia materna				
Se ofrecen oportunidades de capacitación para el personal que apoya la lactancia materna:	Rara vez o nunca	Algunas veces	La mayoría de las veces	Todo el tiempo
Area designada para que las madres amamanten a sus bebés:	No está disponible	A veces está disponible	Disponible, pero no siempre en privado y tranquilamente	Siempre está disponible un espacio privado y tranquilo

Planificando los menús (menús de ciclos, necesidades dietéticas especiales y alimentos cultivados localmente)				
Se usan menús de ciclos:	Rara vez o nunca	Ciclos de 1-3- semanas	Ciclos de 4 semanas sin cambio por temporada	Ciclos de 4 semanas con cambio por temporada
Los menús incluyen una combinación tanto de alimentos nuevos como conocidos:	Rara vez o nunca	Algunas veces	La mayoría de las veces	Todo el tiempo
Se proporcionan copias del menú a los padres:	Rara vez o nunca	Algunas veces	La mayoría de las veces	Todo el tiempo
A los niños se les brinda la posibilidad de probar nuevas comidas:	Rara vez o nunca	Algunas veces	La mayoría de las veces	Todo el tiempo
Los menús son flexibles para que incluyan alimentos para dietas especiales:	Rara vez o nunca	Algunas veces	La mayoría de las veces	Todo el tiempo
Los menús incluyen frutas y vegetales cultivados localmente (mercados de agricultores, huerto, Agricultura Apoyada por la Comunidad (CSA, por sus siglas en inglés), etc.):	Rara vez o nunca	Algunas veces, pero solo en verano	Parte del tiempo, tanto durante como e invierno	La mayoría de las veces
Ambiente en el momento de comer, modelos a seguir, y bienestar del personal y el lugar de trabajo				
Rutinas a la hora de comer, tales como lavarse las manos, ayudar a poner la mesa y lavar los platos y utensilios:	Rara vez o nunca	Algunas veces	La mayoría de las veces	Todo el tiempo
Las comidas se sirven al estilo casero (los niños se sirven ellos mismos de los platos/fuentes comunes):	Rara vez o nunca	Algunas veces	La mayoría de las veces	Todo el tiempo
Los niños de las siguientes edades participan en las comidas de estilo casero:	4 años y mayores	3 años y mayores	2 años y mayores	1 año y mayores
Las rutinas a la hora de comer son las mismas para todos los niños, incluso si algunos comen diferentes alimentos o tienen otras necesidades, debido a dietas especiales o discapacidades:	Rara vez o nunca	Algunas veces	La mayoría de las veces	Todo el tiempo o no aplica para este programa
El personal comparte la mesa con los niños:	Rara vez o nunca	Algunas veces	La mayoría de las veces	Todo el tiempo
El personal bebe o come alimentos menos saludables (especialmente refrescos y comida rápida) delante de los niños:	Todo el tiempo	La mayoría de las veces	Algunas veces	Rara vez o nunca
Se ofrecen y promueven recursos y apoyo para el bienestar del personal:	Rara vez o nunca	Algunas veces	La mayoría de las veces	Todo el tiempo

Educación nutricional para el personal, los niños y los padres				
Al personal se le brinda educación nutricional acerca de la seguridad alimentaria y las directrices del programa de alimentos:	Rara vez o nunca	Menos de 1 vez al año	1 vez al año	2 veces al año o más
A los niños se les brinda educación nutricional *formal* (por ejemplo, usando un plan de estudios sobre la nutrición):	Rara vez o nunca	1 vez al mes	2-3 veces por mes	1 vez a la semana o más
A los niños se les da educación nutricional informal (por ejemplo, el personal habla de manera informal sobre nutrición)	Rara vez o nunca	1 vez al mes	2-3 veces por mes	1 vez a la semana o más
A los padres se les brinda educación nutricional (talleres, actividades y materiales para que lleven a casa):	Rara vez o nunca	Menos de 1 vez al año	1 vez al año	2 veces al año o más
Existe un huerto en las instalaciones o fuera de ellas y los niños participan en las actividades de trabajo en el huerto:	No, no existe un huerto disponible	No, existe un huerto, pero los niños no participan	Sí, existe un huerto y a veces los niños participan	Sí, existe un huerto y los niños participan activamente
Los alimentos traídos de casa (ofrecidos fuera de las comidas/meriendas regulares, celebraciones y eventos para recaudar fondos)				
Los alimentos traídos de casa:	Son permitidos sin pautas	Se permiten con reglas poco estrictas sugiriendo opciones más saludables	Se permiten con reglas escritas sobre las opciones más saludables que no siempre se hacen cumplir	No se permiten o se permiten con reglas escritas sobre las opciones más saludables que siempre se hacen cumplir
Los días festivos y los eventos especiales se celebran con comidas saludables o productos no alimenticios:	Rara vez o nunca	Algunas veces	La mayoría de las veces	Todo el tiempo
La recaudación de fondos consiste en la venta solamente de productos no alimenticios o alimentos y bebidas saludables:	Rara vez o nunca	Algunas veces	La mayoría de las veces	Todo el tiempo
Política del programa nutricional				
Una política elaborada del programa sobre la nutrición y los alimentos que abarca al menos uno de los temas anteriores:	No existe	Existe informalmente, pero no está elaborado ni se cumple	Está elaborado, pero no siempre se cumple	Está escrito, disponible y se cumple

Cada pregunta tiene cuatro respuestas posibles que representan la continuación de una práctica a partir de prácticas mínimas, las que se encuentran en el extremo izquierdo, y las buenas prácticas, que se encuentran en el extremo derecho. Después de terminada la autoevaluación, identifique las preguntas que obtuvieron las menores puntuaciones (las que respondió en una de las dos columnas de la izquierda), elija las que desea mejorar y priorizar en su Plan de Mejoramiento de la Calidad.

Plan para el mejoramiento de la calidad de los Bocaditos de salud

Instrucciones: A partir de los resultados obtenidos en la autoevaluación, de prioridad a las áreas que necesita mejorar. No todas las áreas necesitan atención inmediata. Se recomienda que su programa seleccione entre dos y tres objetivos / resultados deseados. Una vez que se hayan seleccionado los objetivos, llene el Plan de Mejoramiento de la Calidad (PMC) que se encuentra en la página siguiente. Incluya las políticas del programa elaborado para apoyar y mantener las mejoras que desea alcanzar. Consulte la página 7 y podrá encontrar ejemplos de PMC y la página 9 para obtener información sobre la elaboración de las políticas del programa.

Definiciones del Plan de Mejoramiento de la Calidad (PMC):

Área de Mejoramiento de la Calidad: ¿Qué área(s) desea abordar su programa? Ejemplos: Frutas /Verduras, Cereales /Pan, Celebraciones, Huertos, etc.

Objetivo / Resultado Deseado: ¿Qué está pretendiendo cambiar? ¿Qué espera lograr con su plan?

Posibles Barreras: ¿Quién o qué puede impedirle alcanzar su objetivo/ resultado deseado?

Tareas: ¿Qué medidas tomará para alcanzar su objetivo/ resultado deseado?

Responsable(s): ¿Qué persona(s) tiene(n) asignada(s) la(s) tarea(s)?

Recursos disponibles/Recursos necesarios: ¿Qué recursos (personal, tiempo, materiales y know-how) tiene actualmente y cuáles necesita para ayudar a alcanzar su objetivo / resultado deseado?

Medición - ¿Cómo sabrá el equipo si logra el objetivo?
¿Cómo medirá los avances logrados hacia su objetivo?

Plazo: ¿Cuándo se completará(n) la(s) tarea(s)? (Día / mes)

Puntos de referencia: Los pasos que se dan le permitirán saber que el programa está avanzando hacia el logro de su resultado deseado.

Evaluación del Plan:

- **¿Vale la pena llevar a cabo este plan?**
  Si la respuesta es sí, significa que cree que alcanzar su objetivo/resultado deseado tendrá resultados positivos para los niños, familias, personal o su negocio.
- **¿Este plan es concreto, específico y medible?**
  Si la respuesta es sí, significa que cuando analiza en retrospectiva el objetivo usted es capaz de mostrar resultados claros a través de su medición.
- **¿El resultado de este plan mejorará los resultados de los niños, las familias y del personal de su programa?**
  Si la respuesta es sí, significa que existe una alta probabilidad de que los cambios sean positivos.
- **¿Los resultados incluyen a todos los niños, culturalmente competente y con un desarrollo adecuado?**
  Si la respuesta es sí, significa que estos cambios positivos son buenos para TODOS los niños y las familias, incluyendo aquellos con discapacidades y otras necesidades especiales. Individualizar las experiencias y ambientes de aprendizaje brindan un desarrollo óptimo para todos los niños que se encuentran bajo su cuidado; para las familias con una variedad de puntos de vista, experiencias en la vida, y diferencias culturales y de idioma, y tiene un fundamento lógico para cada edad y etapa de desarrollo del niño.

Fechas:
Registre la fecha en que se realizó el PMC y la(s) fecha(s) de su revisión para una evaluación continua.

Fecha en que se realizó el PMC: Fecha de revisión del QIP:

Área de Mejoramiento de la Calidad	Objetivo/ Resultado Deseado	Posibles Barreras	Tareas	Responsable(s)	Recursos disponibles y Recursos Necesarios	Medición	Plazo/ Puntos de Referencia	Evaluación del Plan
								¿Merece la pena? S o N ¿Es medible? S o N ¿Mejora los resultados? S o N ¿Es incluyente? S o N ¿Es competente culturalmente? S o N
Muestra de la política del programa:								
								¿Merece la pena? S o N ¿Es medible? S o N ¿Mejora los resultados? S o N ¿Es incluyente? S o N ¿Es competente culturalmente? S o N
Muestra de la política del programa:								
								¿Merece la pena? S o N ¿Es medible? S o N ¿Mejora los resultados? S o N ¿Es incluyente? S o N ¿Es competente culturalmente? S o N
Muestra de la política del programa:								

Cómo comprar y preparar frutas y verduras para degustar

Aguacates: Un aguacate maduro producirá una sensación ligera al tacto. Los aguacates madurarán en pocos días dentro de una bolsa de papel o en la alacena. No los almacene en el refrigerador. Para prepararlos, lávelos y córtelos a la mitad longitudinalmente pasando alrededor de la semilla. Gire las dos mitades con cuidado para separarlas. Introduzca un cuchillo entre la semilla y la masa y hale suavemente para retirarla. Despegue la cáscara con los dedos y corte el aguacate en rebanadas.

Boniatos/Ñames: Seleccione los boniatos que sean consistentes, sin grietas ni golpes. Para mantenerlos frescos, se deben almacenar en un lugar seco y fresco. No los almacene en el refrigerador. Si se almacenan adecuadamente, los boniatos se conservarán durante un mes o más. A temperatura ambiente, no se deben almacenar por más de una semana después que son adquiridos. Los boniatos se pueden consumir crudos, por ejemplo, en forma de palitos, pero por lo general se cocinan u hornean. Se pueden preparar como las patatas normales.

Kiwi: El kiwi se considera que está maduro si es suave al tacto y tiene un olor aromático. El kiwi maduro se puede almacenar en el refrigerador por un período de hasta siete días. Si se deben almacenar por más tiempo, colóquelos en una bolsa de plástico en el refrigerador, y se podrán almacenar durante dos semanas. Pele, corte los extremos superior e inferior, y luego pele los lados con un pelador de vegetales o un cuchillo.

Coles de Bruselas: Busque las que estén consistentes, frescas, de color verde brillante con hojas exteriores ajustadas y sin manchas negras. Compre coles verdes y pequeñas (de aproximadamente 1 pulgada de diámetro). No lave ni corte las coles antes de almacenarlas. Para prepararlas, corte los extremos de los tallos sin cortar la base de las hojas o los brotes se separarán durante la cocción. La forma más fácil de cocinarlas es en el microondas, pero también pueden hacerse al vapor, salteadas o hervidas.

Espinaca: Busque las que tengan hojas frescas y verdes y que no estén quebradas, dañadas ni con manchas. Las hojas deben ser de color verde opaco en la parte superior o de color verde brillante en la parte inferior. Enjuáguelas con agua del grifo. Sírvala cruda o cocida, por ejemplo, al vapor, hervida, en el microondas, salteada o frita en poco aceite.

Mangos: Deben tener un olor dulce y ser suaves al presionarlos. El color no es un indicador confiable de que están maduros. Para prepararlos, sosténgalos en posición vertical y haga un corte desde la parte más fina hacia la más gruesa, haciendo una curva con el cuchillo para evitar la semilla, que es grande y ovalada. Repita la operación en el lado opuesto al corte dado. Corte trozos de la fruta en la cáscara. Separe el resto de la fruta de la semilla y quítele la cáscara.

Granadas: Seleccione las frutas de colores vivos, abultadas y pesadas. Una granada no debería ser firme, pero tampoco demasiado blanda. La cáscara no debe tener manchas ni grietas. Para prepararlas, corte la corona (parte superior) de la granada. Perfore la corteza en varios lugares, pero no la corte completamente. Remójela en agua fría, para lo cual colóquela al revés durante 5-10 minutos. Quite la corteza bajo el agua, así como las semillas. Separe las semillas del agua. Almacene las semillas en el refrigerador hasta dos días, para lo cual utilice un recipiente hermético.

Remolacha: Las remolachas frescas deben ser consistentes, redondas y suaves, sin puntos blandos. Para prepararlas, corte el tallo y la raíz, lávelas y restriéguelas completamente. La mancha roja de la remolacha es permanente, por lo que cubra la superficie de trabajo con papel encerado. Las remolachas pueden hervirse, asarse o preparase al vapor. Si decide asarlas sin pelar, se pueden consumir como papa asada.

Jícama: Compre jícama con su raíz, cuando esté consistente y la cáscara sin manchas. Las jícamas grandes no suelen ser tan deliciosas como las pequeñas. Para prepararlas, quítele la cáscara de color marrón claro con un pelador de vegetales. No consuma la cáscara ni la masa que se encuentra justo debajo de ésta, ambas son duras y no son comestibles. Corte la jícama en dos. Con la parte cortada hacia abajo, corte la cáscara en láminas o tiras delgadas. La jícama se puede consumir cruda, cocida o, por ejemplo, al vapor, asada, horneada, a la parrilla, o en puré.

Colinabo: Busque pequeños bulbos de colinabos – de aproximadamente 3 pulgadas de diámetro o menos – para que tengan un sabor más dulce y suave. Los bulbos más grandes tienden a ser más fibrosos. Para su preparación, corte los tallos con hojas y deje los bulbos limpios. Lave y pele antes de cortar en rebanadas. Los colinabos se puede cortar en trozos y servir crudos, cocidos o al vapor o hervidos.

Espárragos: Busque los que tengan la cáscara suave, de color verde brillante, cabezas compactas y extremos recién cortados. El espesor de ninguna manera indica que no son suaves. Los espárragos delgados mal almacenados o durante mucho tiempo pueden ser duros y sin sabor; los tallos frescos y gruesos pueden ser muy dulces y suaves. Para prepararlos, corte los extremos de los tallos. Los espárragos pueden asarse, prepararse a la parrilla, al vapor, hervirse o asarse en el sartén.

Berenjena: Seleccione las berenjenas que sean relativamente pesadas para su tamaño, con cáscaras suaves, tersas y brillantes. Las manchas marrones, manchas o abolladuras en la cáscara son señales de daño en su interior. Al presionar una berenjena con el dedo pulgar, debe sentirse la consistencia y recuperar su forma. Los sombreretes y tallos deben ser verdes y sin que presente señales de descomposición ni moho. La berenjena generalmente no se consume cruda, es mejor cuando está bien cocida, por ejemplo, a la parrilla o asada.

Calabaza: Seleccione las calabazas que estén consistentes y bastante pesadas para su tamaño, de lo contrario pueden estar secas y algodonadas en su interior. Busque las calabazas que son brillantes, y relucientes en su exterior, y no compre las que presentan abolladuras o magulladuras en su cáscara o partes blandas.

Las variedades de calabaza de verano son verdes, generalmente de tamaño pequeño, con una cáscara suave, pulpa blanca y textura crujiente. Son 100% comestibles, incluso hasta las semillas. El calabacín es la variedad más popular. Las calabazas de verano tienen un alto contenido de agua, por lo que al prepararlas no se deben cocinar demasiado o se pueden hacer una pasta. ¡La cocción excesiva es probablemente la razón por la que tantos niños odian la calabaza!

Las variedades de calabaza de invierno son las que maduran completamente, por lo general más grandes en tamaño, con una cáscara exterior dura y una vida útil larga. Siempre se consumen cocidas y se preparan mejor al horno o asadas. Las variedades más populares son las bellota, espaguetis y las marrones oscuras.

Ideas de educación nutricional para los niños

A continuación algunos ejemplos de planes de estudio sobre nutrición para programas de atención infantil:

1. *More Than Mud Pies (Más que tortas de barro)*
   del National Food Service Management Institute Cincuenta y cuatro clases de educación nutricional diseñadas según las estaciones del año.
   http://nfsmi.org/ResourceOverview.aspx?ID=247

2. *Grow It, Try It, Like It! Preschool Fun with Frutas y Vegetales (¡Siémbralas, pruébalas, disfrútalas!)* por USDA Team Nutrition
   Un juego educativo nutricional de jardinería para el personal de centros de atención infantil con una introducción para los niños de: tres frutas - melocotones, fresas y melón, y tres vegetales - espinaca, batatas y calabazas de cuello delgado.
   www.fns.usda.gov/tn/grow-it-try-it-it

3. *Healthy Habits for Life Child Care Resource Kit (Juego de recursos de hábitos saludables para el cuidado de niños)* por Sesame Workshop
   Juego educativo sobre nutrición y actividad física con recursos prácticos para ayudarlo a usted y a sus hijos a encontrar la manera de ponerse en movimiento y elegir alimentos saludables, junto con los amigos de Plaza Sésamo. Encuentre toneladas de actividades, juegos, poemas y canciones, bailes y maneras de incluir el aprendizaje de opciones saludables en la rutina diaria.
   www.sesamestreet.org/cms_services/services?action=download&uid=28a388c6-ca0e-45a1-9aaf-9b6688c5a557

4. *Model Health! Promoting Nutrition and Physical Activity in Children (¡Salud Modelo! Promoviendo la nutrición y la actividad física en los niños)*
   por Maryland State Department of Education
   Una colección de clases suplementarias sobre nutrición y actividad física con énfasis en modelos de conducta. Concebido como un recurso para docentes en el salón de clase para la infancia temprana, el juego educativo es más adecuado para el uso con niños de 3 a 5 años.
   http://healthymeals.nal.usda.gov/hsmrs/Maryland/MODELHealth.pdf

5. *Color Me Healthy (Coloréame saludablemente)*
   por North Carolina State University Cooperative Extension
   Un programa desarrollado para niños de entre 4 y 5 años con oportunidades de aprendizaje divertidas e interactivas sobre la actividad física y la alimentación saludable. Está diseñado para estimular todos los sentidos en los niños pequeños: el tacto, el olfato, la vista, el sonido y por supuesto, el gusto. A través del uso del color, de la música y la exploración de los sentidos, Color Me Healthy enseña a los niños que la alimentación sana y la actividad física son divertidas.
   www.colormehealthy.com

6. *The Power of Choice: Helping Youth Make Healthy Eating and Fitness Decisions (El poder de la elección: Ayudar a la juventud a tomar decisiones de alimentación y ejercicio saludables)* por USDA Team Nutrition
   Destinado a los líderes del programa extracurricular que trabajan con adolescentes.
   www.fns.usda.gov/tn/resources/power_of_choice.html

Integrando la nutrición en su Plan de Estudios

La nutrición puede estar vinculada a todos los aspectos del plan de estudios. Las lecciones activas y prácticas no sólo promueven hábitos saludables, sino también pueden mejorar la capacidad de atención, involucrar a los niños en el aprendizaje y aumentar la comprensión de los conceptos claves. A continuación se enumeran las sugerencias de actividades divertidas y atractivas que promueven comportamientos saludables y que se pueden incorporar en cualquier plan de estudios. Esta sección fue tomada de *First Years in the First State: Improving Nutrition & Physical Activity Quality in Delaware Child Care (Primeros años en el primer estado: Mejorando la nutrición y la calidad de la actividad física en los centros de atención infantil de Delaware).*

"Por favor, una ensalada para uno": Asigne a cada niño un ingrediente de ensalada y haga que los niños formen un círculo para crear la "ensaladera". Dígales que salten en medio del tazón y que sigan las instrucciones cuando su ingrediente sea nombrado (ej., zanahorias que saltan). Cuando algunos de los niños se encuentren en el medio, dígale al "tazón" que revuelva la ensalada antes de empezar de nuevo.

Muestra y habla de la ensalada: Pídale a los niños que traigan una fruta favorita para compartir en grupo. Haga que los niños hablen a la clase sobre la fruta que trajeron y por qué les gusta. Luego, corte las distintas frutas y prepare una deliciosa ensalada de frutas.

"El Viejo MacDonald tenía una granja": Cante la canción *Old MacDonald (Viejo MacDonald)* pero cambie cada animal por una fruta o vegetal y cada sonido animal por "yum" (rico). Cada niño puede cantar usando su fruta o vegetal favorito.

Cinco sentidos: Pida a los niños que cierren los ojos y adivinen las frutas o vegetales ocultas. Pida a éstos que describan la fruta o vegetal oculto con sus otros cuatro sentidos: "huele a…sabe a …suena como (al morder)…parece como…"

Chef del día: Haga que los niños ayuden con la preparación de la comida / merienda. Cada día, permita que un niño diferente ayude a un miembro del personal (si corresponde) a preparar una comida o merienda. Él / ella puede ser un "ayudante especial" y llevar un delantal y gorro de cocinero. El "ayudante", también debe explicar a los otros niños lo que se prepara, por qué es sabroso y por qué es bueno para ellos.

Sopa de piedras: Leales el cuento *Stone Soup (Sopa de piedras)* como en clase. Al día siguiente, haga que cada niño traiga una bolsa de su vegetal favorito que se puede usar para hacer una gran olla de sopa para la clase.

Tamaño de la porción: Muestre a los niños los tamaños de las porciones usando tazas medidoras, y enseñándoles a servirse. Después, hábleles acerca de cómo identificar las señales de hambre y saciedad. En la comida y a la hora de la merienda, los niños pueden usar sus conocimientos sobre los tamaños de las porciones y las señales de hambre y saciedad, para decidir si les gustarían más o menos los alimentos.

Clasificación de los Alimentos: Utilice moldes de plástico o frutas y vegetales reales para que los niños los clasifiquen por tamaño, longitud y color. En grupo, haga que los niños cuenten la cantidad de objetos en las diferentes categorías y compare los pesos de los alimentos.

Manzanas: Comience la lección pidiéndoles a los niños que ayuden a lavar las manzanas rojas, verdes y amarillas. Corte las manzanas y haga que cada niño pruebe una rebanada de todos los colores. Luego, pregunte cuales prefieren y coloque las preferencias de todos en un cartel grande (por ejemplo., como un gráfico circular). Hable con los niños sobre el gráfico. Pregúntele a la clase por su favorita. ¿Cómo lo saben?

Estación de agua: Traiga una estación de agua donde los niños puedan practicar vertiendo agua en recipientes de diversos tamaños. Como una clase, hable acerca de la importancia de beber agua para calmar la sed durante el día en lugar de bebidas azucaradas, como refrescos y bebidas energéticas. Ayúdeles a sentir si sus cuerpos tienen sed.

Caras de frutas graciosas: Use una variedad de frutas de diferentes formas y colores para diseñar platos de papel con caras de fruta. Como grupo, identifique la forma y el color de todas las frutas utilizadas.

Aprendizaje creativo: Anime a los niños a expresar sus ideas sobre la alimentación saludable y la actividad física a través de la pintura, la arcilla, la escultura, el collage, las obras de teatro, las canciones o los cuentos.

Recogida de frutas y vegetales: Visite una granja o huerto y deje que los niños recojan frutas y vegetales. Lleve las frutas / vegetales de regreso al centro o a casa y muestre a los niños cómo se pueden hacer comidas / meriendas nutritivas a partir de los alimentos recogidos.

Ir de excursión: Visite una granja lechera, un supermercado, fábrica o mercado de agricultores que produzcan alimentos saludables. Realice actividades prácticas en estos lugares, como una búsqueda del tesoro u ordeñar una vaca.

Deje que los niños ayuden con la planificación del menú, brindándole opciones. Por ejemplo, "Puedes tener dos de estos: Guisantes, zanahorias, compota de manzanas o peras". Deje que los niños elijan individualmente o por votación. Fomente la discusión acerca de porqué se eligieron determinadas opciones y porqué es importante comer una variedad de frutas y vegetales.

Sea creativo: Brinde libros para colorear, calcomanías, libros de actividades y páginas de actividades que promuevan la alimentación saludable y la actividad física.

Ideas para celebraciones saludables

Los alimentos poco saludables, tales como pastel, galletas o dulces no tienen que servirse en los eventos o celebraciones. A continuación se presentan ideas de actividades para hacer un día especial.

Actividades para las celebraciones

- Para las celebraciones en general, cree una hoja de inscripción que incluya solo alimentos aprobados y saludables. Los padres pueden inscribirse para productos específicos
- Solicite a las familias que compren un libro para el cumpleaños del niño. Este se puede leer a los niños o invitar a los padres a leerlo para el cumpleaños del niño
- Cree un paquete de cumpleaños especial (por ejemplo, el niño que cumple años usa una banda, un prendedor o una corona, se sienta en una silla especial y recibe una sorpresa de cumpleaños especial, como un lápiz, una pegatina o una tarjeta)
- Deje que el cumpleañero ayude con tareas especiales, por ejemplo, siendo el primero de la fila, iniciando una actividad o eligiendo un juego o cuento
- Planee una fiesta cada mes para celebrar todos los cumpleaños en ese mes en lugar de realizar una celebración especial para cada niño
- Invite a los padres a visitar el programa para ayudar a celebrar el cumpleaños de su hijo

Artículos no alimenticios para las celebraciones

Calcomanías
Juguetes pequeños
Estampillas
Soldaditos
Anillos plásticos
Lápices decorativos
Borradores
Artículos para festividades
Lápices de colores
Artículos fluorescentes
Pulseras
Silbatos
Sombreros de fiesta
Banditas
Tatuajes falsos
Burbujas
Tiza

Alimentos saludables para celebraciones

- Cubos de queso bajo en grasa o humus con galletas integrales
- Postre con yogur bajo en grasa, frutas y granola servida en un cono de gofres o una copa decorada
- Mezcla integral (granos enteros, cereales con bajo contenido de azúcar mezclados con fruta seca, pretzels, etc)
- Bebidas de estación (por ejemplo, sidra caliente en otoño o batido de fruta en verano)
- Bananas cubiertas de yogur, enrolladas en cereal, y después congeladas
- Jugo de 100% de fruta congelado
- Pizzas de frutas con tortillas integrales cubiertas con crema batida baja en grasa y fruta
- Ensaladas de frutas o manzanas con salsa caramelizada

A continuación una muestra del *Formulario de Solicitud de Cumpleaños* para padres que quieran hacer algo especial para el cumpleaños de su hijo. Si desea descargar una copia, visite: http://fns.dpi.wi.gov/fns_cacfpwellness

Nombre del Programa

Solicitud de Cumpleaños

Me gustaría venir a celebrar el cumpleaños de mi hijo. Las actividades se planificarán con el maestro. Yo entiendo que puedo hacerlo de una de las siguientes maneras: (marque todas las que apliquen).

❍ Comprar un libro para el programa

❍ Venir y participar en una actividad o comida

❍ Traer alimento(s) de la lista del programa _____

❍ Traer productos no alimenticios para todos los niños (ver la lista)_____

Fecha de hoy:_____

Nombre del Niño: _____

Cuarto del niño:_____

Fecha del evento:_____

Hora del evento:_____

Por favor enviar al menos con 2 días de anticipación.

¡Gracias!

Muestra de carta a los padres con ideas de celebración

Estimado padre/tutor:

En (escriba aquí el nombre del centro), creemos que tenemos la responsabilidad de ayudar a su hijo a establecer hábitos de alimentación saludable y actividad física regular para toda la vida.

Al establecer hábitos saludables en edades tempranas, los niños pueden reducir radicalmente los riesgos para su salud y aumentar las posibilidades de una vida más larga y saludable. Usted ama a su hijo y quiere lo mejor para él, entonces por favor únase a nosotros para crear oportunidades para que ellos tomen decisiones saludables.

El objetivo no es eliminar todas las golosinas, sino asegurarnos de que éstas sean ingeridas con moderación y no se conviertan en el objetivo principal de las fiestas o celebraciones. La atención debe ser la diversión, no la comida. La siguiente lista ofrece sugerencias saludables para las celebraciones.

Opciones más saludables

- 100% de Jugo en lugar de ponche
- Cubos de queso bajos en grasa o humus con galletas integrales
- Postre con yogur bajo en grasa, frutas y granola servida en un cono de gofres o copas decoradas
- Mezcla integral (granos enteros, cereales con bajo contenido de azúcar mezclados con fruta seca, pretzels, etc)
- Bebidas de estación (por ejemplo, sidra caliente en otoño o batido de fruta en verano)
- Bananas sumergidas en yogur, cubiertas de cereal triturado y congeladas
- Jugo de 100% de fruta congelado
- Pizzas de frutas usando tortillas integrales cubiertas con crema batida baja en grasa y frutas
- Ensaladas de frutas o manzanas con salsa caramelizada

Alentamos a los padres a utilizar la lista que aparece a continuación como una guía para brindar meriendas saludables. Usted también puede optar por traer productos no alimenticios para darle a cada niño para a el cumpleaños de su hijo. A continuación se brinda una lista de las ideas:

Calcomanías
Juguetes pequeños
Estampillas
Soldaditos
Anillos de plástico
Lápices decorativos
Borradores
Artículos para festividades
Lápices de colores
Artículos fluorescentes
Pulseras
Silbatos
Sombreros de fiesta
Banditas
Tatuajes falsos
Burbujas
Tiza

Puede comprar un libro para el programa en nombre de su hijo. Se podría leer a los niños en el cumpleaños de su hijo. Usted podrá también acompañar a su hijo a una comida o actividad.

Por favor, complete el Formulario de Solicitud de Cumpleaños y devuélvalo al menos dos días antes del evento. Gracias por ayudarnos a ofrecer opciones más saludables para sus hijos.

Sinceramente,

(*Nombre*)

La política del programa de la actividad física y la nutrición

Nuestro centro _____
(escriba el nombre de tu centro)

ha adoptado las siguientes políticas del programa de actividad física y nutrición con el fin de proporcionar el mejor entorno posible para los niños en nuestras instalaciones. La administración y el personal aprecian el apoyo de los padres para promover la salud de los niños.

Política(s) de Nutrición:

(1) _____

_____

_____

(2) _____

_____

_____

(3) _____

_____

_____

Política de Actividad(es) Física(s):

(1) _____

_____

_____

(2) _____

_____

_____

(3) _____

_____

_____

Comunicación a los padres

Mantenga a los padres informados acerca de los cambios positivos que se produzcan en su programa y que tienen que ver con la nutrición, y estimúlelos a apoyar estos cambios invitándolos a participar en las actividades y en la toma de decisiones. Estimúlelos también a hacer cambios similares en el hogar, con el objetivo de que los niños reciban mensajes saludables positivos de más de una fuente.

1. Contacto con los padres

a. Adicione información nutricional a los boletines o preséntela en tableros de anuncios para ayudar a las familias a incorporar salud y bienestar a sus vidas diarias (para ideas visite Nibbles de Salud www.fns.usda.gov/tn/resources/nibbles.html)

b. Use una lista de correo o página web para brindar información sobre las políticas del programa

c. Envíe a cada casa una lista de meriendas saludables

d. Sirva alimentos saludables en las noches de padres/ noches de puertas abiertas

e. Invite a los padres a almorzar con sus hijos

2. Haga que los padres participen en la planificación de la fiesta /actividad. Haga que los padres hablen con los niños sobre intereses específicos o sobre su profesión. Algunos ejemplos incluyen el baile, los deportes o la nutrición

3. Hable sobre opciones de menú saludables con los padres para ayudar a apoyar un entorno más saludable y hacerles incorporar opciones más saludables en casa. Mantenga una comunicación abierta cuando los padres tengan sugerencias sobre cómo mejorar los menús

4. Estimule a los padres a participar en las actividades con sus hijos en casa. Algunos ejemplos incluyen la jardinería, cocinar una comida familiar, planificar el menú, comprar productos, noche de entrenamiento físico para la familia.

5. Háblele a los padres sobre los modelos de hábitos alimenticios saludables:

- Muestre entusiasmo al comer una variedad de alimentos
- Presente nuevos alimentos en varias ocasiones y de diferentes formas
- Tenga una variedad de alimentos nutritivos disponibles para las meriendas en lugar de alimentos ricos en calorías y bajos en nutrientes
- Permita que el niño se niegue a comer un alimento
- Brinde ejemplos de hábitos alimenticios saludables: “Dejar de Hablar” y “ponerse a Actuar”
- Practique las comidas familiares a la hora de comer
- Beba más agua
- Evite usar el postre como recompensa o castigo
- Coma cuando tenga hambre y deje de comer cuando esté satisfecho

referencias

Academy of Breastfeeding Medicine Protocol Committee. **ABM clinical protocol #8: human milk storage information for home use for full-term infants.** Breastfeeding Medicine. 2010 Jun;5(3):127-30.

American Academy of Pediatrics. **Dietary Recommendations for Children and Adolescents: A Guide for Practitioners.** 2006.

American Academy of Pediatrics, American Public Health Association, and National Resource Center for Health and Safety in Child Care and Early Education. **Preventing Childhood Obesity in Early Care and Education: Selected Standards from Caring for Our Children: National Health and Safety Performance Standards; Guidelines for Early Care and Education Programs, 3rd Edition.** 2010.

American Dietetic Association. **Position of the American Dietetic Association: Benchmarks for Nutrition in Child Care.** 2011.

Ammerman, AS, Benjamin, SE, Sommers, JK, Ward, DS. 2004. **The Nutrition and Physical Activity Self-Assessment for Child Care (NAP SACC) environmental self-assessment instrument.** Division of Public Health, NC DHHS, Raleigh, NC, and the Center for Health Promotion and Disease Prevention, University of North Carolina at Chapel Hill. Revised May 2007.

Benjamin SE, Ball SC, Walker E, Ward DS. **The Infant and Toddler Nutrition and Physical Activity Self-Assessment for Child Care (Baby NAP) environmental self-assessment.** Nemours Foundation, Delaware and the Center for Health Promotion and Disease Prevention UNC-Chapel Hill, Chapel Hill, NC. 2006.

Boyle, Michelle MS, CHES; Celano, Gina BS; Dupont Phillips, Kate MPH, CHES, PAPHS; Mealey, Lisa PhD; Saad, Bethany; Van Stan, Stefanie MS, CHES; Wiercinski, Jenna BS. **The First Years in the First State Toolkit: Improving Nutrition and Physical Activity Quality in Delaware Child Care. 2011.**

Camber Davidson, Jill, RD, CD. **What's Right for Kids II: Building a Healthy School Nutrition Environment.** Community Learning and Partnerships Team, Wisconsin Department of Public Instruction. 2008.

Center for Disease Control. **Proper Handling and Storage of Human Milk.** 2010.

Connecticut State Department of Education, Bureau of Health/Nutrition, Family Services and Adult Education. **Action Guide for Child Care Nutrition and Physical Activity Policies Best Practices for Creating a Healthy Child Care Environment.** 2010.

DC Office of the State Superintendent of Education. **OSSE Nutrition Standards for CACFP: D.C. CACFP Fried / Pre-Fried Food Standard.**

Dwyer, Johanna T.; Butte, Nancy F.; Deming, Denise M.; Siega-Riz, Anna Maria; and Reidy, Kathleen C. **Feeding Infants and Toddlers Study 2008: Progress, Continuing Concerns, and Implications.** Journal of the American Dietetic Association 110.12: S60-67. 2010

Ferrera, Mary Ann, BSN, MA, RN and Zuorski, Shirley, MPH, RD. **CHOICE: Creating Healthy Opportunities in Child Care Environments.** Contra Costa Child Care Council. 2006.

Food Research and Action Center. **Nutrition and Physical Activity Resource Guide: For Child and Adult Food Care Programs Serving Children with Special Health Care Needs.** 2010.

Gering, Elizabeth BS; Kramer, Brent BS; Larson, Nathan MS; and Meinen, Amy, MPH, RD, CD. **Got Veggies?** Community GroundWorks at Troy Gardens and Wisconsin Department of Health and Family Services Nutrition, Physical Activity and Obesity Program. 2010.

Health Advocate. **Guide to Workplace Wellness: Healthy Employees, Healthy Bottom Line.** www.healthadvocate.com/downloads/whitepapers/WorkplaceWellnessGuide.pdf. 2007.

Health Advocate. **Setting Up A Wellness Program: A Checklist For Success.** www.healthadvocate.com/downloads/whitepapers/WorkplaceWellnessCheckList.pdf. 2007.

Idaho Department of Health and Welfare. **Helping Children Learn Good Feeding Skills.** 2009.

Institute of Medicine. **Child and Adult Care Food Program: Aligning Dietary Guidance for All.** 2010.

Iowa Department of Education, Bureau of Food and Nutrition. **Setting the Stage, Policies and Best Practices for Nutrition and Physical Activity in Early Childhood Settings.** Team Nutrition Iowa. 2006.

Klick, Rory. **Ten Tips on Gardening with Kids.** http://communitygarden.org/docs/10gardening_with_kids.pdf

Kubitz, Gladys, MA, RD, CD. **What's Right for Young Children II: Childcare Gardens.** Community Learning and Partnerships Team, Wisconsin Department of Public Instruction. 2006.

La Leche League International. **What Are the LLLI Guidelines For Storing My Pumped Milk?** www.llli.org/faq/milkstorage.html. 2009.

Maryland State Department of Education School and Community Nutrition Programs Branch. **ABC Child Care Nutrition Guidelines.** 2009.

Meinen, Amy, RD, CD. **Got Dirt?** Department of Health and Family Services, Wisconsin Nutrition and Physical Activity Program. 2005.

Missouri Department of Health and Senior Services Bureau of Community Food and Nutrition Assistance. **Model Policies for Creating a Healthy Nutrition and Physical Activity Environment in Child Care Settings.**

National Cattlemen's Beef Association. **Reducing Fat in Cooked Ground Beef.** 2000.

National Food Service Management Institute. **Accommodating Vegetarian Diets.** www.nfsmi.org/documentlibraryfiles/PDF/20100301094743.pdf. 2010.

Nemours Foundation. **Best Practices for Healthy Eating: A Guide To Help Children Grow Up Healthy.** 2008.

Satter, Ellyn MS, RD, LCSW, BCD. **Ellyn Satter's Division of Responsibility in Feeding.** www.ellynsatterinstitute.org. 2011.

United States Department of Agriculture and United States Department of Health and Human Services. **Dietary Guidelines for Americans, 2010, 7th Edition.** 2010.

United States Department of Agriculture, Food and Nutrition Services. **Feeding Infants: A Guide for Use in the Child Nutrition Programs.** 2002.

United States Department of Agriculture, Food and Nutrition Services. **FNS Instruction 783-2: Meal Substitutions for Medical or Other Special Dietary Reasons.** 1994.

Wisconsin Department of Health Services. **What Works in Early Care and Education.** 2010.

COMMUNITY NUTRITION TEAM
Wisconsin Department of Public Instruction
125 S. Webster St.
Madison, WI 53707
608.267.9129
http://fns.dpi.wi.gov/fns_cacfp1

OBESITY PREVENTION UNIT
Division of Public Health
Wisconsin Department of Health Services
P.O. Box 2659
Madison, WI 53701-2659
608.267.3694
www.dhs.wisconsin.gov/physical-activity

BUREAU OF QUALITY IMPROVEMENT
Division of Early Care and Education
Wisconsin Department of Children and Families
201 E. Washington Ave
Madison, WI 53707
608.266.8880
www.dcf.wisconsin.gov

BULLETIN S02007