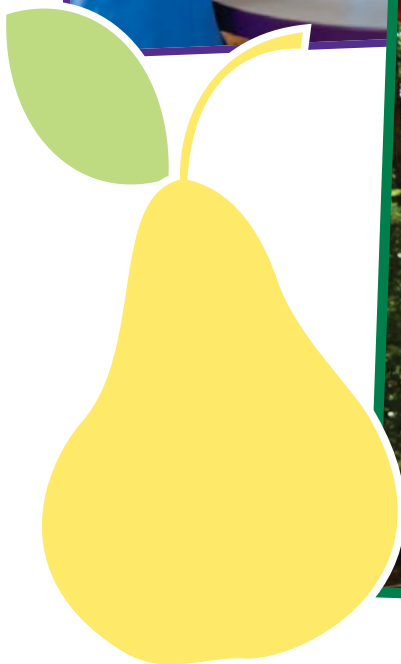
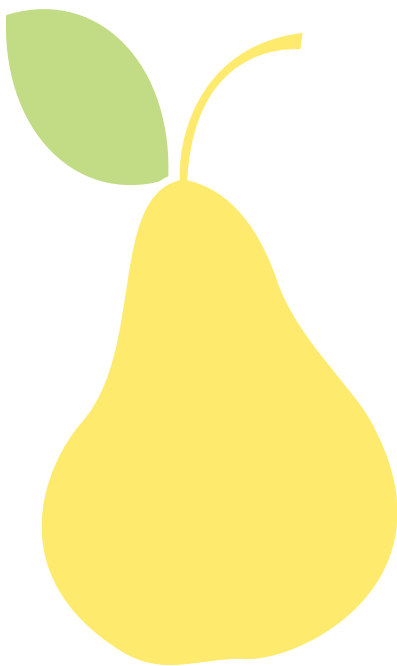




Consejos de nutrición y bienestar para niños pequeños

Manual del proveedor del Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos





Este manual está disponible para ser descargado de la biblioteca de recursos del Team Nutrition en <http://www.fns.usda.gov/tn/resource-library>

Mejorar la nutrición infantil es uno de los puntos clave de la Ley de Niños Saludables y Libres de Hambre de 2010 (HHFKA, por sus siglas en inglés), Ley Pública 111-296. Esta legislación autoriza el financiamiento y establece las políticas para los programas centrales de nutrición infantil del U.S. Department of Agriculture: el Programa Nacional de Almuerzos Escolares; el Programa de Desayunos Escolares; el Programa Especial de Nutrición Suplementaria para Mujeres, Bebés y Niños (WIC, por sus siglas en inglés); el Programa de Servicio de Alimentos de Verano; y el Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos (CACFP, por sus siglas en inglés). La Ley de Niños Saludables y Libres de Hambre permite que el U.S. Department of Agriculture implemente reformas legítimas para los programas de desayuno y almuerzo escolar, al fortalecer la red de seguridad nutricional y de hambre, la cual es vital para millones de niños.

La sección 221 de la Ley de Niños Saludables y Libres de Hambre abarca las metas de nutrición y bienestar de las comidas servidas mediante el CACFP y solicita asistencia técnica, la cual deberá ser provista a las instituciones y guarderías familiares o colectivas participantes en el programa, para cumplir con los requerimientos de nutrición y las recomendaciones de bienestar. El USDA y el U.S. Department of Health and Human Services (HHS) trabajaron juntos para desarrollar este manual de asistencia técnica, el cual incluye recomendaciones, guías y mejores prácticas consistentes con las recomendaciones y los requerimientos de nutrición, juego activo, tiempo frente a una pantalla y bienestar del USDA y el HHS. El USDA y el HHS incitan a todos los proveedores del CACFP a ayudar a la juventud a adoptar hábitos saludables de alimentación y juego activo para frenar la tasa en aumento de sobrepeso y para preparar a los niños, particularmente a los niños pequeños en edades de 2 a 5 años, a alcanzar su potencial educativo.

El presente manual es el primer paso para asistir a los proveedores a lograr cambios en sus políticas y prácticas de cuidado infantil, los cuales impactarán a los niños bajo su cuidado. Estos cambios positivos son posibles únicamente mediante los esfuerzos de colaboración de diversas agencias, organizaciones e individuos que se dedican a mejorar la salud de los niños de la nación. Consejos de nutrición y bienestar para niños pequeños: *Manual del proveedor del Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos* fue desarrollado por representantes de las siguientes agencias:



Food and Nutrition Service, USDA

Team Nutrition
Child Nutrition Division
3101 Park Center Drive, 6th Floor
Alexandria, VA 22302
<http://www.teamnutrition.usda.gov>



Centers for Disease Control and Prevention, HHS

Division of Nutrition, Physical Activity and
Obesity
National Center for Chronic Disease Prevention
and Health Promotion
4770 Buford Highway, NE
Atlanta, GA 30341
<http://www.cdc.gov/nccdphp/dnpao/>



Administration for Children & Families, HHS

Office of Head Start
1250 Maryland Ave, SW, 8th Floor
Washington, DC 20024
<http://eclkc.ohs.acf.hhs.gov/hslc>

Office of Child Care
370 L'Enfant Promenade, SW, 5th Floor East
Washington, DC 20024
<http://www.acf.hhs.gov/programs/occ/>



Health Resources and Services Administration, HHS

Maternal and Child Health Bureau
5600 Fishers Lane, 10-64
Rockville, MD 20857
<http://www.hrsa.gov/>



Reconocimientos

El USDA y el HHS reconocen la colaboración entre los miembros del Grupo de Trabajo entre Agencias de Asistencia Técnica del CACFP cuyo trabajo constituyó la base para la presente edición de este manual.

Miembros del Grupo de Trabajo entre las Agencias de Asistencia Técnica del CACFP:

Líder de proyecto del Food and Nutrition Service (FNS) del USDA: Erika Pijai, MS, RD

USDA Food and Nutrition Service

Sonya Barnes, MS, RD
Julie Brewer, MPA
Eileen Ferruggiaro, RD, PhD
Julie Fort, MPH, RD
Ebony James, MS, RD
Tina Namian, JD, MSW
Marie Patti, MBA, RD, LD, SNS
Kiev Randall, MS, RD

HHS Centers for Disease Control and Prevention

Jacqueline N. Epping, M.Ed
Caree J. Jackson, PhD, RD, LD
Holly Wethington, PhD
Barbara Polhamus, PhD, MPH, RD
Meredith Reynolds, PhD

HHS Administration for Children & Families

Moniquin Huggins
Omair Shamim, MD
Kam Sripada, EdM
Lindsey Walker

HHS Health Resources and Services Administration

Barbara Hamilton, MA

Los Departamentos desean reconocer la importante función desempeñada por el personal de las agencias estatales, las organizaciones patrocinadores, y por las Oficinas Regionales y Nacionales del USDA que proporcionaron sus opiniones y comentarios a lo largo de este proceso. Estos también reconocen de sobremanera los aportes invaluable de una amplia gama de partes interesadas comprometidas a apoyar la salud y el desarrollo óptimo de los niños.

Esta publicación puede ser visualizada y descargada del internet en

<http://www.fns.usda.gov/tn/resource-library>



Tabla de Contenidos

2	Introducción: Proporcionar alimentos saludables y opciones de actividades diariamente
3	Cómo usar este manual
5	Prepare un plato saludable con frutas
9	Prepare un plato saludable con vegetales
15	Prepare un plato saludable con frijoles y guisantes secos
19	Carnes y sustitutos de la carne: Prepare un plato saludable con proteína
27	Prepare un plato saludable con granos integrales
33	Prepare un plato saludable con leche
37	Prepare un plato saludable con menos sal y sodio
41	Grasas y aceites: Prepare un plato saludable con opciones bajas en grasas sólidas
47	Prepare un plato saludable con menos azúcares añadidos
51	Tenga agua disponible durante todo el día
55	Practique los elementos básicos del control de seguridad de alimentos para prevenir la intoxicación alimentaria
63	Proporcione oportunidades de juego activo diariamente
67	Propicie el juego activo y participe con los niños
69	Fomente el juego activo mediante políticas y prácticas escritas
73	Limite el tiempo frente a la pantalla
77	Suplemento A: Practique la prevención de atragantamiento por alimentos
81	Suplemento B: Cuidado para niños con alergias alimentarias
87	Mejores prácticas: Historias de éxito del CACFP
97	Recursos adicionales



Proporcionar alimentos saludables y opciones de actividades diariamente

Como proveedor de cuidado infantil, su labor ayuda a crear una generación más saludable al tomar pasos para prevenir la obesidad y fomentar hábitos saludables que duren toda la vida. Ya sea que trabaje en un gran centro de cuidado infantil o que proporcione cuidado infantil en su hogar, usted ayuda a que los niños aprendan a elegir alimentos saludables y a mantenerse físicamente activos.

Los estudios han demostrado que aproximadamente uno de cada cinco niños tiene sobrepeso o es obeso para cuando cumple seis años de edad¹ y más de la mitad de los niños obesos empiezan a tener sobrepeso antes o al cumplir los 2 años.² Las enfermedades y los problemas de salud que una vez fueron observados únicamente en adultos, ahora se han vuelto muy comunes en niños y adolescentes con exceso de grasa corporal.³

Existen maneras de ayudar a los niños bajo su cuidado a desarrollar hábitos saludables. Las comidas y meriendas que usted les proporciona deben suplir los nutrientes que los niños necesitan para estar saludables, sin contener mucho sodio, grasas sólidas ni azúcares añadidos. Usted puede reducir el riesgo de intoxicación alimentaria asegurándose de que los alimentos sean seguros de ingerir, y que las áreas donde los alimentos son preparados y servidos estén limpias. De igual manera, proporcione las oportunidades para participar en juegos activos que incluyan más movimiento y menos tiempo en frente de un televisor o de la pantalla de una computadora. El Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos (CACFP, por sus siglas en inglés) del USDA, el cual ayuda a millones de niños en los Estados Unidos,⁴ ofrece una gran oportunidad de darles a los niños el mejor inicio con relación

a una alimentación saludable y a realizar actividades físicas.

Una buena nutrición y las actividades físicas van de la mano para fomentar un crecimiento y desarrollo saludable. Aunque no tenga todas las respuestas, ayudar a los niños pequeños a aprender a tomar elecciones favorables sobre los alimentos y la actividad física es uno de los mejores regalos que puedes darles en sus vidas. La buena noticia es que los consejos en este manual le enseñan maneras específicas en que puede ayudar a los niños y a sus familias en cuatro áreas importantes: proveer alimentos saludables, seguir las prácticas de seguridad de alimentos, fomentar el juego activo y limitar el tiempo frente a una pantalla.

Las hojas de consejos en este manual abarcan frutas, vegetales, frijoles y guisantes secos, carnes y sustitutos de la carne, granos integrales, leche, sodio, grasas y aceites, azúcares añadidos, agua, control de seguridad de alimentos, cómo proporcionar oportunidades de juego activo, cómo propiciar el juego activo, las políticas y prácticas escritas que fomenten el juego activo y la importancia de limitar el tiempo frente a la pantalla. Las hojas de consejos incluyen recomendaciones para mejorar las comidas servidas en su programa de cuidado infantil y, junto con otros recursos en línea, usted puede ayudar a elegir los mejores alimentos y actividades para los niños bajo su cuidado.

Nota: A lo largo de este manual, el término *cuidado infantil* incluye el cuidado y la educación temprana y las guarderías. El término *juego activo* se refiere a la actividad física, la cual incluye todos los tipos de movimiento físico.

1. Ogden, C.L., Carroll, M.D., Curtin, L.R., et al., (2010). Prevalence of high body mass index in U.S. children and adolescents, 2007-2008. *Journal of the American Medical Association*, 303(3), 242-9.
2. Harrington, J.W., Nguyen, V.Q., Paulson, J.F., et al., (2010). Identifying the “Tipping Point” Age for Overweight Pediatric Patients. *Clinical Pediatrics*, 49(7), 638-643.
3. U.S. Department of Agriculture and U.S. Department of Health and Human Services. *Dietary Guidelines for Americans, 2010*. 7th Edition, Washington, DC: U.S. Government Printing Office, December 2010.
4. Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos. <http://www.fns.usda.gov/cnd/care/>

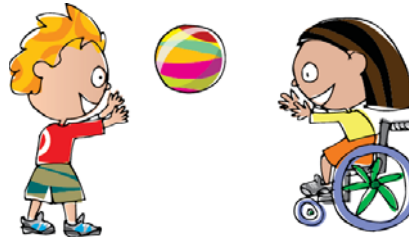
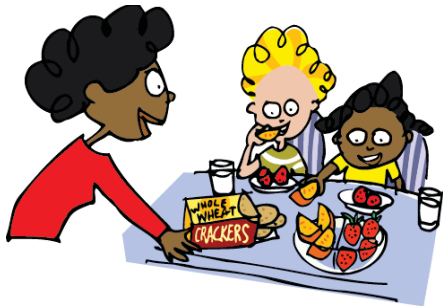


Cómo usar este manual

Hojas de consejos

El presente manual contiene hojas de consejos sobre nutrición, juego activo y tiempo frente a la pantalla. Estas hojas de consejos pueden ser usadas juntas o una a la vez. También pueden ser usadas como parte de los entrenamientos para el personal y los proveedores de cuidado infantil, o como un recurso útil cuando planifique las comidas para niños en edades de 2 a 5 años. Estas ofrecen información práctica que puede ayudarle a planificar y preparar alimentos, proporcionar oportunidades para juego activo y fomentar a los niños a adoptar hábitos saludables.

- ▶ **Las hojas de consejos sobre nutrición presentan estrategias para la compra, preparación y provisión de comida** consistentes con los requerimientos y las recomendaciones del servicio de comida del CACFP, provenientes de las *Guías Alimentarias para los Estadounidenses*. Muchas de las hojas de consejos sobre nutrición incluyen maneras para asegurar que los alimentos sean preparados y servidos a los niños de manera segura. Una hoja de consejos aparte también es incluida en el manual para proporcionar consejos generales y prácticos sobre el control de la seguridad de alimentos.



- ▶ **Las hojas de consejos sobre el juego activo y el tiempo frente a la pantalla presentan recomendaciones para niños pequeños, las cuales fomentan la actividad física y reducen el tiempo frente a la pantalla**, y además, adoptan las políticas y prácticas escritas, las cuales son consistentes con las guías de *Caring for Our Children: National Health and Safety Performance Standards; Guidelines for Early Care and Education, 3rd Edition*. Estas hojas de consejos ofrecen estrategias para incorporar más oportunidades de juego activo en el programa de cuidado infantil.

Cada hoja de consejos se enfoca en un tema específico e incluye ideas para mejorar la nutrición y el bienestar de los niños mediante el cuidado infantil. Estas hojas de consejos también incluyen enlaces web que proporcionan más información e ideas. Eche un vistazo a la sección de aplicación práctica *Cómo puedo poner en práctica esta información* de cada hoja de consejos. Piense sobre cómo usted puede aplicar los consejos en su programa de cuidado infantil. Por ejemplo, revise su menú de cuidado infantil y busque maneras de aplicar los consejos. ¿Acaso puede planificar comidas específicas para el menú que incluyan frijoles y guisantes secos? O ¿servir y hablar sobre una “fruta de la semana” diferente?

Cada una de las recomendaciones de nutrición, actividad física y tiempo frente a la pantalla tiene una explicación de por qué es importante. Estas explicaciones pueden ayudarle a entender y a adoptar las mejores prácticas de nutrición y bienestar. Probablemente también desee compartir estas explicaciones con las familias, o quizás en sus menús o mientras habla con ellos sobre el día de su hijo. Cuando las familias y los proveedores imitan estos hábitos saludables, los niños aceptarán con más facilidad las comidas que son preparadas y servidas, así también como las actividades disponibles para juego activo durante el cuidado infantil.

Símbolos usados en las hojas de consejos

Muchas de las hojas de consejos sobre nutrición incluyen una sección sobre cómo asegurar que los alimentos sean seguros de ingerir. Un símbolo de advertencia señala los alimentos que pueden causar una reacción alérgica o que representan un riesgo de atragantamiento. Un símbolo de acreditación resalta la información sobre alimentos acreditables en las comidas del Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos (CACFP, por sus siglas en inglés).



Este símbolo expresa que el alimento puede causar una reacción alérgica en algunos niños.



Este símbolo representa que el alimento puede causar atragantamiento en niños menores de 4 años.



Este símbolo aparece al lado de los consejos para alimentos acreditables en las comidas y meriendas del CACFP

Sección suplementaria

El Suplemento A incluye información sobre los riesgos de atragantamiento en niños menores de 4 años. Los proveedores de cuidado infantil pueden usar estos consejos para reducir el riesgo de atragantamiento en sus centros de cuidado infantil y guarderías en el hogar.

El Suplemento B incluye información sobre las alergias alimentarias comunes, así también como información sobre lo que los proveedores de cuidado infantil deben hacer si un niño bajo su cuidado tiene una alergia alimentaria.

Mejores prácticas: Historias de éxito del CACFP

Esta sección comparte las mejores prácticas y los consejos exitosos de nueve programas de cuidado infantil del CACFP en los Estados Unidos. Estos incluyen historias de diversas áreas y comunidades del país. Estos programas de cuidado infantil han probado nuevas y emocionantes maneras de mejorar los alimentos servidos a los niños y las actividades que planifican. Cada historia es única y, al mismo tiempo, práctica y aplicable para muchos proveedores. Juntas, estas historias proporcionan inspiración para cualquier persona que desee crear ambientes saludables para los niños y para los programas de cuidado infantil en todas partes.

Recursos adicionales

Esta sección incluye recursos adicionales sobre juego activo, políticas y prácticas de cuidado infantil, control de seguridad de alimentos, riesgos de atragantamiento, alergias alimentarias y tiempo frente a la pantalla. Estos recursos incluyen kits de herramientas, listas de verificación, herramientas de autoevaluación de cuidado infantil, recursos para políticas de bienestar, ideas para actividades de cuidado infantil, materiales educativos de nutrición, recursos educativos de jardinería, información sobre programas de nutrición, materiales sobre el control de seguridad de alimentos, y reportes sobre las guías y recomendaciones nacionales correspondientes al bienestar en el cuidado infantil.

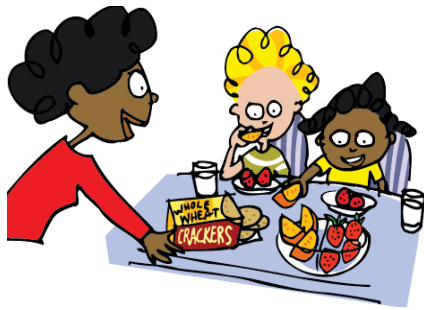


Prepare un plato saludable con frutas

Consejos de nutrición y bienestar para niños pequeños: Manual del proveedor del Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos

¿Sabía que ofrecer fruta es una manera fácil y rápida de preparar comidas y meriendas más saludables y coloridas?

A pesar de que la mayoría de los niños pequeños consumen suficiente fruta, la mayoría de los niños de 4 años o mayores no lo hacen. Usted puede ayudar al ofrecerles diferentes frutas en su menú. Ofrecer frutas variadas durante la semana permite:



- Enseñar a los niños hábitos alimenticios saludables que usarán toda la vida.
- Agregar color, textura y sabor a los platos de los niños.
- Proporcionar a los niños las vitaminas y los minerales que necesitan para crecer y jugar.
- Promover una digestión adecuada, ayudar a los niños a sentirse llenos, y mantener un peso adecuado al proporcionar fibra alimentaria.

¿Qué tipos de frutas debo ofrecer?

- ▶ **Frescas, congeladas, enlatadas o secas, son todas buenas opciones.** Introduzca a los niños al arcoíris completo de opciones de frutas - cada fruta tiene sus propios nutrientes y sabores particulares. Proporcionar diferentes opciones diariamente ayuda a que los niños reciban la nutrición que necesitan.
- ▶ **Limite los jugos de frutas.** Sirva solo una porción de ½ taza (4 oz) de jugo 100%, una vez al día. A pesar de que el jugo 100% fruta puede ser parte de una dieta saludable, no contiene la fibra alimentaria encontrada en otras formas de la fruta.
- ▶ **Incluya fuentes ricas en potasio,** tales como bananas, ciruelas secas, melón cantalupo y melón verde, nectarinas, frambuesas y jugo de naranja. El potasio puede ayudar a los niños a mantener una presión arterial saludable.

¿Cómo puedo servir frutas y jugos sin azúcares añadidos?

Es fácil que los niños reciban demasiados azúcares añadidos provenientes de alimentos y bebidas. Las calorías adicionales de estos azúcares añadidos pueden hacer que los niños se sientan llenos antes de empezar a recibir los nutrientes que necesitan de otros alimentos. Las calorías adicionales de los azúcares añadidos también pueden impedir que los niños mantengan un peso saludable. En vista de que las frutas son naturalmente dulces, es fácil lograr que los niños las coman sin agregar endulzantes como el azúcar, el sirope de maíz y la miel. He aquí algunos consejos:



¡Tenga cuidado! Por lo general hay muy poca fruta en las meriendas masticables de frutas o en las bebidas "con sabor a fruta" (también conocidas como bebidas de frutas o ponche de frutas).



- ▶ **Sirva frutas frescas con más frecuencia que postres basados en frutas,** tales como los pasteles y postres crujientes de frutas.
- ▶ **Compre fruta enlatada en agua o jugo 100% fruta en lugar de sirope.** Ofrezca puré de manzana sin endulzar y espolvoree canela en polvo encima.

Más consejos sobre 'sin azúcares añadidos' en la página siguiente...



... más consejos sobre 'sin azúcares añadidos'



- ▶ **Use fruta congelada** que no contenga azúcares añadidos.
- ▶ **Elija jugo 100% fruta** en lugar de bebidas o refrescos con sabor a fruta, incluyendo cola, lima-limón, cerveza de raíz o refresco de naranja.
- ▶ **Ofrezca pasas u otras frutas secas sin azúcar** en lugar de meriendas o tiras de frutas, golosinas de frutas, dulces o caramelos.* En vista de que es fácil comer una gran cantidad de frutas secas en un corto período de tiempo, se recomienda servir una porción de frutas secas de ¼ de taza. Comer ¼ de taza de frutas secas es el equivalente a ½ taza de frutas frescas.



* **Los trozos de fruta dura, las meriendas masticables de fruta y ciertos tipos de golosinas presentan un riesgo de atragantamiento. [Vea el Suplemento A en la página 77 para obtener más información.]**

¿Cómo puedo motivar a los niños a comer frutas?

Lograr que los niños acepten nuevos alimentos puede tomar tiempo. Los niños no siempre comen nuevos alimentos inmediatamente. He aquí algunas maneras de lograr que los niños se interesen en comer frutas:



- ▶ **Haga que los alimentos sean divertidos y asegúrese de que las frutas sean fáciles de comer.** Prepare una ensalada arcoíris con diversas frutas de colores. Agregue piña, mandarinas o manzanas frescas picadas a la mezcla de ensalada o ensalada de col. Pele o rebane naranjas frescas.
- ▶ **Celebre un día de degustación de frutas.** Motive a la familia de cada niño a traer una fruta particular al grupo para degustar. ¿Qué le parece el kiwi, las uvas negras, las moras, el pomelo o los lichis?
- ▶ **Cocinen juntos.** Los niños aprenden sobre las frutas y los vegetales cuando ayudan a prepararlos. Los niños pequeños pueden ayudar a lavar las frutas y a hacer “caritas” con los trozos de frutas. Elija tareas de la cocina que los niños puedan hacer: majar las bananas, pelar algunas frutas o mezclar los ingredientes para una ensalada de frutas.
- ▶ **Explore el kit educativo "Grow It, Try it, Like It!" [¡Siembra, prueba y disfruta!].** Sembrar frutas, como las fresas, en un huerto o contenedor permite aumentar la disposición de los niños a probarlas.
<http://www.fns.usda.gov/tn/grow-it-try-it-it>
- ▶ **¡Coma frutas y los niños lo harán también!** Ellos aprenden por imitación.



Conecte con los padres y la comunidad

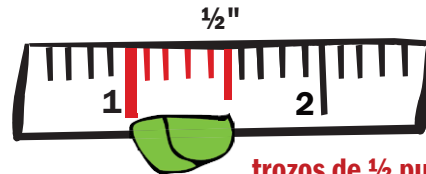
- ▶ **Envíe el mensaje a casa.** Comparta el boletín para llevar a casa a los padres *Nibbles for Health* sobre los jugos. http://www.fns.usda.gov/sites/default/files/Nibbles_Newsletter_19.pdf
- ▶ **Participe en actividades de la finca al cuidado infantil.** Organice una visita de agricultores para que lleven frutas frescas y de temporada a su programa de cuidado infantil, o lleve a los niños en una excursión a una finca local tipo “pick your own”.
<http://www.farmtopreschool.org/localfood.html>

¿Cómo puedo hacer para que las frutas sean seguras?

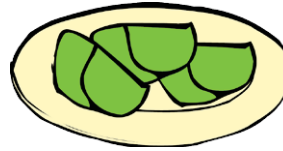


Para niños menores de 4 años:

- **Corte la fruta cruda en pequeños trozos no mayores de media pulgada (½") para prevenir atragantamiento.**
- **Rebane las uvas y otras frutas redondas por la mitad, y luego córtelas en trozos más pequeños.**
- **Vea el Suplemento A en la página 77 para obtener más información sobre los riesgos de atragantamiento.**



trozos de ½ pulgada



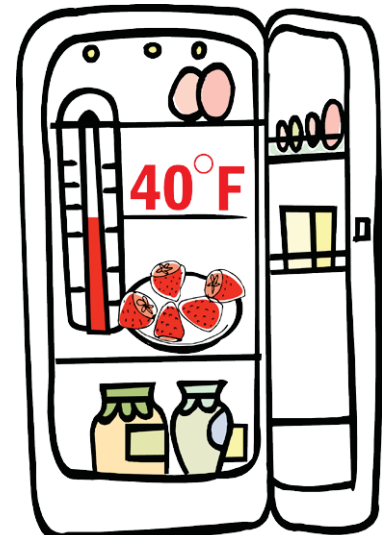
Limpie

- ▶ **Si tiene pensado pelar las frutas antes de comerlas, es muy importante lavarlas primero.** Esto se debe a que es muy fácil transferir la suciedad y las bacterias de la cáscara o corteza hacia el interior de la fruta cuando las está cortando.
- ▶ **Enjuague bien todas las frutas bajo agua corriente antes de comerlas, cortarlas o cocinarlas.** No use jabón ni detergente. Restriegue las frutas firmes, tales como los melones, con un cepillo limpio para frutas y verduras. Seque las frutas con una toalla de tela o de papel limpia para reducir aún más la presencia de bacterias.
- ▶ **Antes de abrir una lata de frutas, lave y seque la parte superior de la lata.** Bajo agua corriente, restriegue la parte superior de la lata minuciosamente con una toalla de tela o de papel para remover la suciedad y los gérmenes de la superficie. Seque con una toalla de tela o de papel luego del lavado.



Prepare y almacene de manera segura

- ▶ **Corte cualquier área dañada o magullada de las frutas frescas** antes de comerlas o prepararlas. Las frutas y verduras que luzcan podridas o con moho deben ser desechadas.
- ▶ **Mantenga las frutas separadas de las carnes crudas, las aves y los mariscos** mientras los compra, prepara o almacena.
- ▶ **Almacene las frutas frescas perecederas, como las fresas, en un refrigerador limpio a una temperatura de 40 °F o menor.** Refrigere todas las frutas y los vegetales que se compran pre-cortados o pelados para mantener su calidad y seguridad. Si no está seguro si un alimento debe ser refrigerado o no, pregunte al gerente de frutas y vegetales en su supermercado.
- ▶ **Vea la hoja de consejos sobre el control de seguridad de alimentos en la página 55.**



Actividades

¿Cómo puedo poner en práctica esta información?

Eche un vistazo a su menú semanal o cíclico actual. Circule las frutas contenidas en su menú de cuidado infantil.



¿Cuáles frutas nuevas mencionadas debajo probará en su menú? Circule las que piensa probar el próximo mes.

Manzanas	Uvas	Peras
Albaricoque	Melón verde	Piña
Bananas	Kiwi	Ciruelas
Moras	Mangos	Pasas
Arándanos	Nectarinas	Frambuesas
Melón	Naranjas	Fresas
Cerezas	Papaya	Mandarinas
Toronja	Duraznos	Sandía

¿Cómo ofrecerá estas frutas el próximo mes? Como parte de un/una:

- Ensalada de frutas**
- Ensalada de hojas verdes** agregue manzanas ralladas, trocitos de piña enlatados, o fresas rebanadas a las hojas de espinaca o lechuga
- Sándwich** (agregue rodajas finas de manzana a un sándwich de pavo)
- Bolsillo de Frutas estilo Canguro** pasas, vegetales y rellenos en un bolsillo de pan pita de gran entero
- Merienda**

¿Cuáles otras maneras usará para propiciar el consumo de frutas?

Marque las acciones que probará el próximo mes. El próximo mes

Promoveré una “fruta de la semana” diferente cada semana.

El próximo mes, promoveré

Compraré y serviré frutas de temporada para ahorrar dinero.

Por ejemplo, bayas en el verano, manzanas en el otoño y naranjas en el invierno.

Mantendré tres frutas diferentes disponibles para servir de meriendas rápidas.

Por ejemplo, bananas, duraznos enlatados en jugo , y pasas.

Hormigas sobre el tronco patitos de apio* con una capa fina de mantequilla de maní y una cubierta de pasas

Puré de manzanas sin azúcar con una cubierta de canela y pasas

Yogurt Parfait y fruta frutas con yogurt de bajo contenido en grasa y una cubierta de cereal integral

Postre



Consejo para la acreditación del CACFP:
Asegúrese de ofrecer la porción completa de fruta, dependiendo de la comida y la edad del niño.



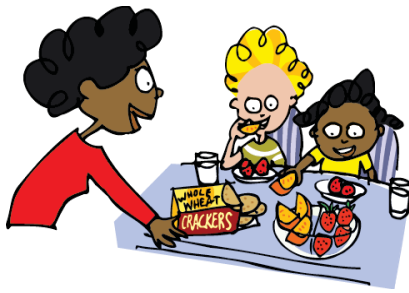
Para niños menores de 4 años, sirva alimentos cocinados o blandos* para evitar atragantamiento.



Prepare un plato saludable con vegetales

Consejos de nutrición y bienestar para niños pequeños: Manual del proveedor del Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos

¡Los vegetales con colores brillantes pueden ser las “superestrellas” en cada comida y merienda! La mayoría de los niños de 2 años o mayores no consumen suficientes vegetales o una variedad de vegetales. Usted puede ayudar al ofrecerles vegetales diversos durante la semana. Servir vegetales en las comidas y meriendas permite:



- **Proveer a los niños con las vitaminas y los minerales que necesitan para crecer y jugar.**
- **Ayudar a los niños a mantener un peso saludable durante su crecimiento.**
- **Proporcionar la fibra alimentaria que ayuda a los niños a sentirse llenos y a facilitar “la hora de ir al baño”.**
- **Crear hábitos alimenticios saludables que los niños mantendrán toda la vida.**
- **Agregar color, crujido y sabor a los platos de los niños.**

¿Qué tipos de vegetales debo ofrecer?



- ▶ **Los vegetales frescos, congelados o enlatados son todas buenas opciones.** Cada vegetal contiene cantidades diferentes de nutrientes y fibra, por lo que debe servir vegetales diversos. Proporcionar diferentes opciones ayuda a que los niños reciban los nutrientes que necesitan diariamente.
- ▶ **Avive los platos de los niños con vegetales de color verde oscuro, rojo y naranja, de manera frecuente.**
- ▶ **Incorpore diversos frijoles secos y guisantes en las comidas.** Ofrezca pastas de untar de frijoles blancos o burritos de frijoles negros majados.

Consejos para la acreditación del CACFP:

- **Debido a su alto contenido de nutrientes, los guisantes y frijoles secos, maduros y cocidos son considerados como vegetales y sustitutos de la carne. No obstante, estos no pueden ser considerados como vegetales y sustitutos de la carne en la misma comida. (Vea las hojas de consejos de los frijoles y guisantes secos así también como las de las carnes y los sustitutos de la carne en las páginas 15 y 19 para obtener más información.)**
- **Algunos frijoles y guisantes, tales como las habas, los guisantes verdes, las arvejas tiernas y las judías verdes, son frijoles y guisantes frescos e inmaduros que pueden ser servidos como “vegetales”. Estos no son “frijoles y guisantes secos” en el CACFP, y no pueden ser servidos como un sustituto de la carne.**

¿Cómo puedo servir una variedad de vegetales que sean bajos en sodio y en grasas sólidas?

En vista de que los vegetales son bajos en sodio (sal) y grasas sólidas de manera natural, usted puede preparar y servir vegetales sin agregar mucha sal o grasas sólidas, tales como mantequilla, margarina, salsas cremosas y queso grasoso. He aquí cómo:



- ▶ **Use hierbas o mezclas de especias sin sal** en lugar de sal, mantequilla o margarina para condimentar los platos de vegetales.
- ▶ **Ofrezca vegetales frescos con más frecuencia** en lugar de vegetales empanizados o fritos, incluyendo las patatas blancas fritas.

Más consejos sobre 'variedad' en la página siguiente...



... más consejos sobre 'variedad'

- ▶ **Compre vegetales y frijoles enlatados que estén etiquetados como “no salt added” (sin sal añadida) o “low salt/sodium” (bajo en sodio).** Si estos no están disponibles, reduzca el nivel de sodio drenando y lavando los alimentos enlatados antes de usarlos. Elija frijoles refritos libres de grasa, o versiones de frijoles al horno con azúcar reducida o sodio reducido.
- ▶ **Use vegetales congelados** que no contengan grasas sólidas, azúcares o sodio añadidos.
- ▶ **Use con moderación los aderezos de ensaladas,** las salsas y las pastas de untar.



¿Cómo puedo motivar a los niños a comer vegetales?

Lograr que acepten nuevos alimentos le puede tomar tiempo. Los niños no siempre desean comer alimentos nuevos inmediatamente. He aquí algunas maneras de lograr que los niños se interesen en comer vegetales:

- ▶ **Agregue color y textura.** Prepare una ensalada arcoíris, de repollo, o salteada con diferentes vegetales de diversos colores. Use vegetales de hojas verdes, tales como la lechuga romana o la espinaca, y agregue pimientos rojos, zanahorias ralladas y repollo rojo. Agregue trozos de piña enlatada en jugo 100% fruta a la ensalada para añadir colores adicionales.
- ▶ **Haga que la comida sea divertida.** Sirva palitos de vegetales frescos (calabacín, calabaza amarilla, apio, pimientos rojos) con la salsa de untar “Princesa de nieve” (aderezo “ranch” bajo en grasa) humus (puré de garbanzos, aceite de oliva y jugo de limón), o con la pasta de untar “Pestaña de cocodrilo” (yogurt sin sabor bajo en grasa mezclado con eneldo y otras hierbas). Mantenga a la mano vegetales cortados para servirlos como un aperitivo rápido y mantener a los niños ocupados mientras prepara las comidas.
- ▶ **Cocinen juntos.** Proporcione ingredientes saludables y deje que los niños ayuden en la preparación, en base a su edad y habilidades. Puede que los niños prueben alimentos que hayan evitado anteriormente si ayudan a prepararlos. Los niños también pueden ayudar a lavar los vegetales, majar los frijoles, mezclar ingredientes, o a rasgar las hojas de vegetales.
http://www.fns.usda.gov/sites/default/files/Nibbles_Newsletter_31.pdf
- ▶ **Celebre un día divertido de degustación de vegetales.** Motive a la familia de cada niño a traer un vegetal particular al grupo para degustar. ¿Qué le parece la coliflor morada, los espárragos, la calabaza espagueti, los tomatillos o el colinabo?



Coma vegetales y los niños también lo harán. Ellos aprenden por imitación.

Conecte con los padres y la comunidad

- ▶ **Explore el kit educativo "Grow It, Try It, Like It!" [¡Siembra, prueba y disfruta!].** Sembrar vegetales, tales como la espinaca o la calabaza de cuello torcido, en un huerto o contenedor permite aumentar la disposición de los niños a probarlos. Organice una excursión a una finca local o a un huerto comunitario para exponer a los niños a más vegetales.
<http://www.fns.usda.gov/tn/grow-it-try-it-it>
- ▶ **Participe en actividades de la finca al cuidado infantil (Farm to Childcare).** Organice una visita de agricultores para que lleven frutas y vegetales frescos y de temporada a su programa de cuidado infantil <http://www.farmtopreschool.org/localfood.html>
- ▶ **Envíe el mensaje a casa.** Comparta el boletín para llevar a casa a los padres *Nibbles for Health* sobre cómo probar nuevos alimentos juntos.
http://www.fns.usda.gov/sites/default/files/Nibbles_Newsletter_14.pdf

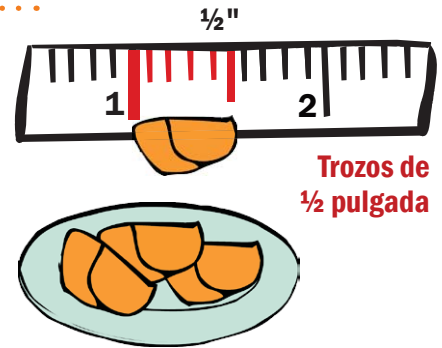


¿Cómo puedo hacer para que los vegetales sean seguros?



Para los niños menores de 4 años:

- **Corte vegetales crudos en trozos no más grandes de ½ pulgada (½") para evitar atragantamientos.**
- **Ralle zanahorias y otros vegetales duros.**
- **Rebane los tomates cereza o uva y otros alimentos redondos por la mitad, y luego córtelos en trozos más pequeños.**
- **Sirva vegetales cocinados o blandos a niños pequeños para evitar atragantamientos.**
- **Vea el Suplemento A en la página 77 para obtener más información sobre los riesgos de atragantamiento.**



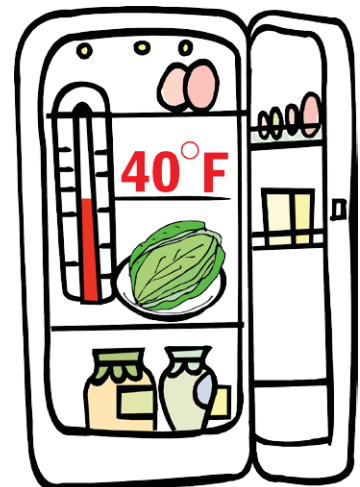
Limpie



- ▶ **Enjuague bien todos los vegetales bajo agua corriente antes de comerlos, cortarlos o cocinarlos.** No use jabón ni detergente. Restriegue los vegetales firmes, tales como el pepino, con un cepillo limpio para frutas y verduras. Seque las verduras con una toalla de tela o de papel limpia para reducir aún más la presencia de bacterias.
- ▶ **Si tiene pensado pelar las verduras antes de comerlas, es muy importante lavarlas primero.** Esto se debe a que es muy fácil transferir la suciedad y las bacterias del exterior al interior del vegetal cuando lo está cortando.
- ▶ **Antes de abrir una lata de vegetales o frijoles, lave y seque la parte superior de la lata.** Bajo agua corriente limpia, restriegue la parte superior de la lata minuciosamente con una toalla de tela o de papel para remover la suciedad y los gérmenes de la superficie. Seque con una toalla de tela o de papel luego del lavado.

Prepare y almacene de manera segura

- ▶ **Corte cualquier área dañada o magullada de los vegetales frescos** antes de comerlos o prepararlos. Las frutas y verduras que luzcan podridas o con moho deben ser desechadas.
- ▶ **Almacene los vegetales frescos perecederos (como la lechuga, las hierbas y los hongos) en un refrigerador limpio a una temperatura de 40 °F o menor.** Refrigere todas las frutas y los vegetales que compra pre-cortados o pelados para mantener su calidad y seguridad. Si no está seguro si un alimento debe ser refrigerado o no, pregunte al gerente de frutas y vegetales en su supermercado.
- ▶ **Mantenga los vegetales separados de las carnes crudas, las aves y los mariscos** mientras los compra, prepara o almacena.
- ▶ **Vea la hoja de consejos sobre el control de seguridad de alimentos en la página 55.**



Actividades

¿Cómo puedo poner en práctica esta información?

Eche un vistazo a su menú semanal o cíclico actual. Circule las comidas del menú a las cuales puede agregar más vegetales.

¿Cuáles otras maneras usará para propiciar el consumo de vegetales?

Marque las acciones que probará el próximo mes. El próximo mes:

- Promoveré un “vegetal de la semana” diferente cada semana.

El próximo mes, promoveré

- Compraré y serviré vegetales de temporada para ahorrar dinero. Por ejemplo, espárragos en la primavera, pimientos verdes en el verano, batatas y coles de bruselas en el otoño y calabaza de bellota en el invierno.

¿Cómo ofrecerá vegetales el próximo mes?

Como parte de un/una:

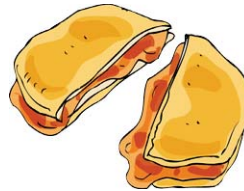
- Ensalada



- Sándwich

- Rollo de vegetales

(vegetales envueltos en una tortilla integral con aderezo “ranch”)



- Burrito de vegetales o quesadilla

- Salteados

- Pasta o lasaña

- Ensalada de pasta

- Merienda

- Palitos de vegetales con pasta de untar de merienda



- Vegetales horneados (vegetales asados en el horno)



Para los niños menores de 4 años, sirva vegetales cocidos o suaves para evitar atragantamientos.



Consejo para la acreditación del CACFP: Asegúrese de ofrecer la porción completa de vegetales dependiendo de la comida y la edad del niño.



- Sopa, chili, o estofado

- Pizza

- Huevos

... más 'actividades'



¿Cuáles vegetales de los mencionados debajo probará en su menú?
¡Procure variedad y color en cada uno de estos grupos de vegetales!
Circule los que piensa probar el próximo mes.

Vegetales verde-oscuro

Repollo chino
Brócoli
Col berza
Lechuga verde oscura
Col rizada
Hojas de mostaza
Lechuga romana
Espinaca
Hojas de nabo
Berro

Vegetales rojos y naranja

Calabaza de bellota
Calabaza cidra
Zanahoria
Calabaza tipo hubbard
Calabaza
Pimientos rojos
Batatas
Tomates
Jugo de tomate (bajo en sodio)

Otros vegetales

Alcachofas
Espárragos
Aguacate
Brotes de soya
Remolacha
Coles de bruselas
Rapollo
Coliflor
Apio
Calabaza de cuello torcido
Pepinos
Berenjena
Judías verdes
Pimientos verdes
Lechuga Iceberg
Champiñones
Quimbombó
Cebolla
Chirivía
Nabos
Frijoles de manteca
Calabacín

Vegetales almidonados

Casabe (yuca)
Maíz
Caupí o chícharo salvaje
Bananos verdes
Guisantes verdes
Habas verdes
Plátanos
Patatas
Ocumo
Castañas de agua

Frijoles y guisantes secos

Frijoles negros
Frijol de ojo negro
Garbanzos
Frijoles
Lentejas
Alubias blancas
Frijoles pintos
Frijoles de soya
Guisantes



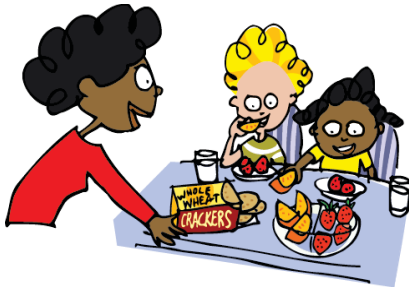
Mis notas:

Prepare un plato saludable con frijoles y guisantes secos

Consejos de nutrición y bienestar para niños pequeños: Manual del proveedor del Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos.



Los frijoles y guisantes secos son alimentos únicos. Estos son nutritivos, económicos y considerados tanto como vegetales o sustitutos de la carne en el patrón alimenticio del CACFP. Ellos son excelentes fuentes de proteína, hierro, zinc, folato y fibra. La mayoría de los niños de 2 años o mayores no consumen suficientes vegetales, incluyendo frijoles y guisantes secos. Usted puede ayudar ofreciendo frijoles y guisantes en su menú. Al ofrecerlos como parte de una comida o merienda, puede:



- **Ayudar a los niños a sentirse llenos y a mantener un peso saludable durante su crecimiento.**
- **Promover una digestión adecuada y facilitar “la hora del baño” al proporcionar fibra alimentaria.**
- **Agregar forma, textura y sabor a los platos de los niños.**

¿Cuáles tipos de frijoles y guisantes secos debo ofrecer?



- ▶ **Los frijoles y guisantes secos cocidos, enlatados o congelados son todas buenas opciones.**
- ▶ **Proporcione variedad mezclando diferentes tipos de frijoles y guisantes cada semana para ayudar a los niños a recibir la nutrición que necesitan así también como a probar nuevos alimentos.**

Consejos para la acreditación del CACFP:

- **Debido a su alto contenido nutritivo, los frijoles y guisantes secos que estén cocidos y maduros son considerados tanto un vegetal como un sustituto de la carne. No obstante, estos no pueden ser considerados como vegetales y sustitutos de la carne en la misma comida. (Vea las hojas de consejos de los Vegetales y de la Carne y los sustitutos de la carne en las páginas 9 y 19 para obtener más información.)**
- **Algunos frijoles y guisantes, tales como las habas, los guisantes verdes, las arvejas tiernas y las judías frescas son frijoles y guisantes frescos e inmaduros que pueden ser servidos como “vegetales”. Estos no son “frijoles y guisantes secos” en el CACFP y no pueden ser servidos como sustitutos de la carne.**

¿Cómo puedo reducir el sodio y las grasas sólidas al servir frijoles y guisantes secos?

En vista de que los frijoles y guisantes secos congelados son bajos en sodio (sal) y grasas sólidas de manera natural, prepare y sirva los frijoles y guisantes sin añadir mucha sal o grasas sólidas como mantequilla, margarina, salsas cremosas y queso grasoso. He aquí cómo:

- ▶ **Elija la forma más fácil: use frijoles pre-cocidos enlatados.** Estos simplificarán las recetas y reducirán el tiempo de cocción. Compre frijoles enlatados etiquetados como "no salt added" (sin sal añadida) o "low sodium" (bajo en sodio). Si estos no se encuentran disponibles, lave bien y drene los frijoles enlatados para reducir el contenido de sodio.
- ▶ **Vacíe la bolsa de frijoles secos en un bol de agua en el mostrador de la cocina.** Deje los frijoles secos remojando durante la noche sin añadir nada de sal; deseche el agua de remojo y cocínelos al día siguiente.

Más consejos sobre cómo ‘reducir el sodio y las grasas sólidas’ en la página siguiente...

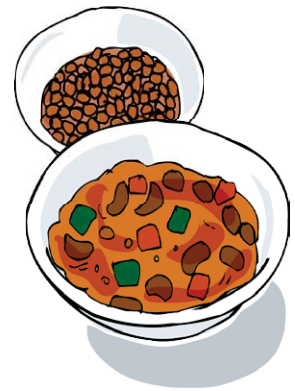


... más consejos sobre cómo ‘reducir el sodio y las grasas sólidas’



- ▶ **Elija versiones de frijoles refritos libres de grasa, reducidos en azúcar o en sodio o frijoles al horno.**
- ▶ **Use hierbas o mezclas de especias sin sal, en lugar de sal, mantequilla o margarina para condimentar los platos con frijoles.** Esto permitirá disminuir los niveles de grasas sólidas y sodio y las calorías en los platos, y además agregarán sabor. El ajo, el apio, la cebolla y las zanahorias complementan los sabores de los frijoles y guisantes secos.

- ▶ **Agregue frijoles a las comidas favoritas de los niños.** Añada frijoles y guisantes a las pastas, los tacos, los guisados, los estofados y los platos de acompañamiento. Prepare una “Pizza mexicana” colocando una cubierta de frijoles refritos, salsa de tomate, espinaca y queso rallado bajo en grasa sobre un pan pita integral.
- ▶ **Haga que la comida sea divertida.** Agregue frijoles rojos o pintos en el chili y sívalos en una batata horneada como un “barco de chili”. Deje que los niños majen los frijoles en una bolsa de plástico, y luego preparen un “Burrito de puré de frijoles” (usando una tortilla integral, espinaca y sus vegetales favoritos). Canten una canción mientras preparan los frijoles durante una demostración de cocina o mientras mezclan los ingredientes de la receta. (Ejemplo de las letras de una canción: “Maja, maja, maja los frijoles; maja, maja, maja los frijoles”.)



- ▶ **Realicen un juego de adivinanzas o una prueba de degustación de frijoles.** Deje que los niños prueben los platos que usan frijoles o guisantes secos como ingredientes principales y ¡que adivinen cuál es el frijol! Algunas ideas incluyen sopa de lentejas, pasta de untar de frijoles, ensalada de tres frijoles o hamburguesas de frijoles.
- ▶ **Cocinen juntos.** Los niños aprenden sobre los frijoles y los guisantes cuando ayudan a prepararlos. Elija tareas de la cocina acorde a las habilidades de los niños. Estos pueden lavar y secar la parte superior de las latas, majar los frijoles, echar agua en un bol de frijoles secos o dejar los frijoles remojando durante la noche, o mezclar los ingredientes para una ensalada de frijoles.
http://www.fns.usda.gov/sites/default/files/Nibbles_Newsletter_31.pdf

Actividades

¿Cómo puedo poner en práctica esta información?

Eche un vistazo a su menú semanal o cíclico actual. Circule las comidas del menú que ofrecen frijoles y guisantes secos en su menú de cuidado infantil.



**¿Cuáles nuevos frijoles y guisantes secos mencionados debajo probará en su menú?
¡Elija variedad cada semana! Circule los que piensa probar el próximo mes.**

Frijoles negros	Alubias blancas
Frijoles de ojo negro	Frijoles pintos
Garbanzos	Frijoles de soya
Frijoles rojos	Guisantes partidos
Lentejas	Frijoles blancos



Consejo para la acreditación del CACFP: Para ser acreditado como un vegetal o sustituto de la carne, asegúrese de incluir una porción completa de los frijoles y guisantes, dependiendo de la comida y de la edad del niño.

¿Cómo ofrecerá estos frijoles y guisantes secos el próximo mes? Como parte de un/una:

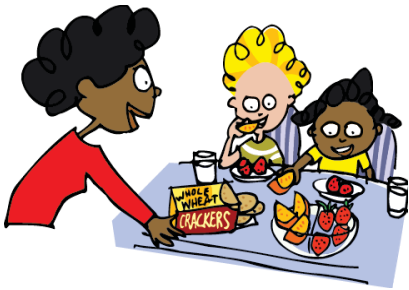
- Ensalada
- Sándwich
- Burrito, taco o quesadilla de vegetales y frijoles
- Bolsillo de canguro (vegetales y puré de frijoles en un bolsillo de pan pita integral)
- Pizza mexicana (usando frijoles refritos y vegetales)
- Plato de arroz y frijoles
- Rollo de vegetales (puré de frijoles envuelto en una tortilla integral con vegetales y aderezo “ranch”)
- Bote de batata con chili
- Pasta o lasaña
- Salsa de espagueti
- Ensalada de pasta y frijoles
- Sopa o estofado (ejemplos incluyen lentejas, guisantes partidos, o sopas de frijoles y macarrones)
- Merienda
- Pasta de untar de frijoles o humus (Puré de garbanzos servido con palitos de vegetales)
- Salteados
- Guisado
- Plato principal
- Plato sin carne
- Comida de olla (con granos integrales, vegetales y frijoles en una olla de cocción lenta)

Carnes y sustitutos de la carne: Prepare un plato con proteína

Consejos de nutrición y bienestar para niños pequeños: Manual del proveedor del Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos



Los niños deben comer una variedad de carnes y sustitutos de la carne cada semana. Estos alimentos incluyen pescado, mariscos, frijoles y guisantes secos, nueces y semillas, así también como carnes magras, aves y huevos. La mayoría de los niños de 2 años o mayores no consumen suficiente pescado, mariscos y frijoles y guisantes secos. Usted puede ayudar ofreciendo diferentes carnes y sustitutos de la carne en su menú. Incluya una variedad de carnes y sustitutos de la carne en las comidas y meriendas para:



- **Proporcionar a los niños la proteína, las vitaminas B y los minerales (como el hierro, el zinc y el magnesio) necesarios para crecer, jugar y aprender.**
- **Proteger los corazones, cerebros y sistemas nerviosos de los niños con aceites saludables para el corazón provenientes de los pescados y mariscos.**
- **Ayudar a los niños a sentirse llenos por más tiempo con proteína.**

¿Cuáles tipos de carnes y sustitutos de la carne debo ofrecer?

Proporcionar diferentes opciones diariamente ayuda a los niños a recibir la nutrición que necesitan y los introduce a alimentos nuevos.

- ▶ **Pescados y mariscos (frescos, congelados o enlatados) son buenas opciones para una comida.** Pruebe el salmón, el atún, la trucha y la tilapia preparados de diferentes maneras: al horno, a la plancha o en sándwiches o tacos.
- ▶ **Aves, como el pollo o el pavo,** pueden ser servidas a la plancha, rostizadas o en pastas o burritos.
- ▶ **Procure cortes de carnes magras, incluyendo res, cerdo y cordero.** Pruebe los filetes y asados redondos (carne de mechar, masa redonda o larga, filete de punta redonda), lomo, solomillo, corte del cuarto delantero y aguayón. Las opciones para carnes magras de cerdo incluyen lomo o lomo de centro.
- ▶ **Elija las carnes molidas más magras posibles** (incluyendo res, cerdo, pollo y pavo), preferiblemente que sean carnes etiquetadas como “90% magra” o mayor. A mayor porcentaje, menor será la cantidad de grasas sólidas en la carne.



- ▶ **Ofrezca nueces y semillas sin sal, cortadas o finamente trituradas (incluyendo almendras, mezcla de nueces, maní, nueces de nogal, semillas de girasol)** y una capa fina de mantequillas de maní o de girasol.
- ▶ **Prepare y sirva huevos de diferentes maneras** Prepare rebanadas de huevos duros, revoltillo de huevos, o huevos endiablados (preparados con mayonesa baja en grasa o mostaza). Asegúrese de que las claras y yemas de huevo estén bien cocidas para evitar una intoxicación alimentaria.
- ▶ **Los frijoles y guisantes secos cocidos, enlatados o congelados son todas buenas opciones.** Varíe las opciones para los frijoles y guisantes secos.



Más ‘tipos de carnes y sustitutos de la carne’ en la página siguiente...



Más 'tipos de carnes y sustitutos de la carne'

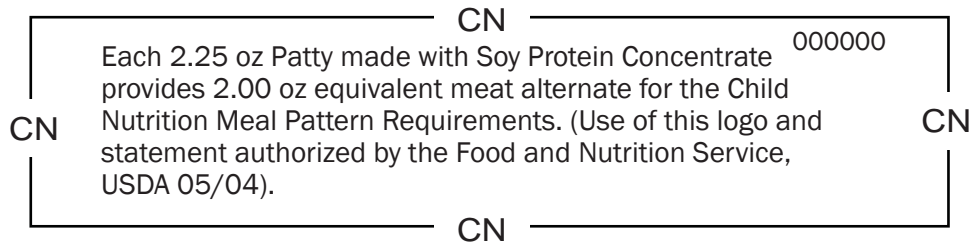
- ▶ **El yogurt y el queso pueden ser considerados como sustitutos de la carne.** Ofrezca yogurt etiquetado como libre de grasa o bajo en grasa (1%). Cuando compre quesos, elija las versiones bajas en grasa o de grasa reducida. El queso *no* debe de incluir las palabras “processed cheese product” en la etiqueta.
- ▶ **Sirva productos de soya procesada, tales como las croquetas de “pollo” sin carne o las hamburguesas de soya que sean acreditantes.** Para acreditar productos de soya como un sustituto de la carne en el CACFP, estos deben contener la etiqueta de Nutrición Infantil [Child Nutrition (CN, por sus siglas en inglés)] o una declaración certificada por la empresa sobre la formulación del producto. (Use solo productos acreditantes; consulte con su agencia estatal u organización patrocinadora para obtener orientación adicional.)



Consejo para la acreditación del CACFP: Tanto el yogurt como el queso deben ser “preparados comercialmente”, tales como aquellos encontrados en el supermercado. Aunque el yogurt y el queso son considerados como sustitutos de la carne, estos no pueden sustituir el requerimiento del patrón de alimentación de la leche fluida.

Ejemplo de una etiqueta CN (Nutrición Infantil) de un plato principal preparado a base de productos sustitutos de la proteína (APP, por sus siglas en inglés) o de soya, los cuales acreditan como sustitutos de la carne debido a que son una excelente fuente de proteína

Item Made from APP. Patty made with Soy Protein Concentrate



- **Grandes trozos de carne y queso, así también como el queso rallado, los frijoles grandes, las nueces y semillas, y las mantequillas de nueces y semillas representan riesgos de atragantamiento.**
- **Vea el Suplemento A en la página 77 para obtener más información sobre los riesgos de atragantamiento.**



- **Algunos de los niños bajo su cuidado pueden ser alérgicos al pescado, los mariscos, la soya, la leche, el trigo, los huevos, las nueces y las semillas.**
- **Supervise de manera activa a los niños cuando sirva estas comidas. Maneje las alergias alimentarias según cada caso; tenga una declaración médica archivada y contacte a su agencia estatal u organización patrocinadora si necesita de orientación adicional.**
- **Vea el Suplemento B en la página 81 para obtener más información sobre las alergias alimentarias.**



Consejos para la acreditación del CACFP:

- **Los frijoles y guisantes (secos) maduros pueden ser considerados como vegetal y sustituto de la carne. No obstante, no pueden ser acreditados como un vegetal y un sustituto de la carne en la misma comida.**
- **Vea las hojas de consejos sobre Vegetales, y Frijoles y guisantes secos en las páginas 9 y 15 para obtener más información.**

NOTA:

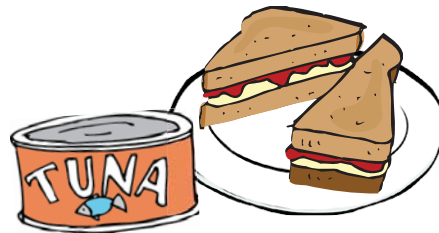
Tenga cuidado de servir sustitutos de la carne basados en lácteos, tales como el yogurt y el queso, a los niños intolerantes a la lactosa. Considere alternativas como frijoles o huevos en su lugar.



¿Cómo puedo servir una variedad de carnes y sustitutos de la carne que sean bajos en sodio y en grasas sólidas?

Asegúrese de empezar con opciones magras de carnes y sustitutos de la carne. Use recetas sin añadir mucho sodio (sal) o grasas sólidas como mantequilla, margarina, salsas cremosas, salsa de carne, y queso grasoso (vea las hojas de consejos de Sodio y de Grasas y aceites en las páginas 37 y 41 para obtener más información). Véase aquí como

- ▶ **Use hierbas o mezclas de especias sin sal en lugar de sal, mantequilla o margarina para condimentar los platos.** Esto reducirá las grasas sólidas, el sodio y las calorías de los platos y, al mismo tiempo, añadirá sabor.
- ▶ **Corte toda la grasa visible de las carnes y aves antes de cocinarlas.** Remueva la piel de pollo y de pavo para reducir la cantidad de grasas sólidas. Retire cualquier grasa que aparezca durante la cocción.
- ▶ **Ase, cocine a la parrilla, rostice, escale o hierva el pescado, la carne o las aves en lugar de freírlos.** Estos métodos de cocción no agregan grasas o calorías adicionales. Tenga en cuenta que empanizar agrega calorías adicionales, y que freír hace que la comida absorba más grasa durante la cocción.
- ▶ **Limite el consumo de aves, pescados o carnes altamente procesados (como los "hot dogs", las croquetas de pollo y los palitos de pescado) a tan solo una vez por semana.** Aun las carnes y los fiambres "reducidos en grasa", como las salchichas, la mortadela y el salami, pueden tener un alto contenido de grasas sólidas, sodio y calorías. Use atún o salmón enlatado (empacado en agua) para sándwiches en lugar de carnes de delicatessen, las cuales, con frecuencia contienen mucho sodio.

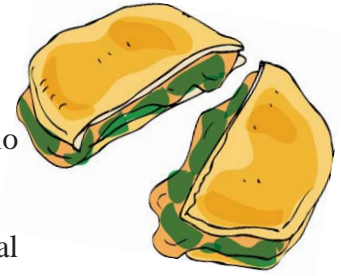


- ▶ **Compre frijoles, pescado o carnes enlatados etiquetados como "no salt added" (sin sal añadida) o "low sodium" (bajo en sodio).** Si estos no se encuentran disponibles, disminuya el nivel de sodio drenando y lavando los alimentos enlatados antes de prepararlos. Elija frijoles refritos libres de grasa o versiones horneadas reducidas en azúcar y sodio.
- ▶ **Vacíe la bolsa de frijoles y guisantes secos en un bol de agua en el mostrador de la cocina.** Remojando los frijoles y guisantes secos durante toda la noche sin añadir sal; deseche el agua y cocínelos al día siguiente.
- ▶ **Vea Choose MyPlate [Elija mi plato] para obtener ideas adicionales sobre opciones magras de carnes y sustitutos de la carne**
<http://www.choosemyplate.gov/food-groups/protein-foods-tips.html>

¿Cómo puedo motivar a los niños a comer carnes y sustitutos de la carne?

He aquí algunas maneras de lograr que los niños se interesen en comer carnes y sustitutos de la carne:

Sea creativo cuando ofrezca comidas y meriendas



- ▶ **Haga que la comida sea divertida.** Sirva “Bolsillos de tiburón” (rellene medio pan pita integral con atún “light” enlatado, espinaca, zanahorias ralladas, y un poco de aderezo de ensalada). Pruebe con los “Rollos de mantequilla de maní” (unte una fina capa de mantequilla de maní en una tortilla integral pequeña cubierta con zanahorias ralladas y enróllelo).
- ▶ **Use nombres creativos para las comidas.** Prepare un “Súper monstruoso albondigón” magro usando pan o migajas de galletas integrales y carne molida magra. Pruebe el “Pollo o pescado empanado con cereal crujiente” usando copos de avena o un cereal integral triturado sin azúcar como pan para el pollo o pescado al horno.

Deje que los niños participen en la preparación de las comidas y meriendas

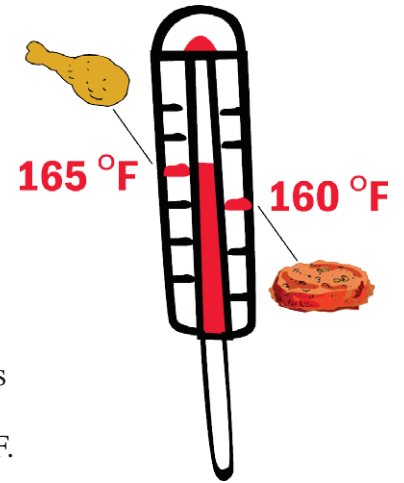


- ▶ **Ponga a los niños a cargo.** Haga que los niños preparen un bar de opciones para que ellos mismos elijan el acompañamiento que desean añadir sobre media patata hervida. Coloque diferentes boles y utensilios para servir frijoles refritos, frijoles de ojo negro, tiritas de pollo picado, queso rallado bajo en grasa, tomates cereza rebanados, espinaca cortada finamente y zanahorias ralladas para que los niños preparen su propia patata al horno.
- ▶ **Cocinen juntos.** Los niños aprenden sobre los alimentos cuando ayudan a prepararlos. Ellos pueden majar los frijoles, lavar y secar la parte superior de las latas, untar mantequilla de maní sobre galletas, o mezclar ingredientes para preparar una ensalada de pollo. http://www.fns.usda.gov/sites/default/files/Nibbles_Newsletter_31.pdf
- ▶ **Envíe el mensaje a casa.** Comparta el boletín para llevar a casa a los padres *Nibbles for Health* con ideas fáciles para preparar el almuerzo los fines de semana. otívelos a dejar que sus hijos ayuden a poner la mesa o a elegir cuáles ingredientes usar. http://www.fns.usda.gov/sites/default/files/Nibbles_Newsletter_20.pdf

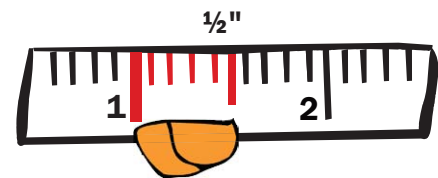
¿Cómo puedo hacer para que las carnes y los sustitutos de la carne sean seguros? *

Cocine los alimentos a la temperatura interna adecuada

- ▶ **No enjuague el pescado, los mariscos, la carne ni las aves crudas.** Las bacterias en estos jugos crudos pueden propagarse hacia otros alimentos, utensilios, fregaderos y otras superficies de cocina. Cocinar los alimentos completamente eliminará todas las bacterias.
- ▶ **Use un termómetro de alimentos para verificar las temperaturas y determinar cuándo una carne, pescado, ave o plato con huevos está completamente cocinado.** No determine que un alimento está completamente cocido por su color o textura. Cocine las carnes molidas de res, de cerdo, ternera o cordero a una temperatura de 160 °F; los platos con huevo a 160 °F; y las aves, los guisados y las sobras a 165 °F. Consulte detalles sobre las temperaturas internas mínimas y la cantidad de tiempo que debe dejar los diferentes alimentos en esas temperaturas en la tabla que aparece en <http://www.foodsafety.gov/keep/charts/mintemp.html>



- **Para los niños en edad preescolar, corte las carnes, el pescado y las aves en trozos pequeños no mayores de media pulgada (1/2") para prevenir atragantamientos.**
- **Si sirve "hot dogs", salchichas, palitos de queso, y otros alimentos redondos, rebánelos en tiras o en forma de media luna.**
- **Sirva frijoles y guisantes completamente cocinados, majados o en puré a niños menores de 4 años.**



Trozos de 1/2 pulgada

Mantenga los alimentos fuera de la "zona de peligro" de las temperaturas

- ▶ **Mantenga los alimentos perecederos fuera de la "zona de peligro" entre 40 y 140 °F** asegurándose de mantener los alimentos en el refrigerador antes de cocinarlos o servirlos y regresando las sobras al refrigerador inmediatamente.
- ▶ **Nunca descongele alimentos sobre el mostrador de la cocina o a temperatura ambiente.** Descongele los alimentos en el último nivel del refrigerador durante la noche. Otra opción es colocar los alimentos que estén empacados en bolsas o envases herméticos bajo agua fría corriente hasta que estén completamente descongelados. Solo se necesita un fino chorro de agua corriente. Para descongelar rápidamente, use la opción de descongelar del horno microondas, pero solo si va a cocinar la carne inmediatamente luego de ser descongelada.



Vea la hoja de consejos sobre el control de seguridad de alimentos en la página 55, el Suplemento A (Riesgos de atragantamiento) en la página 77, y el Suplemento B (Alergias alimentarias) en la página 81 para obtener más información.

Las guías sobre el control de seguridad de alimentos contenidos en esta hoja de consejos están basadas en las recomendaciones encontradas en el sitio web www.foodsafety.gov. Los proveedores deben verificar con la agencia estatal u organización patrocinadora para obtener los requerimientos específicos sobre la seguridad de los alimentos en las comunidades donde prestan servicios.

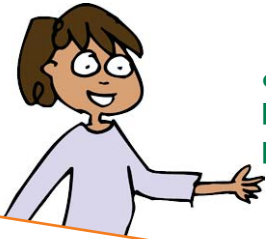


Actividades

¿Cómo puedo poner en práctica esta información?

Eche un vistazo a su menú semanal o cíclico actual. Circule las comidas que contienen carnes y sustitutos de la carne en su menú de cuidado infantil.

Marque con un asterisco (*) las opciones de su menú que sean magras, o preparadas o servidas sin mucha sal o grasas sólidas. Consulte los consejos de esta hoja de consejos para identificar las opciones magras para carnes y sustitutos de la carne. Lea la Hoja de consejos sobre el sodio y las grasas sólidas en las páginas 37 y 41 para obtener más información sobre cómo leer las etiquetas de información nutricional y la lista de ingredientes en los empaques de alimentos.



¿Cuáles carnes magras y sustitutos de la carne, de los mencionados debajo, piensa probar en su menú? ¡Ofrezca variedad cada semana! Circule los que piensa probar el próximo mes.

Carnes
Cortes magros o molida (90% magra o mayor):
 Res
 Jamón
 Cordero
 Cerdo
 Ternera

Carnes de animales de caza silvestre:
 Bisonte
 Conejo
 Venado

Carnes magras de Delicatessen (etiquetadas como “magra” o “extra-magra”)

Aves:
 Pollo
 Pato
 Ganso
 Pavo
 Molida de pollo o pavo

Huevos
 Huevos de pollo
 Huevos de pato

Frijoles y guisantes secos
 Frijoles negros
 Frijoles de ojo negro
 Garbanzos
 Frijoles
 Lentejas
 Alubias blancas
 Frijoles pintos
 Frijoles de soja
 Guisantes partido
 Frijoles blancos

Yogurt (con vitamina D añadida)
 Libre de grasa
 Bajo en grasa (Hecho con leche semidescremada)

Quesos (sin grasa o bajo en grasa, hechos con leche semidescremada):
Quesos duros naturales:
 Cheddar
 Mozzarella
 Parmesano
 Suizo

Quesos suaves:
 Requesón
 Ricota

Quesos procesados:
 Americano

Productos de soja procesada de los sustitutos de la carne con etiqueta de Nutrición Infantil [CN] o una declaración certificada por la compañía sobre la formulación del producto:
 Hamburguesas de soja
 Carne de soja

Nueces y semillas
 Almendras
 Anacardos
 Avellanas
 Mezcla de nueces
 Maní
 Mantequilla de maní
 Pacanas
 Pistachos
 Semillas de calabaza
 Semillas de sésamo
 Semillas de girasol
 Nueces de nogal



Las carnes de caza silvestre no están permitidas ni son acreditables en el CACFP. Únicamente se puede servir carne de animales de caza fresca o congelada comprada en un establecimiento inspeccionado por el USDA.

más ‘actividades’ en la página siguiente...

...más 'actividades'

Mariscos	Moluscos, tales como:	Pescados en conserva en agua, tales como:
Pescados con aleta, tales como:	Almejas	Anchoas
Bagre	Cangrejo	Almejas
Bacalao	Cangrejo de río	Salmón
Lenguado, rodaballo	Langosta	Sardinas
Abadejo	Mejillones	Atún
Hipogloso	Pulpo	
Arenque	Ostras	
Caballa	Gambas, langostinos	
Serreta	Vieiras	
Salmón	Camarones	
Lubina, robalo	Calamar	
Pargo		
Pez espada		
Trucha		
Atún		

¿Cómo ofrecerá estas carnes y sustitutos de la carne el próximo mes? Como parte de un/una:

- Ensalada
- Sándwich
- Burrito, taco o quesadilla de vegetales y frijoles 
- Bolsillo de canguro (vegetales y puré de frijoles en un bolsillo de pan pita integral)
- Pizza
- Plato de arroz y frijoles
- Rollo de pavo y vegetales (reellenos envuelto en una tortilla integral con vegetales y aderezo ranc)
- Sopa, chili o estofado 
- Pasta o lasaña
- Huevo
- Ensalada de pasta o frijoles
- Tacos de pescado
- Merienda
- Pasta de untar de frijoles (sirva palitos de vegetales con pasta de untar de frijoles o garbanzos majados)
- Salteados 
- Guisado
- Plato principal
- Plato sin carne (con frijoles o guisantes)
- Comida de olla (con granos integrales, vegetales y frijoles en una olla de cocción lenta)



Consejo para la acreditación del CACFP:
Para ser acreditado como un vegetal o sustituto de la carne, asegúrese de incluir una porción completa de los frijoles y guisantes, dependiendo de la comida y de la edad del niño.

Recordatorio: Asegúrese de que estas opciones de menú sean bajas en sodio (sal) y grasas sólidas.



Mis notas:

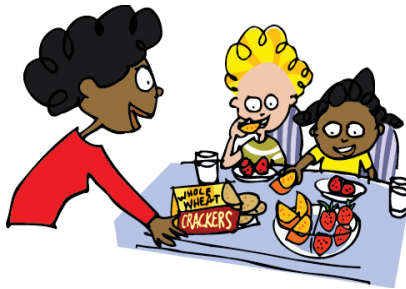
Prepare un plato saludable con granos integrales



Consejos de nutrición y bienestar para niños pequeños: Manual del proveedor del Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos

Cualquier alimento preparado con trigo, arroz, avena, harina de maíz, cebada o granos de cereal es un producto de granos. El pan, la pasta, la avena, los cereales de desayuno, las tortillas y la sémola son ejemplos de productos ricos en granos. Los granos se dividen en dos grupos: **granos integrales** y **granos refinados**. Siempre que sea posible, ofrezca productos de granos integrales. La mayoría de los niños de 2 años en adelante no consumen suficientes granos integrales u otros alimentos ricos en fibra alimentaria. Usted puede ayudar proporcionando a los niños diversos granos integrales durante la semana. *Las Guías Alimentarias para los Estadounidenses* recomiendan que por lo menos la mitad de los granos consumidos provengan de granos enteros.

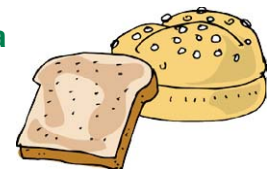
Aumente la cantidad de granos *integrales* en las dietas de los niños al comprar, preparar y servir alimentos que contengan un grano integral como el ingrediente principal en la lista de ingredientes. Incluir alimentos integrales en las comidas y meriendas permite:



- **Proporcionar a los niños las vitaminas B y los minerales necesarios para tener energía para jugar y aprender.**
- **Promover una digestión adecuada y facilitar la “hora del ir al baño” de los niños al suministrarles fibra dietética.**
- **Ayudarlos a sentirse llenos por más tiempo y a mantener un peso saludable durante su crecimiento.**
- **Agregar textura y sabor a su plato.**

¿Qué tipos de granos debo ofrecer?

En lugar de:	Elija granos integrales:
Arroz blanco	Arroz integral, arroz salvaje, quinua
Harina blanca	Harina integral
Pan blanco o pan de trigo	Pan 100% integral
Fideos, pasta, espagueti, macarrones	Pasta o fideos integrales
Tortillas de harina	Tortillas integrales o de maíz integral
Galletas	Galletas integrales
Harina de maíz desgerminada	Harina de maíz integral

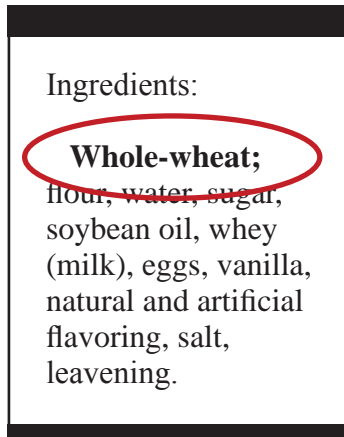


más ‘consejos sobre los tipos de granos’ en la página siguiente...

...más 'consejos sobre los tipos de granos'

Puede ser difícil saber si está eligiendo granos integrales tan solo con leer las declaraciones en los empaques. Algunas de las afirmaciones pueden parecer convincentes, pero esto no siempre significa que el producto sea integral. He aquí algunos consejos al seleccionar alimentos integrales:

Lea la etiqueta



- ▶ **Eche un vistazo a la lista de ingredientes.** Elija productos que nombren primero en la lista un ingrediente integral o segundo después del agua. Esto quiere decir que se encuentra en mayor proporción que el resto de los otros ingredientes.
Busque las siguientes etiquetas “whole wheat” [trigo integral], “brown rice” [arroz integral], “oatmeal” [avena], “bulgur” [trigo pre-cocido], “whole corn” [maíz integral], “whole-grain cornmeal” [harina de maíz integral], “whole oats” [avena integral], “whole rye” [centeno integral] o “wild rice” [arroz salvaje].
Para los alimentos preparados con múltiples granos, asegúrese de que los ingredientes integrales aparezcan al principio de la lista de ingredientes.
- ▶ **Use la etiqueta de Información Nutricional para verificar el contenido de fibra alimentaria de los alimentos integrales.** Elija aquellos con mayor fibra alimentaria. Las buenas fuentes de fibra contienen entre 10% y 19% del valor diario; las mejores fuentes contienen 20% o más http://www.fns.usda.gov/sites/default/files/Nibbles_Newsletter_3.pdf

Considere ofrecer estos granos integrales

- ▶ **Varíe las opciones de granos integrales.** La avena tradicional u otra, el arroz integral, el arroz salvaje, el “buckwheat”, la quinua, las bayas de trigo y el mijo son alimentos integrales de manera natural. Proporcionar diferentes opciones cada día permite que los niños reciban la nutrición necesaria y los introduce a nuevos alimentos. <http://www.choosemyplate.gov/food-groups/grains.html>
- ▶ **Los alimentos 100% integrales,** incluyendo los panes, los cereales de desayuno, la pasta “y las tortillas de maíz integral que sean “100% integrales”, también son buenas opciones.
- ▶ **Sirva versiones integrales de cereal, pan, tortillas y panqueques para desayunar.** Coloque una cubierta de salsa de manzana sin azúcar o fruta fresca o congelada en lugar de azúcar, sirope de maíz, mermelada, jalea o miel.

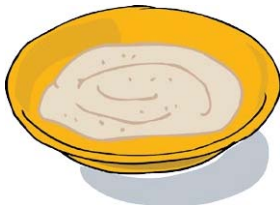


más 'consejos sobre los tipos de granos' en la página siguiente...

...más 'consejos sobre los tipos de granos'

Limite los azúcares añadidos y las grasas sólidas cuando ofrezca alimentos integrales

- ▶ **Verifique la lista de ingredientes de los productos de granos integrales para ver si contienen azúcares añadidos.** Verifique si tiene azúcar, miel o ingredientes que terminan en “osa” u “ose” en inglés. e estar presentes, asegúrese de que no sean uno de los tres primeros ingredientes en la lista de ingredientes. Para un sabor naturalmente dulce, pruebe añadir sobre los alimentos integrales rebanadas de fruta fresca, congelada o enlatada en jugo fruta o agua
- ▶ **Sea consciente de las grasas sólidas en los alimentos y cubiertas con granos leyendo la lista de ingredientes.** En lugar de mantequilla, manteca y aceites con la palabra “hidrogenado” en la lista de ingredientes, elija aquellos preparados con aceite vegetal que no estén hidrogenados. Lea la Hoja de consejos sobre grasas y aceites en la página para obtener más información.
- ▶ **Elija sabiamente los acompañamientos para las tostadas, los cereales calientes, la pasta, los fideos y el arroz.** En lugar de agregar mantequilla, margarina, manteca, tocino, salsas cremosas y queso entero, use aceites vegetales, quesos bajos en grasa, salsa marinara o vegetales al vapor como acompañamientos. <http://www.choosemyplate.gov/preschoolers/daily-food-plans/about-empty-calories.html>



CONSEJO:

Cuando sirva avena, use la avena tradicional. Esta no contiene mucho sodio (sal), en comparación con la avena instantánea.

CONSEJO:

El color de un producto de granos o de pan no es una indicación de que sea integral. El pan puede tener aspecto marrón debido a la melaza u otros ingredientes añadidos. Los alimentos etiquetados como “multi-grain” [multigranos], “stone-ground”, “100% wheat” [100% trigo], “cracked wheat” [trigo partido], “seven grain” [siete granos], o “bran” [salvado] no son usualmente productos integrales, y puede que no contengan ningún grano integral.



- **Tenga en cuenta que las palomitas de maíz, las patatas fritas, los pretzels duros y las tortas de arroz representan riesgos de atragantamiento.**
- **Vea el Suplemento A en la página 77 para obtener más información sobre los riesgos de atragantamiento.**

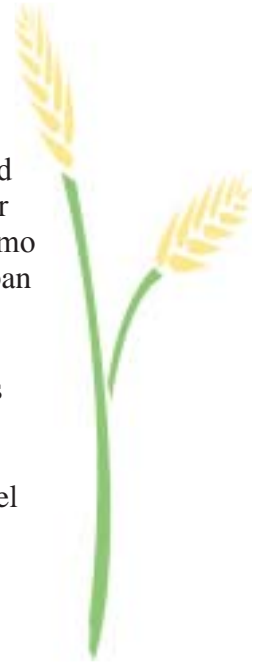


- **Algunos de los niños bajo su cuidado pueden ser alérgicos al trigo, la soya, las nueces y las semillas.**
Supervise de manera activa a los niños cuando sirva estas comidas. Maneje las alergias alimentarias según cada caso; tenga una declaración médica archivada y contacte a su agencia estatal u organización patrocinadora si necesita de orientación adicional.
- **Vea el Suplemento B en la página 81 para obtener más información sobre las alergias alimentarias.**

¿Cómo puedo motivar a los niños a comer más granos integrales?

Si los niños no están acostumbrados a comer granos integrales con frecuencia, introdúzcalos gradualmente de manera combinada con sus alimentos favoritos. □e aquí algunas maneras de lograr que los niños se interesen en comer granos integrales:

- ▶ **Variedad.** Pruebe mezclando alimentos preparados con granos integrales y no integrales en sus recetas y comidas. Luego, incremente gradualmente la cantidad de granos integrales cada vez que los prepare. Por ejemplo, mezcle pasta regular con pasta integral o combine arroz integral con arroz blanco en una receta o como un plato acompañante. O, empiece con sándwiches mitad pan integral y mitad pan blanco, y eventualmente prepare ambos lados con pan integral.
- ▶ **Realice una degustación de granos integrales.** □aga una degustación para los niños con versiones integrales y bajas en grasa, azúcar y sodio de sus meriendas preferidas, tales como galletas, barras de granola, pretzels suaves, bagels y cereales secos. O deje que los niños prueben platos preparados con granos integrales como ingrediente principal, y haga que los niños jueguen a ¡Adivina el nombre de ese grano □
- ▶ **Pruebe algunas actividades y juegos divertidos con granos integrales.** □ealice manualidades y arte con granos integrales, y haga que los niños identifiquen alimentos preparados con granos integrales.



Apoye el mensaje

- ▶ **Envíe el mensaje a casa.** El desayuno es buen tiempo para incluir granos enteros aún en los fines de semana y mañanas ocupadas. Comparta el boletín para llevar a casa a los padres *Nibbles for Health* con consejos e ideas para el desayuno. http://www.fns.usda.gov/sites/default/files/Nibbles_Newsletter_5.pdf
- ▶ **Disfrute de los granos integrales y los niños lo harán también.** Ellos aprenden por imitación.

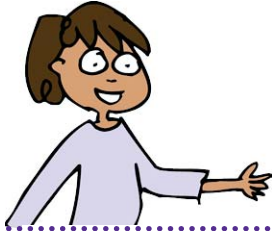


Actividades

¿Cómo puedo poner en práctica esta información?

Eche un vistazo a su menú semanal o cíclico actual. Circule los alimentos que sean de granos integrales o enriquecidos con granos integrales en su menú de cuidado infantil.

Asegúrese de verificar la lista de ingredientes. Los alimentos ricos en granos integrales son cualquier producto de pan o granos que posea un grano “integral” listado como el **primer** ingrediente de granos en la lista de ingredientes. Algunos ejemplos son trigo *integral*, avena *integral* o maíz *integral*.



¿Cuáles alimentos de granos integrales o ricos en granos integrales de los mencionados piensa probar en su menú? Circule los que va a probar el próximo mes.

Amaranto	Triticale
Arroz integral	Cebada integral
Buckwheat	Harina de maíz integral
Trigo pre-cocido	Tortillas de maíz integral
Mijo	Centeno integral
Avena	Panes de trigo integral o de granos integrales como pita, pan largo para sándwich, y rollos
Cereales de desayuno listos para comer	Galletas de granos integrales
Hojuelas de cereal integral	Pasta de trigo integral
Muesli	Fideos de granos integrales
Avena tradicional	Tortillas de granos integrales
Quinoa	Arroz salvaje
Sorgo	Otras ideas: _____

¿Cómo piensa ofrecer estos alimentos de granos integrales o ricos en granos integrales el próximo mes? Como parte de un/una:

- Sándwich** con pan, pita, panecillo o rollo integral
- Pan de maíz** elaborado con harina de maíz integral
- Bolsillo de canguro** vegetales y rellenos en un bolsillo de pan pita integral
- Rollo de vegetales** vegetales envueltos en una tortilla integral con aderezo ranch
- Burrito o quesadilla** usando una tortilla de granos de maíz integral
- Salteados** con arroz integral
- Comida con pasta caliente** (usando fideos integrales)
- Ensalada de pasta** usando pasta de trigo integral
- Ensalada de arroz integral**
- Guisado** con arroz salvaje
- Sopa, chili o estofado** con macarrones de trigo integral o cebada de granos integrales
- Merienda**
- Plato acompañante**
- Desayuno** con avena o cereales de desayuno listos para comer, tales como las hojuelas de cereal integral o muesli
- Merienda de queso con galletas** con galletas integrales
- Plato sin carne** con frijoles y arroz integral
- Comida de olla** con granos integrales, vegetales y frijoles o carne en una olla de cocción lenta



Consejo para la acreditación del CACFP: Incluya la porción completa de granos/ pan, dependiendo de la comida y de la edad del niño.



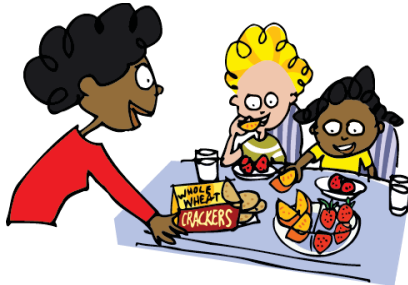
Mis notas:

Prepare un plato saludable con leche



Consejos de nutrición y bienestar para niños pequeños: Manual del proveedor del Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos

Los niños que consumen productos lácteos, tales como la leche, los sustitutos de la leche, el yogurt y el queso, reciben diversos nutrientes importantes y poseen dietas más saludables que aquellos que no lo hacen. No obstante, muchos niños de 2 y 3 años, y la mayoría de los niños de 4 años en adelante, no consumen suficiente leche y productos lácteos. Usted puede ayudar ofreciendo leche descremada y semidescremada durante el día para:



- Proporcionar a los niños nutrientes como proteínas, calcio, vitamina D y potasio.
- Ayudar a fortalecer los huesos, dientes y músculos de los niños en crecimiento.
- Aumentar las probabilidades de que el niño consuma leche cuando sea mayor.

NOTA: La “leche” se refiere a los tipos de fluidos pasteurizados, tales como la leche entera con o sin sabor, la leche semidescremada y descremada, o el suero de leche cultivada, los cuales satisfacen los estándares estatales y locales para esta leche. Todas las leches deben contener vitaminas A y D en los niveles indicados por el Food and Drug Administration y deben ser consistentes con los estándares estatales y locales para esta leche.



Consejos para la acreditación del CACFP:

- El yogurt y el queso son acreditados como sustitutos de la carne, y no como parte de los requerimientos de leche líquida del patrón alimentario del CACFP. Vea la hoja de consejos sobre Carnes y sustitutos de la carne en la página 19 para obtener más información.
- Recuerde que el queso crema de untar, la crema batida y la mantequilla no son parte del componente de los lácteos y no son acreditables en el CACFP. Estos tienen un alto contenido de grasas sólidas y poseen poco o nada de calcio.



Sin grasa = leche descremada

Semidescremada = leche con 1% de grasa

Grasa reducida = leche con 2% de grasa

Con grasa = leche entera

¿Qué tipos de leche debo ofrecer a niños mayores de 2 años?

Las opciones de leches descremadas y semidescremadas (1%) poseen la misma cantidad de calcio y otros nutrientes importantes, que la leche entera y de grasa reducida (2%), pero mucho menos grasa. A partir de los 2 años, los niños solo deben consumir:

- ▶ **Leche descremada o semidescremada (1%), o**
- ▶ **Leche descremada, o semidescremada, sin lactosa o reducida en lactosa.**

Las leches enteras y de grasa reducida (2%) tienen un alto contenido de grasa saturada y, de acuerdo con los requerimientos del CACFP del USDA, *no deben* servirse a los niños mayores de 2 años. A pesar de que las grasas dietéticas son necesarias para el crecimiento y desarrollo de los niños, los niños de 2 años en adelante generalmente consumen suficientes grasas en su dieta sin tener que consumir grasa proveniente de la leche.



¿Cómo puedo servir leche descremada y semidescremada?

- ▶ **Ofrezca leches sin sabor que sean descremadas y semidescremadas con más frecuencia.** Estas poseen menos azúcares añadidos y menos calorías que las leches saborizadas enteras o de grasa reducida. (Vea la hoja de consejos sobre Azúcares añadidos en la página 47 para obtener más información.)
- ▶ **Ofrezca leche sin lactosa o reducida en lactosa a los niños que sean intolerantes a la lactosa o, tras obtener una solicitud por escrito de los padres, una leche no láctea pre-aprobada (por ejemplo, de soya) a los niños que no puedan consumir leche de vaca.** Maneje las sustituciones de la leche en base a cada caso y contacte a su agencia estatal u organización patrocinadora si necesita de orientación adicional.



- **Algunos de los niños bajo su cuidado pueden ser alérgicos a la leche, la soya, las nueces y las semillas.**
- **Supervise de manera activa a los niños cuando sirva leche y sustitutos de la leche. Maneje las alergias alimentarias en base a cada caso; tenga una declaración médica archivada y contacte a su agencia estatal u organización patrocinadora si necesita de orientación adicional.**
- **Vea el Suplemento B en la página 81 para obtener más información sobre las alergias alimentarias.**



¿Cómo puedo motivar a los niños a elegir leche descremada o semidescremada?



Disfrute de la leche con más frecuencia. Los niños bajo su cuidado observan las decisiones que toma.

Elija leche descremada o semidescremada como su bebida preferida durante las comidas y meriendas.

<http://www.choosemyplate.gov/food-groups/dairy-tips.html>

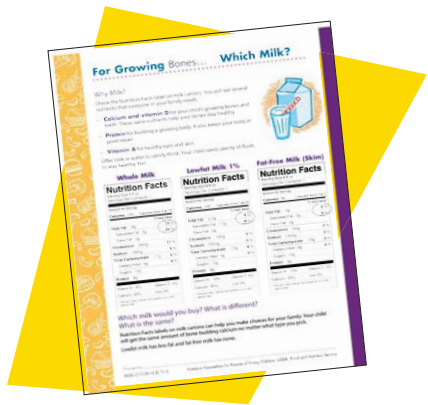
- ▶ **Haga que la comida sea divertida.** Invente una canción que esté asociada a beber leche, y cántela cuando sirva leche.
- ▶ **Haga una degustación de leche.** Deje que los niños prueben la leche semidescremada (1%) y descremada para que elijan su preferida. Las leches descremadas y semidescremadas tienen menos calorías y grasa saturada que las leches enteras y de grasa reducida (2%), pero no reducen la cantidad de calcio y de otros nutrientes importantes.
- ▶ **¡Organice su propio evento de bigotes de leche!** Tome fotos de los niños bebiendo leche semidescremada y publíquelas en el tablero de anuncios. Mezcle la leche semidescremada con yogurt congelado o con helado bajo en grasa para la actividad de Bigotes de Leche. Para que sea más divertido, incluya a los adultos y a los padres.



más 'consejos sobre cómo motivar a que elijan leche descremada y semidescremada' en la página siguiente...

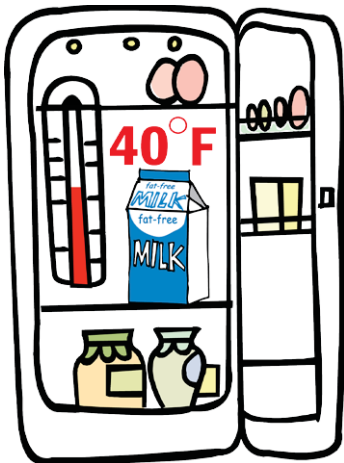
...más 'consejos sobre cómo motivar a que elijan leche descremada y semidescremada'

Conecte con los padres



- ▶ **Envíe el mensaje a casa.** Comparte el boletín para llevar a casa a los padres *Nibbles for Health* sobre la leche y el desarrollo óseo de los niños. http://www.fns.usda.gov/sites/default/files/Nibbles_Newsletter_6.pdf
- ▶ **Comparta la información con los padres cuyos niños no pueden consumir leche de vaca.** Si los niños son intolerantes a la lactosa, estos pueden disfrutar de la leche y de otros productos lácteos por igual, además de obtener la nutrición proporcionada por la leche. http://www.fns.usda.gov/sites/default/files/Nibbles_Newsletter_27.pdf

¿Cómo puedo hacer para que la leche y otros productos lácteos sean seguros?



- ▶ **¡Mantenga la leche FRÍA!**
 - sí sabe mejor y su consumo es más seguro para los niños.
- ▶ **Almacene la leche y otros productos lácteos** en el refrigerador a una temperatura por debajo de 40 °F.



- **El queso en tiras y los trozos grandes de queso representan riesgos de atragantamiento.**
- **Vea el Suplemento A en la página 77 para obtener más información sobre los riesgos de atragantamiento.**

Actividades

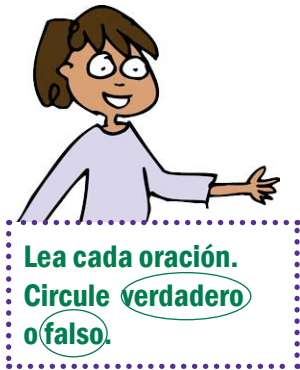
¿Cómo puedo poner en práctica esta información?

Eche un vistazo a su menú semanal o cíclico actual. ¿Cuál leche descremada o semidescremada o sustituto de la leche está usando?

► **Asegúrese de servir los tipos de leches adecuados para cada niño, en base a su edad.**

Revisite la sección *¿Qué tipo de leche debo ofrecer?* de esta hoja de consejos.

- ¿Qué tipo(s) de leche debo servir a **niños de 2 años en adelante**? Por qué?



- El yogurt y el queso son acreditados como sustitutos de la carne en el CACFP y no como parte de los requerimientos de leche líquida.

Verdadero **Falso**

- El queso crema de untar, la crema batida y la mantequilla no son parte de los componentes de la leche y no son acreditables en el CACFP.

Verdadero **Falso**

► **Escriba una o dos maneras creativas con las que puede resaltar la importancia de la leche.**

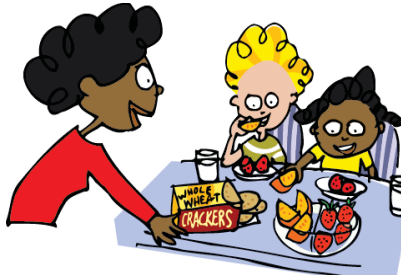
Haga esto al menos un día durante cada semana del próximo mes.

Prepare un plato saludable con menos sal y sodio



Consejos de nutrición y bienestar para niños pequeños: Manual del proveedor del Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos.

Cuando los niños consumen alimentos salados de manera regular, estos aprenden a preferir estos sabores salados con más frecuencia. Servir alimentos bajos en sodio puede ayudar a que los niños les gusten y disfruten de los alimentos con sabores menos salados. Usted puede ayudar al proporcionar alimentos con menos sodio a los niños bajo su cuidado. Es importante recordar que:



- **La mayoría del sodio proviene de alimentos procesados y listos para comer, los cuales usualmente se encuentran en latas, envases, empaques y cajas.**
- **Comer alimentos con mucho sodio puede subir la presión arterial.**
- **En contraste, los alimentos altos en potasio pueden ayudar a bajar la tensión arterial.**
- **Ofrecer a los niños los alimentos menos procesados disponibles es una manera importante de ayudarlos a reducir el consumo de sodio y a mantenerse sanos. Algunos ejemplos incluyen: espinaca fresca o congelada en lugar de espinaca enlatada, y pollo fresco en lugar de croquetas de pollo.**

Casi todos se benefician de comer alimentos con menos sodio. En promedio, la presión arterial sube con el consumo de sodio. Los niños afroamericanos de todas las edades, así también como los niños con antecedentes familiares de presión arterial alta, diabetes o enfermedad renal crónica, son los más afectados por el consumo de sodio y potasio. Use estos consejos para reducir el contenido de sodio en los alimentos que sirve.

¿Cuáles alimentos bajos en sodio debo ofrecer?

Cuando compre alimentos, elija las versiones sin sal añadida, bajas en sodio o reducidos en sodio, y prepare los alimentos sin añadir sal. Elija alimentos tales como:

- ▶ **Vegetales crudos o cocidos, frescos o congelados** que hayan sido preparados sin sodio o sal añadida.
- ▶ **Alimentos empacados o enlatados** etiquetados como "reduced sodium" (reducidos en sodio), "low sodium" (bajo en sodio) o "no salt added" (sin sal añadida).
- ▶ **Carne de res, cerdo, aves y mariscos frescos**, en lugar de que aquellos con sal añadida.
- ▶ **Nueces y semillas sin sal** (incluyendo las almendras, los frutos secos, el maní, las nueces de nogal, las semillas de girasol, la mantequilla de maní o la mantequilla de semillas de girasol)
- ▶ **Otros alimentos frescos y menos alimentos procesados.**



¿Cómo puedo servir alimentos variados que sean bajos en sodio?

- ▶ **Preste atención a los condimentos.**
- ▶ **Use hierbas y mezclas de especias sin sal** en lugar de sal, salsa de soya, salsa de tomate, salsa de barbacoa, pepinillos, aceitunas, aderezos de ensalada, mantequilla, margarina, salsa de carne, o salsas cremosas para sazonar los vegetales y otros platos.
- ▶ **Elija salsa de soya y salsa de tomate baja en sodio.**
- ▶ **Use solo un poquito de los paquetes saborizantes**
- ▶ **Elimine la sal de las recetas cuando sea posible.** Las hierbas frescas o secas, las especias, el jugo de limón o de naranja, o el jugo 100% fruta resaltan los sabores de los alimentos sin añadir sal
- ▶ **Drene y lave bien los frijoles o vegetales precocidos o enlatados** para reducir aún más el nivel de sodio.



Nutrition Facts

Serving Size 1 cup (228g)

Amount Per Serving		
Calories 250	Calories from Fat 110	
		% Daily Value*
Total Fat 12g		18%
Saturated Fat 3g		15%
Trans Fat 0g		
Cholesterol 30mg		10%
Sodium 140 mg		5%
Total Carbohydrate 31g		10%
Dietary Fiber 0g		0%
Sugars 6g		
Protein 5g		
Vitamin A 4%		Vitamin C 2%
Calcium 20%		Iron 4%

Sea consciente de los alimentos que elije para el CACFP

- ▶ **Verifique las etiquetas sobre Información Nutricional o “Nutrition Facts” y las listas de ingredientes para procurar alimentos empacados o enlatados con menos sodio.** Los alimentos que poseen un bajo contenido de sodio tienen menos de 140 mg o 5% de los Valores Diarios (VD). Elija alimentos con cifras más bajas y en donde “sal” figure casi al final de la lista de ingredientes.
- ▶ **Piense en alimentos frescos.** Los alimentos frescos son generalmente más bajos en sodio en comparación con los alimentos procesados.

- ▶ **Limite el consumo de alimentos altamente procesados, carnes, aves o pescado empanizados a tan solo una vez por semana.** Estos incluyen alimentos procesados como pizza congelada, croquetas de pollo, “hot dogs”, salchichas, tocino, salsas de quesos procesados y carnes frías.
- ▶ **Elija alimentos menos procesados.** Estos son típicamente más bajos en sodio en comparación con los alimentos más procesados. Use avena tradicional en lugar de avena instantánea y pescado al horno en lugar de palitos fritos de pescado.



- **Los “hot dogs”, las salchichas, las nueces, las mantequillas de nueces y semillas y los trozos pequeños de vegetales crudos representan riesgos de atragantamiento.**
- **Vea el Suplemento A en la página 77 para obtener más información sobre los riesgos de atragantamiento.**

¿Cómo puedo motivar a los niños a comer alimentos bajos en sodio?

Algunas veces toma tiempo lograr que los niños se acostumbren a sabores nuevos o diferentes. ¡Permita que esas papilas gustativas cambien! Reduzca el uso de sal poco a poco, y el gusto de los niños por la sal cambiará con el tiempo. He aquí algunas maneras de ayudar a los niños a consumir menos sodio:

- ▶ **¡Realice una degustación de hierbas y especias!** Prepare los vegetales, los frijoles, el arroz integral o los panes o fideos de granos integrales preferidos de los niños con hierbas frescas o secas y mezclas de especias sin sal, o con jugo de limón o de naranja. Haga que los niños prueben y voten por sus adiciones favoritas sin sal.
- ▶ **Cocinen juntos.** Los niños aprenden sobre los alimentos cuando ayudan a prepararlos. Hágalos saber cuándo modifica los ingredientes de las recetas usando versiones sin sal añadida o bajas en sodio. Los niños pueden ayudar drenando y lavando los frijoles enlatados para reducir el nivel de sodio, o rociando hierbas secas en la ensalada de pasta en lugar de usar sal.

Apoye el mensaje

- ▶ **Envíe el mensaje a casa.** Comparte el boletín para llevar a casa a los padres *Nibbles for Health* sobre las etiquetas de Información Nutricional. Este recurso puede ayudar a los padres a elegir alimentos con la menor cantidad de sodio por porción.
http://www.fns.usda.gov/sites/default/files/Nibbles_Newsletter_3.pdf
- ▶ **Disfrute de diversos alimentos bajos en sodio.** Vea *Choose MyPlate* para obtener más ideas.
<http://www.choosemyplate.gov/preschoolers/daily-food-plans/about-salt.html>



Actividades

¿Cómo puedo poner en práctica esta información?

- ▶ Sirva alimentos con poco o sin sodio.
- ▶ Use la etiqueta de Información Nutricional para comparar los niveles de sodio en los alimentos. Encuentre el porcentaje de Valores Diarios (DV) del sodio, y elija los alimentos con las cifras más bajas.

La etiqueta de Información Nutricional proporciona el porcentaje de valores diarios para los nutrientes listados (excepto las grasas *trans*, los azúcares y la proteína).

El % del Valor Diario es un número que le indica si hay mucha o poca cantidad de un nutriente en una porción de comida. Este número también le ayuda a determinar si una porción de comida encaja en el total de la dieta diaria.



Nutrition Facts	
Serving Size 1 cup (228g)	
Amount Per Serving	
Calories 250	Calories from Fat 110
% Daily Value*	
Total Fat 12g	18%
Saturated Fat 3g	15%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 30mg	10%
Sodium 140 mg	5%
Total Carbohydrate 31g	10%
Dietary Fiber 0g	0%
Sugars 6g	
Protein 5g	
Vitamin A 4%	Vitamin C 2%
Calcium 20%	Iron 4%

Un % del Valor Diario de 5% o menos es bajo; 20% o más es alto. Elija alimentos que sean bajos en sodio.

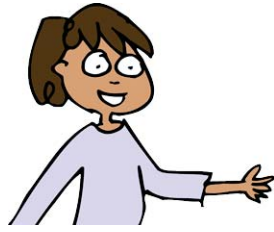
Observe la etiqueta de Información Nutricional arriba para contestar estas preguntas.

- ▶ ¿Cuál es el tamaño de la porción para este alimento?
- ▶ ¿Cuál es el % del Valor Diario de sodio en este alimento?
- ▶ ¿Acaso este alimento es alto o bajo en sodio?
- ▶ ¿Cómo sabe si este alimento es alto o bajo en sodio?

más 'actividades' en la siguiente página...



...más 'actividades'



Eche un vistazo a su menú semanal o cíclico actual. Compare las etiquetas de Información Nutricional de las comidas del menú que incluyen sodio. ¿Cuáles opciones son más saludables y menos saludables? Cuando sea posible, elija alimentos que contengan 5% de sodio o menos.

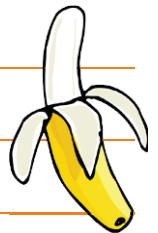
- ▶ **Circule las comidas del menú que tengan un alto contenido de sodio.**
- ▶ **Encuentre opciones bajas en sodio para sustituir las comidas altas en sodio para el menú del próximo mes. ¿Cuáles son algunos de los alimentos que pueden servirse en lugar de las comidas circuladas en el menú?**

- ▶ **Escriba dos o tres maneras de disminuir el nivel de sodio en el menú del próximo mes.** Piense en las opciones de alimentos que son bajas en sodio, qué debe buscar cuando vaya de compras, o las diferentes maneras de cocinar o preparar alimentos con menos sal. Consulte los consejos en esta hoja de consejos para encontrar maneras fáciles de reducir el nivel de sodio.

- ▶ **¿Cuáles alimentos frescos puede usar en lugar de alimentos procesados o enlatados para reducir el nivel de sodio en su menú?**

- ▶ **El potasio puede ayudar a los niños a mantener una presión arterial sana. Piense en maneras de incluir al menos un alimento rico en potasio diariamente en el menú del próximo mes.** Algunas ideas son batatas, espinaca, hojas de remolacha, productos derivados del tomate (pasta, salsa y jugo), frijoles (blancos, habas, rojos), lentejas, bananas, melón cantalupo, melón verde, pasas y kiwi.

Escriba algunos alimentos ricos en potasio que ofrecerá el próximo mes: _____

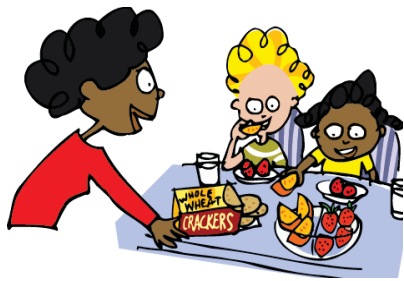


Grasas y aceites: Prepare un plato saludable con opciones bajas en grasas sólidas.

Consejos de nutrición y bienestar para niños pequeños: Manual del proveedor del Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos



Los estadounidenses consumen demasiados alimentos con un alto contenido de grasas sólidas. Los niños se pueden llenar con las calorías adicionales de las grasas sólidas y no recibir los nutrientes que necesitan para crecer y estar sanos. Estas calorías adicionales provenientes de las grasas sólidas también dificultan que los niños crezcan con un peso sano. Usted puede ayudar ofreciendo a los niños menos alimentos con un alto contenido de grasas sólidas o sustituyendo las grasas sólidas por aceites sanos.



- **Las grasas sólidas son altas en grasas saturadas o *trans*,** las cuales se encuentran en la mantequilla (grasa de la leche), la grasa de la carne de res, la grasa del pollo, la grasa del cerdo (manteca, tocino), la margarina, y la manteca vegetal. Estas también son sólidas a temperatura ambiente. La grasa de la leche es considerada como una grasa sólida, a pesar de que se encuentra suspendida en la leche. Las grasas saturadas y *trans* aumentan los niveles de colesterol en la sangre. De igual manera, las grasas sólidas de fuentes animales también contienen colesterol.
- **Los aceites son líquidos a temperatura ambiente.** Estos provienen de diversas plantas y pescados. En comparación con las grasas sólidas, los aceites son una opción más saludable. Los aceites son una buena fuente de grasas insaturadas saludables y, por lo general, no contienen colesterol.

Aceites:	
Aceite de canola	
Aceite de maíz	
Aceite de semilla de algodón	
Aceite de oliva	
Aceite de cártamo	
Aceite de girasol	
Algunos alimentos con un alto contenido de aceites naturalmente:	
Nueces	Algunos pescados
Aceitunas	Aguacates
Alimentos que son mayormente aceite incluyen:	
Aderezos de ensalada basados en aceite	
Mayonesa baja en grasa	
Margarina suave (en pote) sin grasas <i>trans</i>	

Grasas sólidas:
Grasa de res, cerdo y pollo
Grasa de la mantequilla, la crema y la leche
Aceite de coco, de palma y de palmiste
Aceite hidrogenado
Aceite parcialmente hidrogenado
Manteca vegetal
Margarina



¿Qué tipos de alimentos bajos en grasas sólidas debo ofrecer?

Las fuentes principales de grasas sólidas en las dietas de los niños y adolescentes de 2 a 18 años incluyen la pizza, la leche entera, el queso entero, las galletas, los pasteles, las tartas y las carnes grasosas. La leche entera y reducida en grasa (2%) proporcionan la mayoría de las grasas sólidas de los niños más pequeños. Ofrezca alimentos que posean pocas o cero grasas sólidas. He aquí algunas sustituciones de alimentos que puede elegir para **niños de 2 años en adelante**.



En lugar de:

Elija:

Leche entera o reducida en grasa (2%)

Solo leche descremada y semidescremada (1% o menos) (ambas tienen la misma cantidad de calcio y de otros nutrientes que la leche entera y reducida en grasa, pero sin la grasa adicional)

Queso grasoso y alimentos que contengan queso (tal como la pizza)

Queso mozzarella parcialmente descremado u otros quesos bajos en grasa, y alimentos que contengan quesos sin grasa, bajos en grasa o reducidos en grasa.



Mantequilla, margarina o manteca vegetal para cocinar

Aceites vegetales, tales como canola, oliva, cártamo o de maíz; o margarina suave (en pote) sin grasas *trans* preparada con aceite vegetal líquido

Pollo o pescado frito

Pollo o pescado a la parrilla, horneado, asado o asado a la parrilla



Patatas fritas o patatas blancas fritas

Patatas o batatas al horno o asadas a la parrilla

Chips de tortilla (totopos) o frituras de maíz

Chips horneados o galletas de trigo integral



Productos de carnes empanizadas (tales como las croquetas de pollo o los palitos de pescado) u otras carnes altamente procesadas (tales como las salchichas, el tocino o los "hot dogs")

Pechugas de pollo o filetes de bacalao horneados para preparar fajitas o tacos; filetes de lenguado o de bacalao frescos o congelados al horno con limón e hierbas y salsa de tomate.

Carne de res molida regular y cortes de carne con grasa marmoleada o visible.

Cortes magros de carnes (lomo y cuarto trasero), pechuga de pollo, pescado y carne molida de pavo y res (etiquetada como "90% magra" o mayor); frijoles y guisantes sin grasas sólidas añadidas

Rosquillas, pasteles, galletas o tartas

Frutas (frescas, congeladas o enlatadas en agua o en jugo 100%), o alimentos que sean bajos en grasa, tales como las galletas Graham, el pastel de ángel y las galletas de animales

Helado, yogurt congelado o yogurt con grasa

Yogurt descremado o semidescremado sin sabor, frutas congeladas o barras congeladas con 100% fruta.



¿Cómo puedo preparar una variedad de comidas con menos grasas sólidas?

Cuando se trata de la salud del corazón, los tipos y las cantidades de grasas que ingerimos pueden hacer la diferencia. Ayude a proteger los corazones de los niños al servir alimentos que contengan aceites saludables en lugar de grasas sólidas. Usted puede darse cuenta si es una grasa sólida si mantiene su forma a temperatura ambiente, como por ejemplo, la mantequilla. Use estos consejos para preparar alimentos con pocas o sin grasas sólidas:

- ▶ **Reduzca el contenido de grasa en las recetas** al usar únicamente leche, yogurt y queso sin grasa o bajo en grasa cuando esté cocinando u horneando.
- ▶ **Cambie de grasas sólidas a aceites** cuando prepare alimentos. Vea el cuadro en la primera página de esta hoja de consejos.
- ▶ **Limite servir alimentos** que listen “mantequilla vegetal” u “aceite vegetal parcialmente hidrogenado” en la lista de ingredientes.
- ▶ **Corte toda la grasa visible de las carnes y aves** antes de cocinarlas. Quite la piel del pollo y del pavo para reducir la cantidad de grasas sólidas. Quite cualquier grasa que aparezca durante la cocción.
- ▶ **Agregue sabor a los alimentos con limón y hierbas** en lugar de usar mantequilla, margarina, salsa de carnes o salsa de crema.
- ▶ **Coloque cubiertas en las pizzas** de vegetales en lugar de salchicha pepperoni, salchicha o tocino.



Sea consciente de los alimentos que elije para el CACFP



- ▶ **Ofrezca únicamente leche y yogurt sin grasa (descremado) o semidescremado (1%)** a los niños de 2 años en adelante.



Consejo para la acreditación del CACFP: Solo la leche sin grasa (descremada) y semidescremada (1%) son acreditables para los niños de 2 años en adelante.

- ▶ **Elija las carnes molidas más magras posible** incluyendo res, cerdo, pollo y pavo, preferiblemente carnes etiquetadas como “90% magra” o mayor. Mientras más alto sea el %, menor será la cantidad de grasas sólidas en la carne.



- Los “hot dogs”, las salchichas, los chips, el queso rallado y los trozos grandes de carne representan riesgos de atragantamiento.
- Vea el **Suplemento A** en la página 77 para obtener más información sobre los riesgos de atragantamiento.

- ▶ **Ofrezca alimentos procesados como los palitos de pescado frito, las croquetas de pollo, los “hot dogs” y las patatas blancas fritas como opciones ocasionales** una vez a la semana y no como opciones diarias.



- Algunos de los niños bajo su cuidado pueden ser alérgicos al pescado, los mariscos, la soya, la leche, el trigo, los huevos, las nueces y las semillas.

- ▶ **Haga que la fruta sea la opción para el postre.** Las tartas, las galletas y los pasteles con frecuencia son preparados con grasas sólidas. Cuando prepare postres horneados, sustituya parte de la mantequilla con salsa de manzana o yogurt.



Supervise de manera activa a los niños cuando sirva estas comidas. Maneje las alergias alimentarias según cada caso; tenga una declaración médica archivada y contacte a su agencia estatal u organización patrocinadora si necesita de orientación adicional.

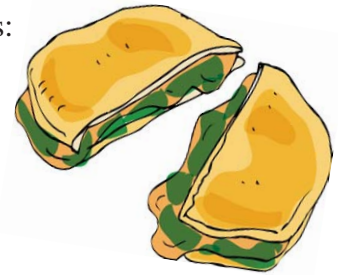
- Vea el **Suplemento B** en la página 81 para obtener más información sobre las alergias alimentarias.



¿Cómo puedo motivar a los niños a comer alimentos con menos grasas sólidas?

He aquí algunas maneras de lograr que los niños ingieran menos grasas sólidas:

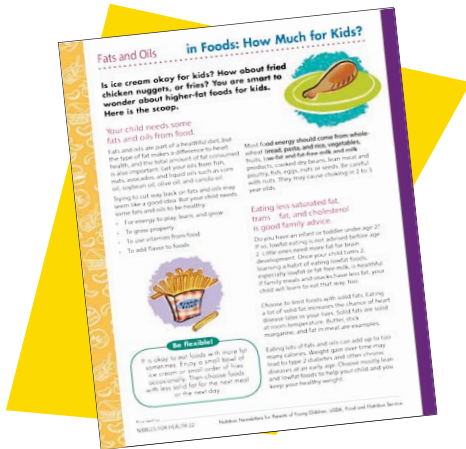
- ▶ **Haga que la comida sea divertida.** Sirva “Bolsillos de canguro” (rellene medio bolsillo de pan pita integral con pollo rebanado, lechuga romana, zanahorias ralladas y un poco de aderezo de ensalada). Pruebe el “Pollo crujiente horneado” (tiritas de pollo horneadas cubiertas con cereal o migajas de pan integral) □



- ▶ **¡Cocinen juntos!** Los niños aprenden sobre los alimentos cuando ayudan a prepararlos. □n lugar de hornear una pizza cubierta con queso entero y carnes grasosas, haga que los niños preparen sus propias mini pizzas usando pitas o panecillos inglés integrales y quesos parcialmente descremados o bajos en grasa junto con sus □vegetales pre¼eridos.



Apoye el mensaje



- ▶ **Envíe el mensaje a casa.** □omparta el boletín para lle¼ar a casa a los padres *Nibbles for Health* sobre las grasas y aceites en los alimentos para niños. [http://fns.usda.gov/sites/default/Nibbles Newsletter 22.pdf](http://fns.usda.gov/sites/default/Nibbles_Newsletter_22.pdf).
- ▶ **Disfrute de diversos alimentos con pocas o sin grasas sólidas.** □lea *Choose MyPlate* para obtener m¼s ideas. <http://www.choosemyplate.gov/preschoolers/daily-food-plans/about-empty-calories.html>

Actividades

¿Cómo puedo poner en práctica esta información?

- ▶ Sirva alimentos con poca o sin grasas saturadas o *trans*.
- ▶ Use la etiqueta de Información Nutricional para comparar los niveles de grasas saturadas y *trans* en los alimentos. Para la grasa *trans*, procure alimentos que tengan 0g de grasa *trans*. Para la grasa saturada, la etiqueta también proporciona el porcentaje (%) de Valores Diarios - elija alimentos con cifras bajas para la grasa saturada.

La etiqueta de Información Nutricional proporciona el porcentaje de valores diarios para los nutrientes listados excepto la grasa *trans*, los azúcares y la proteína.

El % del Valor Diario le indica si hay mucha o poca cantidad de un nutriente en una porción de comida. Este número también le ayuda a determinar si una porción de comida encaja en el total de la dieta diaria.



Nutrition Facts	
Serving Size 1 cup (228g)	
Amount Per Serving	
Calories 250	Calories from Fat 110
% Daily Value*	
Total Fat 12g	18%
Saturated Fat 3g	15%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 30mg	10%
Sodium 470mg	20%
Total Carbohydrate 31g	10%
Dietary Fiber 0g	0%
Sugars 6g	
Protein 5g	
Vitamin A 4%	Vitamin C 2%
Calcium 20%	Iron 4%

Un % del Valor Diario de 5% o menos es bajo; 20% o más es alto. Elija alimentos que sean bajos en grasa saturada.

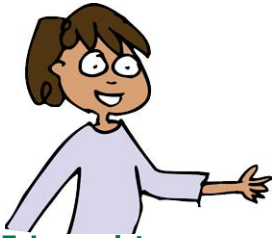
Observe la etiqueta de Información Nutricional arriba para contestar estas preguntas.

- ▶ ¿Cuál es el tamaño de la porción para este alimento? _____
- ▶ ¿Cuál es el % del Valor Diario de grasa saturada en este alimento? _____
- ▶ ¿Este alimento es alto o bajo en grasa saturada? _____
- ▶ ¿Cuántos gramos de grasa *trans* hay en este alimento? _____
- ▶ ¿Este alimento es alto o bajo en grasa *trans*? _____
- ▶ ¿Cómo sabe si este alimento es alto o bajo en grasa saturada y *trans*? _____

más 'actividades' en la página siguiente...



...más 'actividades'



Eche un vistazo a su menú semanal o cíclico actual. Compare las etiquetas de Información Nutricional para las comidas del menú que incluyen grasas saturadas y *trans*. ¿Cuáles opciones contienen más grasa sólida y cuáles tienen menos? Cuando sea posible, elija alimentos que contengan 5% o menos de grasa saturada.

- ▶ **Circule las comidas del menú que tengan un alto contenido de grasa saturada y *trans* en el menú.** se el cuadro de *substitución de grasas y aceites* y el cuadro de *ejemplos de grasas sólidas y aceites* de esta hoja de consejos.
- ▶ **Observe las carnes y sustitutos de la carne del menú. Circule las comidas que tengan un alto contenido de grasas sólidas** (por ejemplo: el pollo frito, los palitos de pescado, los “hot dogs” y el queso grasoso
- ▶ **Encuentre las comidas del menú que sean bajas en grasa saturada y *trans*. ¿Cuáles son algunos de los alimentos que pueden ser servidos en lugar de las comidas circuladas en el menú?**

- ▶ **Escriba dos o tres maneras de disminuir la cantidad de grasa saturada y *trans* en el menú del próximo mes.** Piense en las opciones de alimentos que sean bajos en grasas sólidas, que debe buscar cuando vaya de compras o las diferentes maneras de cocinar o preparar alimentos con menos grasas sólidas. consulte los consejos en esta hoja de consejos para encontrar maneras fáciles de reducir la cantidad de grasas sólidas.

Ejemplo: Brócoli al vapor en lugar de cocinar el brócoli con mantequilla.

Prepare un plato saludable con menos azúcares añadidos



Consejos de nutrición y bienestar para niños pequeños: Manual del proveedor del Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos

Los azúcares se encuentran de manera natural en las frutas, la leche, el yogurt y el queso. No obstante, la mayoría de los azúcares en las típicas dietas estadounidenses son “azúcares añadidos”. Usted puede ayudar a los niños a mantenerse saludables durante su crecimiento proporcionándoles alimentos y bebidas con menos azúcares añadidos. Es importante recordar que:



- Las calorías adicionales en los azúcares añadidos permiten que los niños se sientan llenos antes de recibir los nutrientes que necesitan de otros alimentos.
- Las calorías adicionales provenientes de los azúcares añadidos también dificultan que los niños mantengan un peso saludable durante su crecimiento y pueden además contribuir al aumento de peso.
- Los azúcares añadidos son llamados con frecuencia “calorías vacías”, debido a que añaden calorías a la dieta sin ofrecer ninguno de los nutrientes.
- El azúcar también incrementa el riesgo de las caries dentales.

¿Qué puedo hacer para limitar el consumo de alimentos y bebidas con azúcares añadidos?

Preste atención a las fuentes de azúcares añadidos. Los refrescos, los jugos de frutas, los pasteles, las tartas, las galletas, los postres con lácteos y las golosinas son las principales fuentes de azúcares añadidos para los niños y adolescentes de 2 a 18 años. Para los niños más pequeños, las bebidas endulzadas con azúcar y los cereales fríos son las principales fuentes. Ofrezca alimentos que posean pocos o sin azúcares añadidos. He aquí algunas sustituciones de alimentos a elegir para **niños de 2 años en adelante**:

En lugar de:

Leche saborizada

Yogurt endulzado

Helado o yogurt congelado

Cereales de desayuno endulzados

Galletas

Fruta enlatada con sirope de maíz, o salsa de manzana endulzada

Rosquillas, pasteles o tortas de postre

Mermelada o jalea

Refrescos, bebidas con sabor a fruta, cócteles de frutas o ponche de frutas

Elija:

Leche sin sabor descremada o semidescremada (1% o menos)

Yogurt descremado o semidescremado sin sabor con una cubierta de frutas.

Frutas congeladas que no contengan azúcares añadidos, o barras congeladas de 100% fruta

Cereales con pocos o sin azúcares añadidos, cereales integrales o avena con fruta

Galletas de *trigo integral*, galletas Graham o galletas de animales

Fruta enlatada en agua o en jugo 100% fruta de fruta; salsa de manzana *sin endulzar*

Frutas (frescas, congeladas o enlatadas en agua o jugo 100%), ensaladas de fruta o frutas horneadas (como manzanas o peras horneadas)

Mermelada de fruta sin azúcar

Agua, leche descremada o semidescremada, o jugo 100% (no más de ½ taza por porción una vez al día)



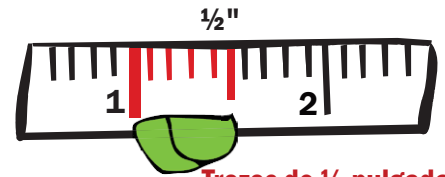
Palabras codificadas para azúcares añadidos

- ▶ **Los azúcares añadidos** son aquellos que se agregan a los alimentos durante su procesamiento, preparación o en la mesa
- ▶ **Observe la lista de ingredientes en la parte posterior del empaque** ¿Acaso observa “high fructose corn syrup, white sugar, brown sugar, honey, molasses, corn syrup, corn syrup solids, “raw sugar, malt syrup, maple syrup, pancake syrup” u otros ingredientes que terminan en “-ose” (tales como “maltose” o “fructose”)? Todos estos son azúcares añadidos.
- ▶ **Elija alimentos que no mencionen azúcares añadidos** como uno de los tres primeros ingredientes de la lista de ingredientes.



Para los niños menores de 4 años:

- **Corte las frutas crudas en trozos pequeños que no excedan media pulgada (½”) para prevenir atragantamientos.**
- **Rebane las uvas y otras frutas redondas por la mitad.**
- **Los trozos de frutas duras, las meriendas masticables de frutas y ciertos tipos de golosinas representan riesgos de atragantamiento.**
- **Vea el Suplemento A en la página 77 para obtener más información sobre los riesgos de atragantamiento.**



Trozos de ½ pulgada

¿Cómo puedo servir alimentos con menos azúcares añadidos?

Los niños nacen prefiriendo los sabores dulces. Cuando los niños prueban de manera regular los sabores dulces y el azúcar, aprenden a preferir estos sabores dulces cada vez más. Añadir un poco o nada de azúcar y elegir alimentos y bebidas con pocos “azúcares añadidos” ayuda a que los niños aprendan a disfrutar de alimentos que no son tan dulces. He aquí algunos consejos:

- ▶ **Sirva fruta fresca con más frecuencia** en lugar de postres basados en frutas, tales como los pasteles y postres horneado con frutas.
- ▶ **Ofrezca pasas** en lugar de meriendas masticables, golosinas o dulces de frutas.



Por lo general, las meriendas masticables de frutas o las bebidas con sabor a fruta (usualmente llamadas bebidas de fruta o ponche de frutas) contienen muy poca fruta.

Nutrition Facts	
Serving Size 1 cup (228g)	
Amount Per Serving	
Calories 250	Calories from Fat 110
% Daily Value*	
Total Fat 12g	18%
Saturated Fat 3g	15%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 30mg	10%
Sodium 470mg	20%
Total Carbohydrate 31g	10%
Dietary Fiber 0g	0%
Sugars 6g	
Protein 5g	
Vitamin A 4%	Vitamin C 2%
Calcium 20%	Iron 4%

- ▶ **Compre panes y cereales de trigo integral con pocos o sin azúcares añadidos.** Los cereales bajos en azúcar no deben tener más de 6 gramos de azúcar por porción, de acuerdo a la etiqueta de Información Nutricional. Coloque una cubierta de frutas al cereal o a la avena para darle un sabor dulce.
- ▶ **Ofrezca alimentos frescos y menos procesados.**
- ▶ **Elija no ofrecer golosinas como recompensas.** Al ofrecer alimentos como una recompensa por buen comportamiento, los niños aprenden a pensar que algunos alimentos son “mejores” que otros. Recompense a los niños bajo su cuidado con palabras gentiles y abrazos confortantes, o proporcióneles artículos no comestibles, tales como las pegatinas, para hacerlos sentir de manera especial.



¿Cómo puedo motivar a los niños a comer una variedad de alimentos balanceados con menos azúcares añadidos?

Algunos niños pueden necesitar un poco de tiempo para adaptarse a un sabor menos dulce. Introduzca versiones menos dulces de los mismos alimentos que anteriormente fueron endulzados. He aquí algunas maneras de ayudar a los niños a ingerir menos azúcares añadidos:



- ▶ **¡Haga que la comida sea divertida!** Sirva una bebida festiva con no más de 1/2 taza por porción de jugo de fruta, una vez al día, y agregue una rodaja de naranja, limón o lima de adorno. Durante el resto del día, ofrezca mayormente frutas enteras o cortadas para obtener más fibra.
- ▶ **Cocinen juntos.** Los niños aprenden sobre los alimentos cuando ayudan a prepararlos. En lugar de brindarles yogurt con azúcar, haga que los niños preparen su propio “yogurt parfait con fruta”, colocando una cubierta de cereal de trigo integral sobre yogurt descremado sin sabor con cerezas frescas o congeladas, rodajas de banana, fruta enlatada en jugo 100% fruta, o con su fruta favorita.



Apoye el mensaje

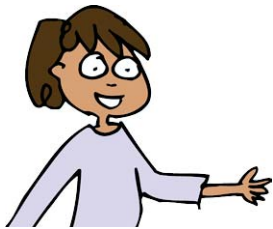
- ▶ **Envíe el mensaje a casa.** Comparte el boletín para llevar a casa a los padres *Nibbles for Health* sobre los jugos. http://www.fns.usda.gov/sites/default/files/Nibbles_Newsletter_19.pdf
- ▶ **Disfrute de diversos alimentos con menos azúcares añadidos.** Ellos aprenden por imitación. Sea el modelo y Plate para obtener más ideas. <http://www.choosemyplate.gov/preschoolers/daily-food-plans/about-empty-calories.html>



Actividades

¿Cómo puedo poner en práctica esta información?

- ▶ **Use la etiqueta de Información Nutricional para elegir cereales de desayuno y otros alimentos empacados con un total de azúcares** menor y use la lista de ingredientes para elegir alimentos con pocos o sin azúcares añadidos.
- ▶ **Compare la lista de ingredientes de los alimentos que sirve en su menú de cuidado infantil.** Algunos alimentos y bebidas contienen “azúcares escondidos” o azúcares añadidos, los cuales puede que desconozca.
- ▶ **Busque los azúcares añadidos en las listas de ingredientes** *Palabras codificadas para azúcares añadidos* en la página 48). ¿Cuáles productos tienen azúcares añadidos como uno de los tres primeros ingredientes en la lista



Eche un vistazo a su menú semanal o cíclico actual.

- ▶ **Circule los alimentos que contienen azúcares añadidos en el menú.**
- ▶ **Circule los alimentos a los que acostumbra añadir azúcar adicional**
 por ejemplo: el sirope de panqueques a los gofres, o azúcar morena a la avena
- ▶ **Encuentre los alimentos del menú que sean bajos en azúcares añadidos. ¿Cuáles son algunos de los alimentos que pueden ser servidos en lugar de los alimentos circulados en el menú, el próximo mes?** Consulte esta hoja de consejos y el cuadro de sustitución de azúcares añadidos en la página 47 para obtener algunas ideas.

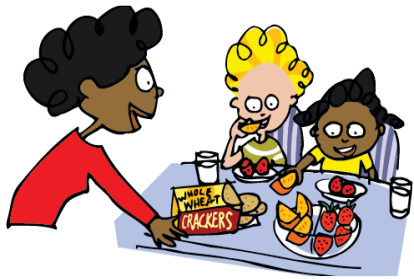
- ▶ **Escriba dos o tres formas en las que puede servir alimentos sin azúcares añadidos en el menú del próximo mes.** Piense en opciones de comidas que sean bajas en azúcares añadidos, qué debe buscar cuando compre alimentos o en las diferentes maneras de preparar alimentos sin agregar azúcar adicional.

Tenga agua disponible durante todo el día

Consejos de nutrición y bienestar para niños pequeños: Manual de proveedor del Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos



Cuando los niños tienen sed entre comidas y meriendas, el agua es la mejor opción como bebida. La cantidad de agua necesaria varía entre los niños pequeños y aumenta en los días calurosos de verano, durante la actividad física y en los días secos de invierno. Usted puede ayudar logrando que sea seguro para los niños beber agua **libremente accesible*** durante todo el día. Beber agua puede:



- **Mantener a los niños hidratados y saludables.**
- **Ayudar a desarrollar y mantener dientes fuertes, si el agua contiene flúor.**
- **Ayudar a enjuagar los alimentos de los dientes y a reducir el ácido de la boca, los cuales contribuyen a las caries dentales.**
- **Ayudar a los niños a desarrollar el hábito de beber agua, el cual mantendrán toda la vida.**

¿Cómo y cuándo se debe tener agua disponible?

- ▶ **Las normas del CACFP requieren que los proveedores tengan agua libremente accesible* durante todo el día.** El agua también debe estar disponible para beber a solicitud de los niños.
- ▶ **Tenga agua disponible durante las comidas y meriendas.** A pesar de que el agua potable debe estar disponible para los niños durante las comidas, no tiene que ser servida junto con la comida. El agua no es parte de la comida reembolsable y *no debe* de servirse en lugar de la leche líquida.
- ▶ **Algunos niños que consumen muchos líquidos justo antes de una comida pueden sentirse muy llenos para comer.** Si los niños consumen cantidades normales de agua antes de las comidas, es probable que no afecte su apetito y niveles de hambre. Usted debe tomar esto en cuenta al momento de decidir la cantidad de agua que va a ofrecer a un niño antes de servir las comidas.
- ▶ **Sustituya otras bebidas endulzadas y altas en calorías que son servidas** fuera de las comidas con agua natural, sin saborizantes y sin gas.
- ▶ **Sirva agua corriente fluorizada.** Muchos suministros de agua corriente contienen flúor. La mayoría del agua embotellada no está fluorizada. El agua embotellada no es necesariamente más segura que el agua corriente, y es más costosa.

* **"Libremente accesible"** significa *el permitir a los niños tener acceso a beber agua proveniente de una fuente de agua cuando tengan sed.*

O, usted puede tener jarras pequeñas y limpias de agua y vasos desechables, disponibles en los salones de clase y en los patios de recreo, o tenga vasos desechables disponibles junto al fregadero de la cocina.

Permita que los niños se sirvan agua solos cuando tengan sed o proporcionele agua a un niño cuando él o ella la soliciten.



El agua es una excelente opción como bebida para las meriendas, junto con los dos componentes de su comida reembolsable.



¿Cómo puedo ofrecer más agua y menos bebidas endulzadas?

La mayoría de los niños de 2 años en adelante consumen bebidas con demasiados azúcares añadidos. Estas calorías adicionales de los azúcares añadidos pueden dificultar que los niños mantengan un peso saludable durante su crecimiento.

El agua no tiene calorías, de modo que beber agua durante el día puede reducir la cantidad total de calorías consumidas. El agua también satisface la sed y mantiene a los niños bien hidratados. Pruebe estos simples consejos:

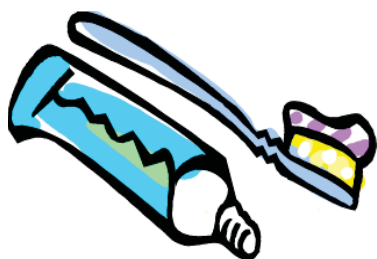
- ▶ **Sirva agua natural sin saborizantes ni gas en lugar de bebidas con sabores a fruta, refrescos, néctares de fruta, bebidas energizantes u otras bebidas endulzadas.**
- ▶ **Asegúrese de tener agua disponible** cuando los niños estén jugando afuera o practicando otra actividad física.
- ▶ **Permita que el agua sea la única opción** cuando los niños sientan sed fuera de las comidas y meriendas.



¿Cómo puedo motivar a los niños a beber agua en lugar de bebidas endulzadas?

Cuando los niños prueban de manera regular los sabores dulces y el azúcar, aprenden a preferir estos sabores dulces cada vez más. Ofrecer bebidas sin azúcares añadidos ayuda a que los niños aprendan a disfrutar de los alimentos y las bebidas que no son tan dulces. He aquí algunas maneras de lograr que los niños se interesen en beber agua:

- ▶ **Preparen jarras de agua juntos.** Los niños aprenden sobre beber agua cuando ayudan. Los niños pequeños pueden ayudar llevando los vasos desechables a la mesa, y los niños de 4 años en adelante pueden vaciar el agua en las jarras.
- ▶ **Beba agua y los niños lo harán también.** Ellos aprenden por imitación. <http://www.choosemyplate.gov/preschoolers/daily-food-plans/about-beverages.html>



- ▶ **Fomente la buena higiene dental.** Explique que cuando el azúcar entra en contacto con los dientes, contribuye a la formación de caries. Para reducir el nivel de azúcar en la boca y disminuir el riesgo de tener caries, haga que los niños beban agua fluorizada, usen hilo dental y se laven los dientes con pasta dental con flúor. Si los niños no se lavan los dientes luego de comer, se les debe ofrecer agua de beber para ayudar a enjuagar los alimentos de la boca.
- ▶ **Envíe el mensaje a casa.** Comparta el boletín para llevar a casa a los padres *Nibbles for Health*, sobre cómo mantener la sonrisa saludable de sus hijos. http://www.fns.usda.gov/sites/default/files/Nibbles_Newsletter_24.pdf

¿Cómo puedo hacer para que beber agua sea seguro?

- ▶ **Mantenga las fuentes de agua, limpias, desinfectadas y en buenas condiciones** para proporcionar un drenaje adecuado. Enseñe a los niños a beber agua usando un vaso y a beber desde una fuente sin poner la boca en el caño.
- ▶ **Proporcione vasos desechables junto al fregadero** de la cocina o una jarra de agua para que los niños usen cuando tengan sed.
- ▶ **Comprar agua para los niños puede ser considerado como un costo razonable y permisible para los programas del CACFP solo** si no hay disponibilidad de agua potable segura en las instalaciones.
- ▶ **Los cubos de hielo representan un riesgo de atragantamiento para los niños menores de 4 años.** (Vea el Suplemento A en la página 77 para obtener más información. □



----- Actividades -----

¿Cómo puedo poner en práctica esta información?

- localice fuentes seguras de agua dentro y fuera de las instalaciones de cuidado infantil o del hogar.
- estas se encuentran ubicadas en □

¿Cómo logrará tener agua disponible durante todo el día, tanto en interiores como en exteriores?

Asegúrese de que el agua esté libremente accesible a los niños, con vasos limpios para beber cuando sea adecuado. □ arque las ideas que probar □ el próximo mes.

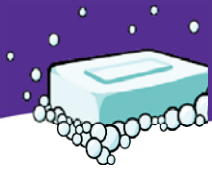
- **Pequeñas jarras de agua**
- **Agua corriente del fregadero de la cocina**
- **Fuente de agua**
- **Termos de agua en el patio de recreo**
- **Otras ideas:**



Mis notas:

Practique los principios básicos del control de seguridad de alimentos para prevenir la intoxicación alimentaria

Consejos de nutrición y bienestar para niños pequeños: Manual del proveedor del Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos



Ayude a mantener a los niños saludables preservando los alimentos de manera segura. Los niños pequeños se encuentran particularmente en riesgo de tener intoxicaciones alimentarias debido a que sus cuerpos y sistemas inmunológicos todavía están en desarrollo. Usted puede ayudar a prevenir intoxicaciones alimentarias en los niños bajo su cuidado, siguiendo estos cuatro simples pasos para el control de la seguridad de alimentos.*



- **LIMPIE:** Mantenga limpios los alimentos y todo lo que entre en contacto con estos.
- **SEPRE:** Separe los alimentos en cada paso del manejo de los alimentos, desde la compra hasta la preparación y el servicio.
- **COCINE:** Cocine los alimentos a temperaturas internas adecuadas, usando un termómetro para alimentos.
- **ENFRÍE:** Mantenga los alimentos fuera de la “zona de peligro” entre 40 y 140 °F.

LIMPIE

Todo lo que entre en contacto con los alimentos debe estar limpio, empezando con sus manos.

Desarrolle el hábito de lavarse las manos

- ▶ **Lave sus manos con agua templada y jabón,** restregando todas las partes de las manos, incluyendo debajo de las uñas por, al menos, 20 segundos antes y después de preparar, servir, manejar y comer alimentos. Cuando maneje alimentos, lave sus manos cuando cambie de tarea, como por ejemplo, luego de tocar carne cruda y antes de tocar frutas y vegetales frescos y otros alimentos listos para comer que no requieren ser cocinados (como el pan, el queso o el pollo cocido).
- ▶ **También debe lavarse las manos luego de ir al baño,** cambiar pañales, toser, estornudar, tocar animales, manipular basura o cuidar de alguien que está enfermo o lesionado. Seque las manos con una toalla de papel limpia, y use una toalla de papel para cerrar el grifo y abrir las puertas.
- ▶ **Asista a los niños con el lavado de sus manos** antes de las comidas así también como antes y después de ayudar a preparar los alimentos. Ayude a los niños a lavarse las manos luego de ir al baño.



20 segundos

* Las guías del control de seguridad de alimentos contenidas en esta hoja de consejos están basadas en las recomendaciones encontradas en el sitio web www.foodsafety.gov. Los proveedores deben consultar con su agencia estatal u organización gubernamental para obtener los requerimientos específicos del control de seguridad de alimentos en las comunidades donde prestan servicios.

más consejos de ‘limpie’ en la página siguiente...



...más consejos de 'limpie'

Mantenga la limpieza

- ▶ **Siempre empiece a preparar las comidas con tablas de cortar, ollas, sartenes, utensilios y encimeras limpios.**
- ▶ **Lave sus tablas de cortar, platos, utensilios y encimeras con agua jabonosa templada luego de preparar cada alimento y antes de empezar con el próximo.** Esto es particularmente importante antes y después de preparar carne cruda, aves, mariscos y huevos.
- ▶ **Use toallas de tela o de papel limpias para limpiar las superficies de la cocina, las encimeras, los fregaderos y las mesas.** Las toallas y esponjas sucias recogen y transmiten bacterias, en lugar de removerlas.
CONSEJO: Para eliminar los gérmenes, coloque las esponjas húmedas en el microondas por 1 minuto a máxima capacidad o a través de un ciclo completo de lavado y secado en el lavaplatos. Use esponjas nuevas con frecuencia.
- ▶ **Luego de lavar y secar, usted puede decidir si desea desinfectar las superficies de preparación de los alimentos con una solución de 1 cucharada de cloro líquido sin olor por galón de agua.** Rocíe las superficies o remoje las tablas de cortar y los utensilios en la solución de cloro, y deje que las superficies se sequen al aire.
- ▶ **No permita que los libros, las mochilas u otros artículos** sean colocados en las mesas o en los mostradores donde los alimentos serán preparados o servidos. De igual manera, mantenga las mascotas u otros animales fuera de las mesas y encimeras.

Limpie y prepare

- ▶ **Enjuague todas las frutas y los vegetales frescos justo antes de pelarlos, comerlos, cortarlos o cocinarlos.** Bajo agua corriente, frote con firmeza los vegetales y las frutas con sus manos y lávelos minuciosamente con un cepillo limpio para frutas y vegetales para remover la suciedad y los gérmenes. Algunos vegetales, como la lechuga, el apio, y el brócoli, deben desmenuzarse antes de ser lavados para remover la suciedad entre las diversas capas.
- ▶ **Antes de abrir latas de alimentos, lave la parte superior de la lata bajo agua corriente limpia.** Luego, seque la lata con una toalla de tela o de papel.
- ▶ **No lave el pescado, los mariscos, la carne y las aves que estén crudos.** La bacteria en estos jugos crudos puede ser salpicada y transmitida a otros alimentos y superficies. Cocinar los alimentos minuciosamente permite eliminar las bacterias dañinas.



SEPRE

Separe los alimentos que estén listos para comer de aquellos que estén crudos o que puedan contener gérmenes dañinos. Asegúrese de separar los alimentos en cada paso de su manejo. Mantenga las frutas y los vegetales lejos de las carnes, las aves y los mariscos que estén crudos, mientras los compra, almacena o prepara.

Compre y almacene

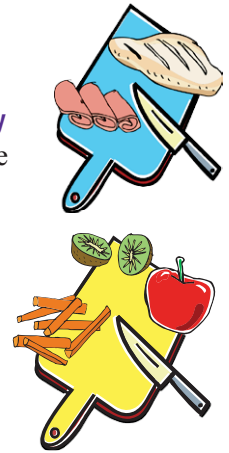
- ▶ **Coloque las carnes, las aves y los mariscos crudos en bolsas de plástico cuando compre alimentos para prevenir que los jugos se filtren o goteen.** Sepárelos de los otros alimentos en su carrito y bolsas de compra.
- ▶ **Almacene las carnes, las aves y los mariscos crudos en un plato, o en un contenedor o bolsa de plástico sellada** en el estante inferior, de modo que los jugos no goteen sobre los otros alimentos.

más consejos sobre cómo 'separar' en la página siguiente...

... más consejos sobre cómo “separar”

Prepare y sirva

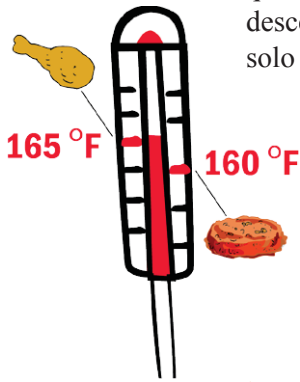
- ▶ **Use una tabla de cortar limpia para las frutas y los vegetales o los alimentos listos para comer y otra para la carne, las aves y los mariscos crudos.** Etiquete las tablas de cortar o use tablas de cortar de diferentes colores para evitar confusión. Siempre lave las tablas de cortar con agua jabonosa templada entre cada uso.
- ▶ **Use platos y utensilios diferentes para los alimentos cocidos y los crudos.** Nunca coloque alimentos cocidos en un plato o en una tabla de cortar sucios donde hubo carne, aves o mariscos crudos o huevos.



COCINE

Los alimentos son cocidos de manera segura cuando el termómetro de alimentos indica que el alimento ha alcanzado una temperatura interna lo suficientemente segura como para eliminar las bacterias dañinas que causan intoxicaciones alimentarias.

- ▶ **Nunca descongele alimentos sobre el mostrador de la cocina o a temperatura ambiente.** Descongele los alimentos en el estante inferior del refrigerador durante la noche. Otra opción es colocar los alimentos que se encuentran empacados o envasados en una bolsa o contenedor sellado bajo agua corriente hasta que estén completamente descongelados. Solo un fino chorro de agua es necesario. Para descongelar rápidamente, use la opción de descongelamiento del horno microondas, pero solo si va a cocinar los alimentos inmediatamente después de ser descongelados.



- ▶ **Use un termómetro de alimentos para verificar las temperaturas y determinar cuándo una carne, pescado, ave o plato con huevos está completamente cocinado.** No determine que un alimento está completamente cocido por su color o textura. Cocine la carne de res molida, de cerdo, ternera o cordero a una temperatura de 160 °F; los platos con huevo a 160 °F; y las aves, los guisados y las sobras a 165 °F. Vea este cuadro para obtener más detalles sobre las temperaturas internas mínimas y la cantidad de tiempo que debe dejar los diferentes alimentos a esa temperatura. <http://www.foodsafety.gov/keep/charts/mintemp.html>

- ▶ **Use un termómetro de alimentos limpio para medir la temperatura interna. Insértelo lo más profundo posible en el alimento para obtener una lectura correcta.** Colóquelo en la parte más gruesa de la carne sin tocar el hueso. Limpie su termómetro de alimentos con agua jabonosa caliente luego de cada uso. http://www.fsis.usda.gov/wps/wcm/connect/75d81818-a55e-45ff-8ba7-f3f995aa74f4/SP_Kitchen_Thermometers.pdf?MOD=AJPERES

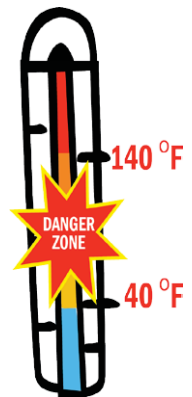
- ▶ **Cubra los alimentos, y remueva, gire y/o volteé los alimentos periódicamente para que se cocinen de manera uniforme en un horno microondas.** Hacer eso evitará que los alimentos tengan “partes frías”, las cuales pueden contener bacterias. Siempre siga las instrucciones de cocina de los empaques de alimentos, y use utensilios de cocina aptos para el microondas.

ENFRÍE

Use los termómetros adecuados (alimentos, horno, refrigerador) para asegurar que los alimentos calientes se mantengan calientes, que los alimentos fríos se mantengan fríos, y que los alimentos perecederos no permanezcan en la “zona de peligro”. Preste mucha atención al tiempo y a la temperatura para mantener los alimentos de manera segura.

Tenga cuidado de la “zona de peligro”

- ▶ **La “zona de peligro” es el rango de temperatura entre 40 y 140 °F, en el cual las bacterias se forman rápidamente.**



más consejos sobre cómo ‘enfriar’ en la página siguiente...

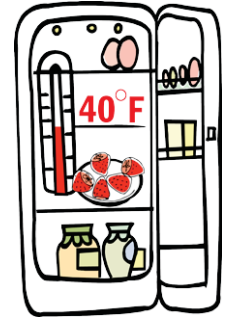


... más consejos sobre cómo “enfriar”

- ▶ **Mantenga los alimentos calientes, calientes (140 °F o por encima), y los alimentos fríos, fríos (40 °F o por debajo)** para minimizar la cantidad de tiempo que los alimentos pasan en la zona de peligro.
- ▶ **Mantenga el refrigerador a una temperatura de 40 °F o por debajo.** Mantenga el congelador en 0 °F o por debajo. Use los termómetros designados para cada localización y verifique las temperaturas regularmente, de acuerdo con las recomendaciones o políticas de su agencia estatal u organización patrocinadora.

Maneje los alimentos cuidadosamente

- ▶ **Nunca deje alimentos perecederos fuera del refrigerador por más de 2 horas.** Si la temperatura se encuentra por encima de 90 °F en el lugar donde los alimentos están fuera del refrigerador (tal como en un picnic o una excursión), los alimentos no deben permanecer fuera por más de 2 horas.
- ▶ **Enfríe los alimentos perecederos prontamente (estos incluyen la carne, las aves, el pescado, los huevos y las sobras).** Refrigere o congele los alimentos perecederos, preparados y las sobras tan pronto sea posible, pero no más de 2 horas luego de ser comprados, preparados o servidos.
- ▶ **Divida las grandes cantidades de sobras cocidas en contenedores llanos para enfriarlos rápidamente en el refrigerador.** Divida los cortes grandes de la carne o los asados en trozos más pequeños antes de refrigerarlos.
- ▶ **Recaliente todas las sobras a una temperatura interna mínima de 165 °F** y deseche los alimentos perecederos que hayan permanecido fuera del refrigerador por más de 2 horas (o 1 hora durante el verano si la temperatura afuera está por encima de 90 °F). Use un termómetro de alimentos para verificar la temperatura interna de los alimentos.



Preguntas frecuentes sobre el control de seguridad de alimentos para los programas de cuidado infantil

P: ¿Qué debo hacer si no saqué la carne o las aves del congelador antes de cocinarlas?

R: Para un descongelamiento rápido, coloque los alimentos en un plato en el horno microondas. Otra opción es colocar los alimentos que están empacados o envasados en una bolsa o contenedor sellados bajo agua corriente hasta que estén completamente descongelados. Solo un fino chorro de agua es necesario. Cocine inmediatamente después de descongelar.

P: ¿Por cuánto tiempo puedo guardar las sobras antes de congelarlas o desecharlas?

R: Verifique con su organización patrocinadora o departamento de salud local para obtener las recomendaciones o prácticas. Aún si los alimentos no lucen ni huelen mal, deseche o congele las sobras en un plazo de 3-4 días. Consulte el cuadro con los tiempos de almacenamiento seguro. <http://www.foodsafety.gov/keep/charts/storagetimes.html>

P: Empaqué los almuerzos para una excursión. ¿Cómo puedo mantenerlos seguros durante el viaje?

R: Prepare alimentos cocidos, tales como carnes para sándwiches o pasta para ensaladas, el día antes, de modo que tengan tiempo de enfriarse.

- Congele los sándwiches (remueva la lechuga y el tomate) para mantenerlos fríos por más tiempo.
- Considere empaclar las bebidas en un enfriador diferente. El enfriador de las bebidas puede ser abierto con más frecuencia, de modo que separar los alimentos y las bebidas asegura que los alimentos se mantengan fríos por más tiempo.

más ‘preguntas’ en la página siguiente...

... más 'preguntas'

- Inmediatamente antes de salir, use un enfriador para guardar los alimentos directamente del refrigerador. Agregue suficiente hielo o paquetes de hidrogel para mantener los alimentos fríos. Las cajitas individuales de jugo pueden ser congeladas parcialmente y servir como una fuente de enfriamiento para los alimentos, pero puede que no se haya descongelado a la hora de comer. Los alimentos y las sobras solo son seguras de comer si el enfriador todavía tiene hielo. Si el hielo o la fuente de enfriamiento se ha derretido o descongelado, deseche los alimentos.
- En el verano, consuma los alimentos al poco tiempo de ser preparados.

P: ¿Cómo puedo seleccionar alimentos seguros y mantenerlos seguros desde la tienda de conveniencia hasta mi programa de cuidado infantil?

R: Existen diversas maneras de elegir alimentos seguros y de mantenerlos seguros hasta que regrese a su programa de cuidado infantil.

- En la tienda, seleccione los alimentos fríos de último
- No compre alimentos que hayan pasado sus fechas de “sell by”, “use by” o cualquier otra fecha de vencimiento.
- Coloque la carne, las aves y los mariscos en bolsas plásticas.
- Separe los alimentos en su carrito de compras.



- Mantenga un enfriador en su carro para transportar los alimentos perecederos, y vaya directamente a su programa de cuidado infantil para colocar los alimentos fríos en el refrigerador rápidamente.
- Siempre refrigere los alimentos perecederos en un plazo de 2 horas, a menos que la temperatura afuera esté en 90 °F o por encima, lo cual disminuye este tiempo a 1 hora.



P: ¿Qué debo hacer si sospecho que un niño bajo mi cuidado tiene una intoxicación alimentaria?

R: Siga las políticas y los procedimientos estandarizados de su agencia estatal u organización patrocinadora para procurar atención médica al niño que se enfermó por cualquier razón, y siga cualquier política local o estatal sobre cómo preparar y presentar un informe sobre una sospecha de intoxicación alimentaria.

- Es importante que preserve por, al menos, 3 días las muestras de todos los alimentos servidos a los niños, así también como los empaques de esos alimentos. De esta manera, se podrá determinar si un alimento causó la intoxicación y cuál fue el alimento. También asegúrese de observar cuáles fueron los síntomas y cuándo empezaron.
- Lea más información sobre las intoxicaciones alimentarias más comunes, sus síntomas y causas. <http://fightbac.org/about-foodborne-illness/causes-a-symptoms> y <http://www.foodsafety.gov/poisoning/index.html>

P: ¿Cómo puedo obtener más información sobre el control de seguridad de alimentos para el cuidado infantil?

R: Consulte la sección de Recursos adicionales en la página 100 para obtener más información sobre el control de seguridad de alimentos, y las maneras en que puede educar a los niños, y hacer que participen, en el control de la seguridad de alimentos.

Actividades

¿Cómo puedo poner en práctica esta información?

Lea la siguiente historia. Reflexione si se siguieron los cuatro pasos del control de seguridad de alimentos.

La Srta. María empezó a preparar el almuerzo para los niños en el centro ABC Child Care, luego de lavarse las manos y colocarse una redecilla. María abió pollo cocinándose en la sartén y un poco más de pollo crudo en la tabla de cortar. Estaba feliz porque el pollo se había descongelado completamente desde la noche anterior luego de dejar el empaque sobre el mostrador de la cocina. La Srta. María decidió preparar una ensalada de frutas. Colocó el pollo crudo en un plato y usó la misma tabla de cortar para rebanar un melón por la mitad. Cortó el melón en trozos pequeños y los colocó en un bol sobre el mostrador. La otra mitad del melón fue colocada en un plato antes de ponerlo en el refrigerador. Ella se percató de que el termómetro del refrigerador se encontraba en 46 °F.

Para entonces, el pollo en la sartén ya estaba bien dorado. La Srta. María cortó un trozo de pollo y notó que la parte interior ya no estaba rosada. “Me parece que ya está listo”, dijo, y colocó las piezas de pollo cocidas en una bandeja. Con sus manos desnudas, tomó el resto del pollo crudo del plato, y lavó el pollo rápidamente en el fregadero, colocando luego los trozos de pollo en la sartén caliente. Luego, regresó al refrigerador y tomó una bolsa de uvas rojas. Se comió algunas de las uvas y luego colocó algunos puñados en el bol con el melón. La Srta.

María tomó una lata de melocotones del estante, abrió la lata usando un abrelatas y colocó los melocotones en el bol de fruta. Mientras colocaba el abrelatas devuelta en la gaveta, dijo: “¡Qué ensalada de frutas tan colorida!”.

La Srta. Anna entró a la cocina luego de jugar con los niños afuera. Se puso un delantal y removió el puré de patatas en el bol. Sacó la cuchara del bol y probó el puré de patatas. Ella dijo: “Esto sabe bien”, y colocó la cuchara nuevamente en el bol. Llamó a los niños para que entraran a almorzar y sirvió el pollo, el puré de patatas y la ensalada de frutas, junto con una rebanada de pan de trigo y un vaso de leche.

Luego del almuerzo, la Srta. María limpió los mostradores y las mesas con una esponja húmeda y limpió sus manos en el delantal. Usó la misma esponja para lavar las tablas de cortar con agua fría. Luego, empezó a guardar las sobras antes de ir a la tienda de conveniencia. La Srta. Anna entró a la cocina cuando terminaba su jornada laboral a las 5:30 p.m. y encontró la ensalada de frutas todavía sobre el mostrador. Colocó el bol en el refrigerador para usarlo al día siguiente. ¡No quería desperdiciar ninguna comida!

► **Subraye los errores de control de seguridad de alimentos de la historia anterior.**

► **Escriba los pasos de acción correctos para cada uno de los errores encontrados.** ¿Qué pudieron haber hecho la Srta. María y la Srta. Anna de manera diferente para velar por la seguridad de los alimentos? Se otra hoja de papel de ser necesario.

1 La Srta. María debió descongelar el pollo en el estante inferior del refrigerador desde la noche anterior o usar otro método más seguro para descongelar los alimentos.

2

3



----- Clave de respuestas de la actividad -----

Clave de respuestas de la actividad de la hoja de consejos sobre el Control de seguridad de alimentos

Esta clave de respuestas es para la actividad de la hoja de consejos sobre el Control de seguridad de alimentos en la página 60. Los errores de control de seguridad de alimentos se encuentran subrayados debajo.

La Srta. María empezó a preparar el almuerzo para los niños en el centro ABC Child Care, luego de lavarse las manos y colocarse una redcilla. □abā pollo cocinándose en la sartén y un poco más de pollo crudo en la tabla de cortar. Estaba feliz porqu (1) el pollo se habā descongelado completamente desde la noche anterior luego de dejar el empaque sobre el mostrador de la cocina. La Srta. □ arā decidió preparar una ensalada de frutas. □olocó el pollo crudo en un plato y (2, 3, 4) usó la misma tabla de cortar para rebanar un melón por la mitad. Cortó el melón en trozos pequeños y los colocó en un bol sobre el mostrador. (5) La otra mitad del melón fue colocada en un plato antes de ponerlo en el refrigerador. Ella se percató de que el (6) termómetro del refrigerador se encontraba en 46 °F.

Para entonces, el pollo en la sartén ya estaba bien dorado. La Srta. □ arā (7) cortó un trozo de pollo y notó que la parte interior ya no estaba rosada. “Me parece que ya está listo”, dijo, y colocó las piezas de pollo cocidas en una bandeja. (8) □on sus manos desnudas, tomó el resto del pollo crudo del plato, (9) y lavó el pollo rápidamente en el fregadero, colocando luego los trozos de pollo en la sartén caliente. Luego, regresó al refrigerador y tomó una bolsa de uvas rojas. (10, 11) Se comió algunas de las uvas y luego colocó algunos puñados en el bol con el melón. La Srta. María (12, 13) tomó una lata de melocotones del estante, abrió la lata usando un abrelatas y colocó los melocotones en el bol de fruta. □ientras (14) colocaba el abrelatas devuelta en la gaveta, dijo: “¡Qué ensalada de frutas tan colorida!”.

La Srta. Anna entró a la cocina luego de jugar con los niños afuera (15) Se puso un delantal y removió el puré de patatas en el bol. Sacó la cuchara del bol y probó el puré de patatas. Ella dijo: “Esto sabe bien”, y (16, 17) colocó la cuchara nuevamente en el bol. (18, 19) Llamó a los niños para que entraran a almorzar y sirvió el pollo, el puré de patatas y la ensalada de frutas, junto con una rebanada de pan de trigo y un vaso de leche.

Luego del almuerzo, la Srta. □ arā (20) limpió los mostradores y las mesas con una esponja h□meda y (21) limpió sus manos en el delantal. (22) □só la misma esponja para (23) lavar las tablas de cortar con agua frā. Luego, empezó a guardar las sobras antes de ir a la tienda de conveniencia. La Srta. Anna entró a la cocina cuando terminaba su jornada laboral a las (24) 5:30 p.m. y encontró la ensalada de frutas todavía sobre el mostrador. Colocó el bol en el refrigerador para usarlo al día siguiente. ¡No quería desperdiciar ninguna comida!

Respuestas →



El paso de acción correcto para cada error está escrito debajo. Revise la sección adecuada de la hoja de consejos sobre el Control de seguridad de alimentos en las páginas 55-59 para obtener más detalles sobre la respuesta.

- 1 La Srta. □ ar□a debe descongelar el pollo en el estante inferior del refrigerador desde la noche anterior, o usar otro método más seguro para descongelar los alimentos. **(Enfríe)**
- 2 La Srta. □ ar□a y la Srta. Anna siempre deben preparar los alimentos con tablas de cortar, utensilios, platos, bandejas y encimeras, limpios. **(Limpie)**
- 3 La Srta. □ ar□a debe usar tablas de cortar y cuchillos diferentes cuando maneje pollo crudo o frutas. □ se una tabla de cortar y un cuchillo limpios para el pollo crudo, y otra tabla de cortar y cuchillo para cortar el melón. **(Separe)**
- 4 La Srta. □ ar□a debe lavar el melón antes de cortarlo. **(Limpie).**
- 5 La mitad partida del melón debe ser cubierta antes de colocarla en el refrigerador. **(Enfríe)**
- 6 La temperatura del refrigerador debe estar por debajo de 40 °F. **(Enfríe)**
- 7 La Srta. □ ar□a debe insertar adecuadamente un termómetro de alimentos limpio en el pello para verificar que la temperatura interna ha alcanzado 165 °F. **(Cocine)**
- 8 La Srta. □ ar□a debe lavarse las manos cuando cambie de tareas, tal como después de manejar pollo crudo y antes de tocar una bolsa de uvas. **(Limpie)**
- 9 La Srta. □ ar□a debe colocar el pollo directamente en la sartén para cocinarlo a la temperatura interna adecuada. **(Limpie)**
- 10 La Srta. □ ar□a debe lavarse las manos luego de comerse las uvas y antes de preparar la ensalada de frutas. **(Limpie)**
- 11 La Srta. □ ar□a debe lavar las uvas. **(Limpie)**
- 12 La Srta. □ ar□a debe lavar y secar la parte superior de la lata de melocotones antes de abrirla. **(Limpie)**
- 13 □ ea la respuesta para la #2.
- 14 La Srta. □ ar□a debe lavar el abrelatas luego de usarlo. **(Limpie)**
- 15 La Srta. Anna debe lavar sus manos luego de jugar con los niños, antes de entrar a la cocina a preparar alimentos, y antes de servir los alimentos a los niños. Se recomienda que la Srta. Anna use una restricción para el cabello □ como un sombrero o una redecilla □ para evitar que su cabello caiga en los alimentos, los equipos y los utensilios. **(Limpie)**
- 16 La Srta. Anna debe usar una cuchara limpia diferente para probar el puré de patatas. La misma cuchara que está siendo usada para mezclar el puré de patatas no debe ser usada para degustar. **(Limpie y Separe)**
- 17 □ ea la respuesta para la #2.
- 18 La Srta. □ ar□a y la Srta. Anna deben asistir a los niños a lavarse las manos antes de sentarse a almorzar. **(Limpie)**
- 19 □ ea la respuesta para la #15.
- 20 La esponja usada para limpiar los mostradores no debe ser usada para lavar la tabla de cortar ni los platos. En lugar de usar una esponja, la Srta. □ ar□a puede usar toallas limpias de tela o de papel para limpiar los mostradores y las mesas. Si usa una esponja para limpiar, desinféctela luego de cada uso para eliminar los gérmenes. Las esponjas deben ser desinfectadas con frecuencia. **(Limpie)**
- 21 La Srta. □ ar□a debe lavarse las manos en lugar de limpiarlas en su delantal **(Limpie)**
- 22 □ ea la respuesta para la #20.
- 23 La tabla de cortar debe ser lavada con agua jabonosa y caliente, en lugar de agua fría. **(Limpie)**
- 24 La Srta. Anna debe desechar la ensalada de frutas. La ensalada de frutas debió ser colocada en el refrigerador inmediatamente después del almuerzo, o en un plazo de 2 horas luego de ser preparada. **(Enfríe)**

Circule cualquier error sobre el control de seguridad de alimentos que haya omitido.

¿No está seguro de por qué fue un error?

Regrese a la sección con el consejo sobre el control de seguridad de alimentos mencionado al final del error.

Proporcione oportunidades de juego activo diariamente



Consejos de nutrición y bienestar para niños pequeños: Manual del proveedor del Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos

El juego activo y el movimiento son importantes para el crecimiento, el desarrollo y el aprendizaje de cada niño

A pesar de que puedan parecer activos y enérgicos, la mayoría de los niños no practican la cantidad de actividad física que necesitan. Los estudios demuestran que los niños pequeños en cuidado infantil todavía pasan gran parte de su tiempo sentados o acostados. Los niños no deberían estar sentados o quietos por más de 15 minutos a la vez, excepto durante las meriendas o las siestas.

Los niños necesitan un balance saludable de juego activo con un alto nivel de energía, como correr y escalar, así también como de juego pasivo, como estar sentado en la arena. Los niños pasan muchas horas diariamente bajo su cuidado, de modo que proporcionarles la cantidad recomendada de juego activo es importante para ayudarlos a establecer hábitos saludables.



¿Cuánto tiempo debe planificarse para el juego activo diariamente?

Todos los programas de cuidado infantil deben propiciar el juego activo de los niños diariamente. El tiempo planificado para los juegos exteriores y la actividad física dependen del grupo de edad y de las condiciones climáticas. **Varíe las actividades entre el juego estructurado** (guiado por el cuidador adulto) y **el juego libre** (no guiado por un adulto), y proporcione tiempo para actividades moderadas a vigorosas.

▶ Niños pequeños (12 meses a 3 años de edad):

Proporcione de 60 a 90 minutos por día de 8 horas de actividad física moderada a vigorosa.

▶ Los niños en edad preescolar (3 a 6 años de edad):

Proporcione de 90 a 120 minutos por día de 8 horas de actividad física moderada a vigorosa.



La actividad física moderada y vigorosa hace que los niños respiren más fuerte y que sus ritmos cardíacos vayan más rápido que cuando no están activos.

Actividad física moderada

- Caminar
- Jugar afuera con equipos, moverse en los alrededores, balancearse, escalar o hacer volteretas.
- Jugar a la rayuela, 4 cuadros, jugar a patear el balón u otros juegos de balón.

Actividad física vigorosa

- Correr, saltar, galopar o subir rápidamente por una colina
- Jugar, correr o hacer juegos de saltos
- Hacer saltos abriendo los brazos y las piernas
- Bailar o hacer saltos a la comba

El tiempo de juego activo no tiene que ocurrir en una sola sesión. Los intervalos cortos de actividad funcionan bien con los niños pequeños.

Usted incluso puede planificar estas actividades a lo largo del día en intervalos de 10 a 20 minutos. Por ejemplo: 30 minutos de juego libre en el patio de recreo en la mañana, 15 minutos de baile después de la siesta, 10 minutos de hacer volteretas, 20 minutos de un paseo de descubrimiento de la naturaleza luego del almuerzo, 15 minutos de escalamiento con los equipos de patio de recreo, y 20 minutos en la Cuerda de Maniobra (saltando sobre una cuerda que se mueve como una culebra, cerca del suelo.)



¿Qué tipos de oportunidades de juego activo debo ofrecer?

Los niños pueden disfrutar de hacer saltos a la comba, escalar, bailar y saltar. El juego activo diario, junto con una dieta saludable, es importante para crecer con un peso saludable. El juego activo ayuda a que los niños desarrollen diversas habilidades musculares. Todos los niños deben participar en:

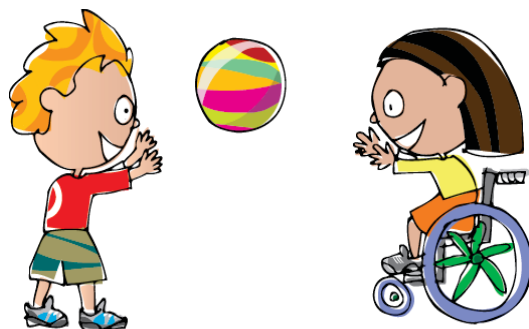
- ▶ **Los juegos exteriores dos o tres veces a la semana,** dependiendo del clima.
- ▶ **Actividades y juegos no competitivos guiados por adultos,** que propicien el movimiento dos veces o más durante el día.
- ▶ **Actividades no competitivas que ayuden a los niños a desarrollar** y practicar habilidades motrices que involucren grupos de músculos mayores y movimientos del cuerpo entero.



¿Cómo puedo ayudar a los niños a estar físicamente activos diariamente?

- ▶ **Sea un buen modelo a seguir.** Participe con los niños en las actividades y muéstreles que usted disfruta del juego activo diariamente.
- ▶ **Desarrolle oportunidades para el juego activo seguro tanto en interiores como en exteriores. Use juguetes y equipos que sean del tamaño adecuado para las edades de los niños.** Estos pueden incluir bolsas rellenas de bolitas de poliuretano, juguetes para empujar, bloques para armar y triciclos. Los niños pueden que estén jugando con ciertos juguetes por primera vez. Muéstreles como jugar con estos juguetes de manera segura.
- ▶ **Mantenga a los niños moviéndose.** Motive a todos los niños a participar en juegos donde no puedan permanecer sentados por un largo período de tiempo o quedar “fuera” del juego de manera anticipada.
- ▶ **Ayude a que todos estén activos.** Planifique actividades que permitan a los niños la oportunidad de jugar, incluyendo aquellos con necesidades especiales.
- ▶ **Incluya movimientos y acción física en los juegos interiores y en las actividades de aprendizaje de los niños.**
- ▶ **Esté preparado para el clima.** Cuando el clima sea muy severo para jugar afuera, bailen adentro al ritmo de la música y cuente o lea historias que los niños puedan actuar físicamente.
- ▶ **Use el espacio sabiamente.** Muchos juegos y actividades diseñados para realizarse en los exteriores y en espacios grandes pueden ser cambiados para efectuarse en espacios interiores limitados. Por ejemplo, use cinta adhesiva de color para crear caminos por donde los niños puedan saltar o caminar.

Nota: Los cochecitos, las sillas altas, los arneses y las correas limitan la habilidad de los niños de moverse. Los niños pequeños necesitan de actividad física para desarrollar los músculos y las habilidades motrices, de modo que moverse y explorar su entorno sin restricciones físicas es vital.



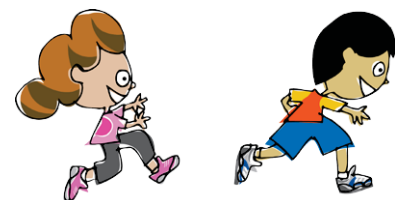
Actividades

¿Cómo puedo añadir más juego activo en mi programa de cuidado infantil?

Piense en su programación de actividades semanales. ¿Agregue más juego activo diariamente? ¿Cuál de estas ideas para actividades probará con los niños de 2 a 5 años bajo su cuidado? Marque las que probará la próxima semana.

- Permita que los niños rueden, pasen o pateen los balones entre ellos.** Jueguen a atrapar el balón usando un balón suave o que rebote.
- Prepare un trayecto de obstáculos.** A los niños les encanta tumbarse sobre almohadas, arrastrarse a través de cajas y saltar en aros de hula-hula.
- Organice una carrera de relevos o juegos de saltos.** Bailen al ritmo de la música o canten canciones sobre lo que están aprendiendo (por ejemplo) las partes del cuerpo, las frutas y los vegetales, o los colores. Jueguen a la mancha, juegos de persecución, “luz roja, luz verde” o “ranas musicales” (similar a las sillas musicales, pero con “Lily pads” o almohadas en el piso). Pruebe realizar **juegos no competitivos** donde **todos** los niños jueguen, en lugar de juegos donde los niños **esperan** para jugar o deben ser seleccionados para participar.
- Jueguen a la mancha del pulpo dibujando dos líneas con al menos 20 pies de separación.** Cuando el “pulpo” en el medio dice “¡hambre!”, los otros niños (los “peces”) deben intentar cruzar hacia el otro lado mientras el pulpo intenta atraparlos. Cuando un pez es atrapado, se convierte en un tentáculo del pulpo y tiene que agarrarse de la mano con el pulpo, trabajando con él para intentar atrapar a otros peces. El último pez que quede, gana.
- Haga que los juegos sean divertidos usando juguetes de piscina, balones de playa y aros de hula-hula.** Pruebe los juegos “Noodle Limbo”, “Cooperation Carry” o “Musical Hoops”.
- Organice un juego con aros de hula-hula.** Con todos los niños de pie en una sola fila, proporcione al primer niño de la fila un aro de hula-hula para que lo sostenga por encima de su cabeza. El niño pasará el aro de hula-hula desde la cabeza hasta los pies y saldrá de este. Luego se lo pasará al próximo de la fila.
- Actúen como diferentes animales** –Brinquen como un conejo, salten como un canguro, o contonéense como un pato.
- Enseñe a los niños conceptos de matemáticas, ciencias y lenguas** a través de juegos que impliquen movimiento. Por ejemplo, los niños pueden aprender a contar al tirar las bolsas rellenas de bolitas de poliuretano en un bol.
- Planifique un “desfile de movimiento”.** Marchen alrededor del salón o afuera, mientras instruye a los niños los diferentes movimientos que deben hacer: brincar, rebotar, girar, retorcer, saltar, pisar fuerte y más.
- Proporcione dos o más períodos de 5 a 10 minutos de juego activo dirigido por adultos, que propicien la actividad física diariamente** Pruebe con “siga al líder” o con una caminata en su vecindario o parque. Juegue juegos musicales con movimientos, tales como “Cabeza, hombros, rodillas y dedos de los pies,” “Hokey Pokey” e “If You’re Happy and You Know It.”
- Visite el sitio web Let’s Move Child Care para obtener más ideas sobre actividades.**
<http://healthykidshealthyfuture.org/content/hkhf/home/activities.html>

Enumere algunas otras ideas que tenga de juego activo.





Mis notas:

Propicie el juego activo y participe con los niños



Consejos de nutrición y bienestar para niños pequeños: Manual del proveedor del Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos

El juego activo es actividad física. Participar en el juego activo con los niños le permite ser un buen modelo a seguir y es una excelente manera de aliviar el estrés.

Los niños aprenden los comportamientos de los adultos. Motivar a los niños a estar físicamente activos diariamente puede ayudarles a desarrollar una actitud positiva hacia el movimiento, el baile, los deportes, y otras actividades físicas. Jugar activamente con los niños bajo su cuidado puede ayudarles a desarrollar hábitos saludables.



¿Por qué es importante propiciar el juego activo?

Al movernos más y permanecer sentados por menos tiempo, los niños aprenden a vivir de manera saludable. Cuando los niños participan en juego activo, desarrollan sus músculos mayores. El desarrollo de los músculos mayores es importante para movimientos tales como caminar, balancearse, sentarse derecho, patear, saltar, levantar, alcanzar y tirar un balón. El desarrollo de los músculos mayores también brinda soporte al desarrollo de los músculos menores, lo cual ayuda con habilidades tales como sostener objetos pequeños y pasar las páginas de un libro.

El juego activo también desarrolla la confianza de los niños con su habilidad de estar físicamente activos. Usted debe propiciar el juego diariamente porque:

- ▶ **El juego activo** ayuda al desarrollo óseo de los niños.
- ▶ **Los hábitos son aprendidos a una edad temprana**, de modo que estar activo mientras se está en cuidado infantil puede crear hábitos de actividad física para toda la vida.
- ▶ **Puede que los niños pasen mucho tiempo en frente de los televisores y las computadoras** en lugar de estar jugando activamente. ¡Proporcióneles buenos hábitos mientras están bajo su cuidado!



¿Qué debo hacer para propiciar el juego activo?

Para fomentar el juego activo en los niños, **usted** puede:

- ▶ **Participar con los niños** durante la hora de juego activo.
- ▶ **Dirigir actividades dos o tres veces al día** que promuevan el movimiento físico en los niños.
- ▶ **Usar vestimenta y calzado que le permita moverse con facilidad y seguridad**, y permitirá que las familias vistan a los niños con ropa y calzado adecuados (Vea la hoja de consejos *Fomente el juego activo mediante políticas y prácticas escritas* en la página 69 para obtener más información.)
- ▶ **Planificar y propiciar actividades físicas** que sean adecuadas y seguras.
- ▶ **Propiciar el movimiento** al lograr que los niños se muevan de manera activa con frecuencia.
- ▶ **Limitar el tiempo frente a la pantalla** de los televisores y los reproductores de video (DVD), de los videojuegos, el uso recreacional de la computadora y de otros dispositivos electrónicos. (Vea la Hoja de consejos *Limite el tiempo frente a la pantalla* en la página 73 para obtener más información.)



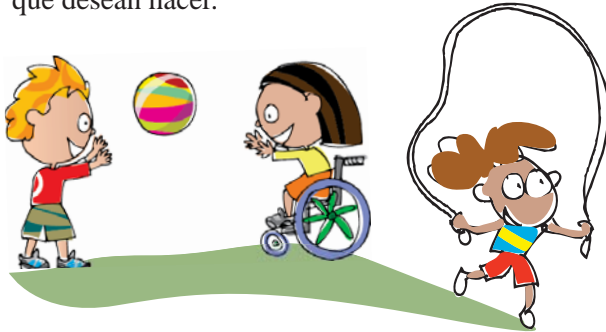
Actividades

¿Cuáles son algunas maneras específicas de propiciar el juego activo diariamente en mi programa de cuidado infantil?

Use cada oportunidad para mostrarles a los niños la importancia de la actividad física.

¿Cuáles de estas ideas probará la próxima semana? Marque sus opciones.

- Propicie el juego activo ofreciendo a los niños una variedad de opciones** tales como aros de hula-hula, balones y cuerdas de saltar y permítales elegir lo que desean hacer.



- Exhiba afiches e imágenes de niños y adultos realizando actividades físicas.** Lea libros que promuevan la actividad física como parte de la historia.

- Prepare tarjetas de actividades y úselas para un juego** donde los niños seleccionan una tarjeta y luego demuestran la actividad. Las tarjetas de actividades son fáciles de hacer. Use fichas u hojas de papel cuadradas. En un lado de la tarjeta, pegue una imagen de un movimiento de actividad física. El niño que elija la tarjeta deberá mostrarles a todos cómo hacer el movimiento.

- Incluya actividad física en sus eventos especiales y eventos familiares.** Dirija a los niños y a sus familias mientras juegan a *la mancha del pulpo* o *aros musicales*. Haga que sea divertido usar juguetes de piscina, balones de playa o aros de hula-hula.

- Sea un buen modelo a seguir.** Participe con los niños en las actividades y muéstreles a través de sus acciones que el juego activo es una parte importante y divertida del día. Haga comentarios positivos sobre la actividad física.

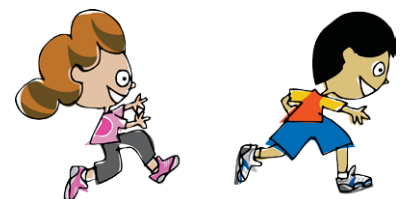
- Prepare un gráfico para llevar el seguimiento de las actividades físicas con los nombres de los niños y de los proveedores de cuidado infantil.** Haga que los niños coloquen una pegatina o un sello al lado de su nombre cada vez que participen en juego activo. Envíe ideas a los hogares de las familias de modo que puedan continuar fomentando el juego activo en el hogar.

- Notifique a las familias que la actividad física es una parte importante** del día cuando los niños están bajo su cuidado. Incluya mensajes sobre la actividad física en los boletines, los afiches y los horarios publicados. http://www.fns.usda.gov/sites/default/files/Nibbles_Newsletter_36.pdf

- Solicite que las familias vistan a los niños con ropa y calzado que les permita moverse y jugar afuera,** o que traigan un cambio de ropa para cuando estén jugando afuera.

- Vea la hoja de consejos *Proporcione oportunidades de juego activo diariamente*** en la página 63 para obtener instrucciones y otras ideas.

Enumere otras ideas sobre cómo puede mostrar a los niños que la actividad física es divertida:



Fomente el juego activo mediante políticas y prácticas escritas



Consejos de nutrición y bienestar para niños pequeños: Manual del proveedor del Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos

Una política escrita es una declaración que usted escribe sobre la importancia que usted le otorga a algo en su programa de cuidado infantil. Usted puede usar dicha declaración en el manual, las descripciones o las publicidades de su programa, y en los materiales que les entrega a los padres para informarles sobre la importancia del juego activo (actividad física) y el movimiento, y cómo estos representan una gran parte del día que los niños pasan con usted.



¿Por qué las políticas escritas que fomentan la actividad física son importantes?

- ▶ **Las declaraciones de políticas pueden ayudar a los proveedores de cuidado infantil y a las familias** a entender por qué la actividad física es tan importante para la salud, el desarrollo y el peso de los niños.
- ▶ **Las políticas que describen la actividad física en los exteriores** pueden propiciar los juegos exteriores en la mayoría de las condiciones climáticas. Esto puede ayudar a las familias a entender la necesidad de asegurar que sus niños estén vestidos adecuadamente para el clima de cada día.
- ▶ **Cuando el nuevo personal empiece a trabajar en un programa de cuidado infantil**, las políticas escritas ayudan a que estos aprendan sobre las responsabilidades y expectativas del programa.

¿Qué tipos de política y prácticas sobre actividades físicas debo tener?

Todos los programas de cuidado infantil deben tener políticas escritas que incluyan los beneficios de la actividad física y las maneras en que los niños pueden participar en juegos activos que sean divertidos. Al momento de redactar o revisar las políticas, incluya:

- ▶ **Los beneficios:** Los beneficios de la actividad física y de los juegos exteriores deben estar enumerados. Vea el sitio web *Let's Move Child Care* para obtener más información.
<http://healthykidshealthyfuture.org/content/hkhf/home/activities.html>
- ▶ **La duración:** Los niños deben pasar de 60 a 120 minutos diariamente afuera, dependiendo de su edad y de las condiciones climáticas. Las políticas deben promover el movimiento a lo largo del día mediante dos o más actividades o juegos estructurados que sean dirigidos por un cuidador. Las políticas también deben describir lo que será realizado para asegurar el juego activo en los días con condiciones climáticas extremas (ejemplos: muy caluroso, muy frío o tormentas)
- ▶ **Disponibilidad del agua:** Asegúrese de que haya agua potable libremente accesible, tanto en los interiores como exteriores, a lo largo del día. (Vea la hoja de consejos *Tenga agua disponible* en la página 51 para obtener más información.)
- ▶ **Entorno:** Las áreas cubiertas con sombra y refugio deben estar disponibles en los exteriores.
- ▶ **Ropa y calzado:** La ropa debe permitir la facilidad del movimiento para permitir que los niños participen completamente en el juego activo. El calzado debe proporcionar soporte para correr y escalar.

más consejos sobre 'políticas' en la página siguiente...



...más consejos sobre 'políticas'

- ▶ **Protector solar:** Los niños deben ser protegidos del sol usando ropa que los proteja del sol y filtro solar de amplio espectro con protección de los rayos UVB y UVA de SPF 15 o mayor, con permiso de los padres o guardianes.
- ▶ **Procedimientos de seguridad:** Las áreas donde se realizan las actividades deben estar libres de objetos filosos, basura u otros objetos que puedan causar una lesión. El equipo de seguridad adecuado debe ser usado acorde a la edad del niño, por ejemplo, balones y bates suaves deben ser usados en lugar de balones y bates duros con los niños pequeños.

¿Cuál es un ejemplo de una política escrita sobre la actividad física?

Existen muchas herramientas para ayudarle a redactar una política sobre la actividad física para su programa de cuidado infantil, y para comunicar su importancia al personal y a las familias. Una manera de empezar es con la evaluación del centro u hogar de cuidado infantil. Vea los “Recursos adicionales” en la página 98, o visite el sitio web *Let's Move Child Care* <http://healthykidshealthyfuture.org/welcome.html>. He aquí un ejemplo de una política para juegos exteriores y vestimenta y calzado adecuados para el juego activo:

Los niños que asisten al ABC Child Care deberán jugar afuera diariamente cuando las condiciones climáticas y de calidad del aire no representen un riesgo de salud significativo. El tiempo planificado para los juegos exteriores y la actividad física dependerá del grupo de edad y de las condiciones climáticas. Las actividades deberán incluir juego estructurado (dirigido por un cuidador adulto) y juego libre (no dirigido por un adulto).

- **Los niños pequeños (12 meses a 3 años de edad)** deberán participar en 60 a 90 minutos por día de actividad física moderada a vigorosa. **Los niños en edad preescolar (3 a 6 años de edad)** deberán participar en 90 a 120 minutos por día de actividad física moderada a vigorosa.
- **Los niños deberán estar vestidos adecuadamente para el clima** incluyendo ropa y calzado adecuados a la temporada, de modo que puedan participar completamente, moverse libremente y jugar de manera segura.
- **Los proveedores de cuidado infantil informarán a los padres, los cuidadores y las familias** que los niños necesitan ser vestidos adecuadamente conforme a las condiciones climáticas actuales para jugar en los exteriores.

Los niños deben usar ropa adecuada para el clima actual:

- **Nieve:** abrigo de invierno, botas impermeables, sombrero y guantes.
- **Lluvia:** abrigo y botas impermeables.
- **Diferentes temperaturas durante el día:** capas de ropa.

El calzado debe proporcionar soporte para correr y escalar. Ejemplos de calzados adecuados incluyen tenis, zapatillas deportivas y otros zapatos cerrados con suelas de goma que no se salgan con facilidad. **Ejemplos de ropa y calzado inadecuados incluyen:**

- **El calzado que pueda salirse con facilidad mientras se corre**, o que no proporcione soporte para escalar (por ejemplo: las sandalias y los zuecos).
- **La ropa que pueda quedar atrapada en el equipo del patio de recreo** (ejemplos: ropa con cordones o lazos).
- **La ropa que no protege a los niños** de las condiciones climáticas actuales.

Actividades

¿Cómo puedo implementar políticas y prácticas que fomenten la actividad física?

¿Cómo se comunica con el personal y las familias para asegurarse de que todos entiendan e implementen las políticas y expectativas. ¿Se ser posible, incluya declaraciones de políticas escritas sobre la actividad física en los manuales de las políticas o de los programas de cuidado infantil. ¿Comparta estas políticas con los familiares a través de un boletín o de un volante para llevar a casa. He aquí algunas ideas para asegurar que estas políticas sean entendidas e implementadas.

¿Cómo puede lograr que todos estén conscientes de estas políticas? Marque sus opciones.

Publique las políticas escritas en una ubicación donde todos puedan leerlas y estar conscientes de ellas.

Cuando nuevas familias estén inscribiendo a sus hijos en su programa de cuidado infantil, hable con ellas sobre las políticas actuales de actividad física, de modo que estas sepan qué esperar. ¿Motive a las familias a apoyar el juego activo en el hogar.

Otras ideas: _____

¿Cómo puede fomentar la participación en las sesiones educativas o de capacitación? Marque sus opciones.

Proporcione mini programas educativos a los padres de modo que entiendan las razones para las políticas sobre actividad física y juegos exteriores. Use ejemplos de las mejores prácticas actuales de actividad física, tales como esos puntos enumerados en la ‘Lista de verificación saludable’ del sitio web *Let’s Move! Child Care*. <http://healthykidshappyfuture.org/welcome.html>

Participe en las sesiones de capacitación de actividad física al menos dos veces al año. La capacitación debe ser proporcionada por un instructor calificado de cuidado infantil con experiencia en actividad física para niños pequeños. Contacte a su agencia estatal u organización patrocinadora para recibir asistencia en encontrar o concertar una sesión de capacitación.

Otras ideas: _____

¿Cómo puede implementar estas políticas diariamente? Marque sus opciones.

Motive a todos los niños a probar nuevas actividades y celebre con los niños cuando participen en cualquier nivel de habilidad. Enfóquese en el auto-desafío, y encuentre una nueva meta para cada niño de acuerdo a su nivel de habilidad. Por ejemplo, diga: “Hiciste tres brincos con un solo pie. Ahora, ¿puedes hacer cuatro?”.

Programe el juego activo antes de las comidas. De esta manera, los niños sentirán hambre para comer y se comportarán mejor, haciendo la hora de la comida una experiencia más placentera para todos.

Otras ideas: _____



Mis notas:

Limite el tiempo frente a la pantalla



Consejos de nutrición y bienestar para niños pequeños: Manual de proveedor del Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos

Los niños pequeños que pasan mucho tiempo viendo televisión o jugando videojuegos o en la computadora son menos propensos a estar físicamente activos, posteriormente en su infancia. También son propensos a comer alimentos menos saludables, tales como los refrescos y las frituras, así también como más meriendas, y pueden ser más propensos a tener sobrepeso. En muchos entornos de cuidado infantil, los niños pasan de 1 a 3 horas viendo televisión diariamente. Usted puede hacer una diferencia al limitar o eliminar el tiempo frente a la pantalla y proporcionando a los niños otras actividades divertidas.



¿Qué cantidad total de tiempo frente a la pantalla* se le debe permitir a los niños diariamente, ambos en el centro de cuidado infantil como en el hogar?

- ▶ **Nada de tiempo frente a la pantalla (TV, video, reproductor de video)** para los niños menores de 2 años.
- ▶ **No más de 1 a 2 horas por día** de programación de alta calidad para los niños mayores de 2 años.

* El tiempo frente a la pantalla incluye ver televisión y el reproductor de videos, los videojuegos, el uso recreacional de la computadora, surfear el internet y otros dispositivos electrónicos.

¿Qué cantidad de tiempo se le debe permitir frente a la pantalla a los niños mientras están en el centro de cuidado infantil?

En vista de que muchos niños pasan demasiado tiempo frente a la pantalla en el hogar, es importante que no sean expuestos a demasiado tiempo frente a una pantalla mientras están bajo su cuidado.

Niños menores de 2 años	Nada de tiempo frente a la pantalla, incluyendo ver televisión/ videos/reproductor de videos o el uso de la computadora
Niños mayores de 2 años	Solo 30 minutos en total de tiempo frente a la pantalla por semana.
	Incrementos de uso de la computadora de no más de 15 min.
Todas las edades	Nada de tiempo frente a la pantalla durante las comidas y meriendas.

Notas especiales:

- Los padres y las familias deben ser informados si se emplean medios de comunicación con pantalla en los programas de cuidado infantil.
- El tiempo frente a la pantalla debe ser únicamente para los programas educativos o de actividad física.
- Todo el tiempo frente a la pantalla debe ser sin comerciales o anuncios.



¿Por qué debo limitar el tiempo frente a la pantalla?

Limitar el tiempo frente a la pantalla puede ayudar a los niños a mantener un peso saludable durante su crecimiento. El tiempo frente a la pantalla puede apartarlos de las actividades que ayudan al desarrollo del cerebro, a la imaginación y a las habilidades sociales, tales como hablar, jugar, cantar y leer.

► **Es importante limitar el tiempo frente al televisor o al reproductor de video porque:**

- Tener la televisión encendida puede perturbar el sueño y el juego de los niños, aun si está sonando en el fondo.
- La televisión y algunos DVD incluyen anuncios de alimentos no saludables. Los niños pequeños no pueden ver la diferencia entre los programas y los anuncios.

► **Es importante limitar el tiempo en que juegan videojuegos* porque:**

- Cuanto más tiempo pasen los niños jugando a videojuegos, más propensos serán de tener dificultades para concentrarse en la escuela.
- Muchos videojuegos contienen violencia.
- Mediante estudios se ha comprobado que, al menos con los varones, cuanto más tiempo pasen jugando a videojuegos y viendo televisión, menos activos son.
- Incluso los videojuegos que requieren que los niños sean activos mientras están jugando (llamados juegos de ejercicio) deben ser limitados. Es posible que los niños no alcancen un alto nivel de actividad física durante estos juegos.

* **Los videojuegos incluyen aquellos que son jugados usando una consola de videojuegos y un televisor, un dispositivo de mano tal como un celular o una computadora.**



► **Es importante limitar el tiempo de uso recreacional de la computadora, incluso con los juegos educativos, porque:**

- Muchos sitios web promueven alimentos menos saludables.
- Muchos sitios web incluyen videojuegos y juegos en la computadora en la pantalla.
- Los juegos de computadora pueden perjudicar el sueño de los niños por la noche, posiblemente ocasionando que tengan un sueño profundo por menos tiempo. Dormir es importante para la salud y el desarrollo de los niños.

CONSEJO: Limite el tiempo frente a la pantalla, eliminando el televisor u otro equipo de las áreas donde los niños pasan tiempo, o manténgalo fuera de vista tapándolo con un mantel. Esto evita que los niños esperen tiempo frente a la pantalla y los ayuda a concentrarse en desarrollar relaciones y habilidades sociales durante su aprendizaje.

----- Actividades -----

¿Cómo puedo poner en práctica esta información en mis programas de cuidado infantil?

Sustituya el tiempo frente a la pantalla con actividades creativas que los niños puedan hacer solos mientras usted realiza otras tareas.

¿Cuál de estas divertidas ideas probará la próxima semana? Marque sus opciones.

- Ponga música:** Haga que los niños inventen sus propios bailes. Agregue cintas anchas y balones de playa para que haya más movimiento.
- Proporcione juguetes para que los niños apilen:** Las tarjetas con encastre o los bloques para armar pueden ser divertidos para los niños pequeños.
- Organice crucigramas:** Proporcione crucigramas fáciles que los niños puedan hacer solos o en pareja.
- Dibuje, coloreé, cree una escultura o use masilla:** Elija un tema del día y haga que los niños dibujen o creen la primera cosa que les venga a la mente cuando escuchen el tema. Realice proyectos de arte que sean fáciles, tales como colorear o hacer tarjetas de felicitación para los próximos feriados o cumpleaños.
- Proporcione un saco de actividades especiales:** Prepare un bolso o una caja con actividades que los niños no realicen normalmente. Estos los mantendrá ocupados cuando necesiten realizar otras tareas.
- Otras ideas:** _____

Practique ser un buen modelo a seguir. Participe en actividades con ellos. Limite el tiempo de uso de celulares y computadoras cuando los niños estén ocupados con otras actividades.

¿Cuál de estas ideas de actividades creativas probará con los niños la próxima semana? Marque sus opciones.

- Realice una actividad de "juego fingido":** Corte formas en diversos colores. Haga que los niños inventen un lugar que cada figura represente. Viaje de un lugar a otro colocando las formas en varios sitios tanto en interiores como exteriores.
- Lea:** Lea libros y señale las imágenes. Haga que los niños inventen sus propias historias. Los niños pueden hacer viajes imaginarios a diferentes lugares, tales como la jungla, el océano o la luna.
- Motive más juegos al aire libre:** Prepare un trayecto de obstáculos seguro en donde los niños deban balancearse, escalar, saltar y brincar.
- Actúe historias o parodias:** Entregue diversos disfraces y haga que los niños los usen.
- Involucre a los niños en una parte de la preparación** de las comidas y meriendas, así también como en la limpieza.
- Motive a los niños a ser más activos:** No permita videojuegos portátiles durante las horas de juego activo.
- Vea la hoja de consejos sobre Juego activo** en las páginas 63 y 67 para obtener más ideas.
- Otras ideas:** _____

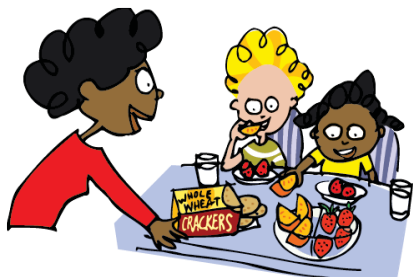


Mis notas:

Suplemento A: Practique la prevención de atragantamientos



Consejos de nutrición y bienestar para niños pequeños: Manual del proveedor del Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos.



Los niños menores de 4 años están bajo el mayor riesgo de atragantamiento. Casi el 90 por ciento de los niños que mueren por atragantamiento tienen **menos de 4 años**. Los niños pequeños todavía están aprendiendo cómo masticar adecuadamente y, con frecuencia, se tragan las cosas enteras. A los niños pequeños también les gusta ponerse cosas en la boca, pero con esto, sus pequeñas vías respiratorias pueden fácilmente quedar bloqueadas. Casi cualquier alimento puede causar atragantamientos en los niños. Es importante asegurarse de que los alimentos sean servidos en tamaños, formas y texturas adecuados para reducir el riesgo de atragantamiento. Siempre supervise a los niños durante las comidas.

¿Qué tipo de alimentos representan riesgos de atragantamiento?

Los niños pequeños pueden atragantarse con facilidad con algunos alimentos al momento de tragarlos porque son del mismo tamaño y forma de las vías respiratorias de un niño. Un trozo de “hot dog” o una uva entera pueden bloquear completamente las vías respiratorias superiores. Evite servir alimentos que sean tan anchos como una moneda de cinco centavos, lo cual es aproximadamente el tamaño de la garganta de un niño pequeño. Los alimentos propensos a causar atragantamiento vienen en diversos tamaños, formas y texturas.

Los proveedores de cuidado infantil no deben ofrecer **a niños menores de 4 años** alimentos que representen el mayor riesgo de atragantamiento. Esto incluye alimentos que sean redondos, con forma tubular, pequeños, duros, gruesos y pegajosos, lisos, resbalosos o fácilmente moldeados para adherirse a las vías respiratorias. Evite los atragantamientos evitando estos alimentos o cambiando su forma, tamaño y textura antes de ofrecerlos a los niños durante las comidas y meriendas.

¿Cuáles son algunos de los alimentos que comúnmente pueden causar atragantamientos y que no deben ser ofrecidos a los niños menores de 4 años?

▶ Alimentos duros, lisos o resbalosos que puedan deslizarse por la garganta antes de ser masticados, tales como:

- Uvas, cerezas, bayas, bolitas de melón o tomates cereza o uva enteros
- Trozos enteros de fruta enlatada
- Alimentos con forma de “hot dogs”, incluyendo las salchichas, los palitos de carne, los palitos de queso o los “hot dogs” para niños (incluso si son cortados en rebanadas redondas)



- Maní y nueces
- Frijoles enteros
- Golosinas o gomitas duras o redondas



más ‘alimentos que causan atragantamiento’ en la página siguiente...



...más consejos sobre 'cómo servir alimentos de mesa'

- ▶ **Muela la carne**, el pollo y otros alimentos duros.
- ▶ **Cocine los alimentos** tales como las zanahorias y el apio, hasta que estén ligeramente blandos. Luego, córtelos en palitos.
- ▶ **Maje o haga puré** hasta que estén blandos.
- ▶ **Remueva las semillas** y los carozos duros de las frutas.
- ▶ **Corte las uvas, las cerezas**, las bayas o las bolitas de melón por la mitad longitudinalmente, y luego córtelas en trozos más pequeños.



- ▶ **Ralle o rebane finamente** los quesos.



- ▶ **Corte o muele finamente los maníes**, las nueces y las semillas antes de añadirlos a las comidas preparadas.
- ▶ **Unte una fina capa de mantequilla de maní**, mantequilla de nueces o de semillas en las galletas. Mézclela con salsa de manzana y canela y úntela finamente sobre el pan. Use solamente mantequillas cremosas y no con trozos de maní, nueces y semillas.
- ▶ **Evite servir alimentos** que sean tan anchos como una moneda de cinco centavos.

¿Cómo puedo minimizar el riesgo de atragantamiento y asegurar que los niños se alimenten de manera segura?

- ▶ **Asegúrese de que los niños estén sentados derechos cuando estén comiendo**, y de que no estén distraídos. Mantenga la calma durante las comidas al evitar mucha emoción o distracciones. Las comidas deben realizarse en un lugar tranquilo lejos del ruido y de las distracciones, tales como el televisor, la música alta y las actividades.
- ▶ **Siéntese con los niños y siempre supervíselos activamente cuando estén comiendo.** Monitoreé el tamaño de los alimentos servidos y que los niños estén comiendo adecuadamente (por ejemplo, que no se llenen la boca de alimentos). Un niño atragantándose puede que no haga ningún ruido, de modo que los adultos deben estar atentos cuando los niños estén comiendo.
- ▶ **Motive a los niños a comer despacio y a masticar completamente antes de tragar.** Enseñe a los niños a comer un bocado a la vez, y a masticar y tragar los alimentos antes de hablar o reírse.
- ▶ **Asegúrese de que los alimentos en su menú de cuidado infantil reflejen las habilidades de desarrollo para las edades de los niños a los que sirve.** Por ejemplo, para los niños menores de 4 años, sirva zanahorias ralladas y tomates cortados en lugar de mini zanahorias y tomates cereza. De igual manera, sirva camote majado en lugar de trozos de camote.
- ▶ **Evite comer "sobre la marcha"**, en el carro o en un vehículo en movimiento. El conductor no puede ayudar a un niño atragantándose y puede que sea el único adulto en el vehículo.
- ▶ **Asegúrese de que los niños no coman durante las horas de mucha actividad.** Comer mientras se camina, corre u otro juego activo puede aumentar el riesgo de atragantamiento de un niño.
- ▶ **Monitoreé las actividades y los juegos.** Evite los juegos de niños que involucren atrapar un alimento en la boca o llenarse la boca de mucha comida.





Mis notas:

Suplemento B: Cuidado para los niños con alergias alimentarias

¡ALERGIA!

Consejos de nutrición y bienestar para niños pequeños: Manual del proveedor del Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos

Algunos niños bajo su cuidado pueden tener alergias alimentarias, de modo que es importante que siempre esté atento a los ingredientes de todas las comidas, antes de servirlos. Observe a los niños cuidadosamente cuando sirva alimentos que puedan causar una reacción alérgica.

- Los síntomas de alergias alimentarias usualmente se desarrollan a partir de los primeros minutos hasta algunas horas después de ingerir el alimento causante. Las alergias alimentarias pueden incluso ocurrir la primera vez que el alimento es ingerido.
- No existe ningún medicamento que pueda tomarse para prevenir una alergia alimentaria. La única manera de prevenir una reacción alérgica es evitar estrictamente el alimento que puede causar una reacción. La epinefrina, un medicamento recetado por un doctor, es usada para controlar los síntomas de una reacción alérgica luego de que ocurra.



- El tratamiento de emergencia es vital para alguien que esté teniendo una reacción alérgica severa llamada anafilaxis.* Contacte a servicios médicos de emergencia o llame al 911, si un niño está teniendo una reacción alérgica severa. De no tratarse, la anafilaxis puede causar un coma o la muerte.
- Un plan de cuidado escrito, firmado por el doctor del niño, debe estar disponible, de modo que los proveedores de cuidado infantil sepan los pasos a seguir si ocurre una reacción alérgica.

* **La anafilaxis es una reacción alérgica severa que ocurre rápidamente y puede causar la muerte. Esta puede provocar que un niño deje de respirar o experimente un descenso peligroso de la presión arterial. Si un niño está teniendo una reacción anafiláctica, administre epinefrina tan pronto como sea posible para mejorar las probabilidades de supervivencia del niño y para una recuperación rápida.**

¿Qué es una alergia alimentaria?

Una alergia alimentaria es una reacción del sistema inmunológico del cuerpo ante la proteína de un alimento conocida como alérgeno.* Éstas pueden ser afecciones serias y mortales y deben ser diagnosticadas por un doctor con licencia o alergista certificado. Los síntomas de una reacción alérgica pueden incluir una erupción en la piel; urticaria; picazón en los ojos y lagrimeo; hinchazón de los labios, la lengua y la garganta; picazón en la boca o en la garganta; náuseas; vómitos; diarrea; dificultad para respirar; o pérdida del conocimiento.

* **Un alérgeno alimentario es una sustancia en un alimento que puede causar una reacción alérgica en algunas personas.**

¿Cuáles son los alimentos más comunes que causan una reacción alérgica?

Se sabe que más de 170 alimentos causan reacciones alérgicas en algunas personas. Existen ocho alimentos que comúnmente activan una reacción alérgica. Estos alimentos, y cualquier ingrediente preparado a partir de ellos, son conocidos como “los ocho principales alérgenos” y deben ser identificados como alérgenos en las etiquetas de los alimentos. Estos alimentos incluyen:

- ▶ **La leche de vaca:** Cualquier alimento preparado con leche de vaca, tal como el yogurt, el queso, el requesón, el helado, el pudín, el flan, la mantequilla, la margarina, la crema, la crema agria, el saborizante artificial de mantequilla, la leche cortada, la leche evaporada, la leche en polvo descremada, la crema batida no láctea, la leche sin lactosa y las fórmulas basadas en leche. La leche de cabra también debe ser evitada si alguien es alérgico a la leche de vaca. Los ingredientes preparados con leche de vaca incluyen el suero de la leche, la caseína y los caseinatos.
- ▶ **Los huevos:** Cualquier alimento preparado con claras de huevo, yemas, los huevos en polvo, los huevos secos, los sólidos del huevo, los sustitutos del huevo, el merengue o la lecitina. Muchos alimentos pueden contener huevos, tales como los productos horneados, las sopas y la mayonesa. Los alimentos que pueden contener ingredientes hechos con huevo incluyen los malvaviscos, el surimi, la pasta y los fideos.

más ‘alimentos que causan reacciones alérgicas’ en la página siguiente...



...más 'alimentos que causan reacciones alérgicas'

- ▶ **Los maníes:** Maníes, mantequilla de maní, harina de maní y proteína hidrolizada. Los maníes a veces se encuentran en los productos horneados, las nueces de árbol, el chili, los rollos de huevo, la salsa de enchilada, la salsa de mole y las golosinas. Consulte con el doctor del niño o revise el plan de cuidado y la declaración médica firmada que está archivada, para determinar si el aceite de maní también debe ser evitado.
- ▶ **Las nueces:** Incluyen, pero no están limitadas a, nogales, almendras, pacanas, avellanas, anacardos, pistachos, nueces de Brasil, mantequillas y aceites de nueces. Las nueces ocasionalmente pueden ser encontradas en los productos horneados, en los maníes y en las golosinas. Verifique con el doctor del niño o revise la declaración médica firmada y el plan de cuidado bajo archivo para determinar si el coco o el aceite de coco también deben ser evitados.
- ▶ **Los pescados:** Palitos de pescado, salmón, atún, bacalao, tilapia, abadejo, lenguado, salsa de pescado, pasta de pescado y caldo de pescado son algunos ejemplos. Los alimentos que puedan contener ingredientes de pescado incluyen el aderezo de la ensalada César, la salsa de Worcestershire, la salsa de barbacoa, la bouillabaise, las imitaciones de pescado o de mariscos y el surimi.
- ▶ **Los mariscos:** Cangrejo, langosta, cangrejo de río, langostinos y camarones son algunos ejemplos. No se requiere específicamente que los moluscos, tales como las almejas, los mejillones, las ostras, las vieiras y el calamar, sean mencionados en las etiquetas de los alimentos. Los ingredientes preparados con mariscos pueden incluir el surimi, el caldo de pescado, la salsa de pescado y los saborizantes de mariscos.
- ▶ **Soya:** Cualquier alimento preparado con soya, proteína de soya y harina de soya. Los alimentos comúnmente preparados con soya o que pueden contener ingredientes de soya incluyen el tofu, las habas de soya verde (edamame), las nueces de soya, la mantequilla de nuez de soya, la proteína vegetal texturizada, la leche de soya, el yogurt de soya, el helado de soya y la salsa de soya. La soya también puede ser encontrada en los productos procesados de pollo y de carne. Consulte con el doctor del niño o revise el plan de cuidado y la declaración médica firmada que está archivada, para determinar si el aceite de soya o la lecitina de soya también deben ser evitados.
- ▶ **Trigo:** Cualquier alimento preparado con trigo, tal como el pan, la pasta, el cereal, las galletas, la harina, la sémola, el trigo duro y el cuscús. El trigo a veces se encuentra en la salsa de espagueti, la salsa de queso, la salsa de carne, las carnes frías, las carnes procesadas, el surimi, las imitaciones de carne de cangrejo, los almidones y la salsa de soya.

Muchos de estos alimentos que contienen los ocho principales alérgenos alimentarios son buenas fuentes de vitaminas y minerales. Estos alimentos deben servirse únicamente a los niños sin alergias.

A pesar de que estos ocho alérgenos son los más comunes, un niño puede tener una alergia severa y mortal con un alimento diferente. Un niño puede ser alérgico a más de un alimento. La contaminación cruzada de cualquiera de estos alérgenos en las superficies de cocina, los utensilios o en los equipos de cocina también pueden causar una reacción alérgica en alguien que posea alergias alimentarias. Para obtener ideas sobre alternativas más seguras a los alimentos alérgicos, vea los Recursos adicionales en la página 99, o contacte a su agencia estatal u organización patrocinadora.

¿Cuáles son los algunos de los artículos no comestibles que pueden desencadenar una reacción alérgica?

Los alérgenos alimentarios también pueden encontrarse en artículos no comestibles. Si tiene bajo su cuidado a un niño con una alergia alimentaria, debe evitar usar alimentos y artículos no comestibles que contengan alérgenos en las actividades de su programa, los proyectos de arte, los ejercicios de matemáticas o las actividades de cocina. Lea las etiquetas cuidadosamente o contacte al fabricante para determinar si un alimento o un artículo no comestible contiene alérgenos. Encuentre alternativas a los artículos no comestibles que contengan alérgenos y use, en su lugar, las versiones más seguras. Los alérgenos alimentarios pueden encontrarse en los siguientes artículos:

- ▶ **Jabones** (pueden contener leche, trigo, soya o extractos de nueces)
- ▶ **Pasta seca** (contiene trigo y puede contener huevo)



- ▶ **Crayones** (pueden contener soya)
- ▶ **Pinturas de dedos** (pueden contener leche o claras de huevos)
- ▶ **Arcilla para moldear** (puede contener trigo)

...más consejos sobre 'cómo manejar las intolerancias y las alergias alimentarias'

¿Acaso es una alergia alimentaria o una intolerancia alimentaria?

□ tras reacciones alimentarias o sensibilidades a alimentos son conocidas como intolerancias alimentarias. Las alergias alimentarias son, a veces, confundidas con intolerancias alimentarias. Las intolerancias alimentarias son, con frecuencia, temporales, y raramente mortales.

Las alergias alimentarias pueden causar reacciones severas y mortales. Es importante que las alergias alimentarias y las intolerancias alimentarias sean diagnosticadas por un doctor.

- ▶ **La intolerancia alimentaria más común es la intolerancia a la lactosa, una reacción que involucra al sistema digestivo.** □ Si un niño que es intolerante a la lactosa bebe leche o come alimentos hechos con leche, puede experimentar gas, hinchazón y dolor de estómago.
- ▶ **La intolerancia al gluten, también conocida como la enfermedad celíaca o el "esprúe celíaco,"** es otra intolerancia alimentaria que puede involucrar al sistema digestivo. El gluten es una parte del trigo, la cebada y el centeno. Si un niño intolerante al gluten ingiere alimentos que contengan gluten, puede experimentar hinchazón y gas, diarrea, estreñimiento, dolor de cabeza, comezón en la piel e incluso, llagas en la boca.



¿Qué debo hacer si un niño tiene una alergia alimentaria o una intolerancia alimentaria?

Los niños pueden tener su primera reacción alérgica mientras se encuentran bajo su cuidado, de modo que debe estar preparado para actuar rápida y eficazmente. Todas las personas involucradas en la planificación, la preparación y el servicio de los alimentos deben estar extremadamente atentos de los riesgos de las alergias alimentarias y, además, deben estar preparados. Los proveedores capacitados, la documentación adecuada, la comunicación clara con las familias y la cuidadosa planificación para la posibilidad de una emergencia asegurarán un entorno seguro para los niños con alergias alimentarias.

- ▶ **Participe en las capacitaciones de alergias** alimentarias efectuadas por un consultor de atención médica infantil, un proveedor de atención médica u otro facilitador calificado para el cuidado infantil con conocimientos de salud y alergias alimentarias en niños pequeños.
 - La capacitación en alergias alimentarias está recomendada para todos los proveedores de cuidado infantil, incluso si en un programa no hay niños inscritos con alergias alimentarias conocidas.
 - Los temas de capacitación deben incluir información sobre cómo prevenir la exposición a ciertos alérgenos alimentarios; reconocer los síntomas de las reacciones alérgicas, y cómo responder ante una reacción alérgica.
 - Contacte a su agencia estatal u organización patrocinadora para obtener más información o para recibir asistencia sobre cómo encontrar o concertar una sesión de capacitación.
 - Invite a los padres de niños con alergias alimentarias a participar en la capacitación o educación. Ellos pueden compartir su conocimiento sobre sus experiencias con alergias alimentarias.
- ▶ **Informe a todos los proveedores de cuidado infantil,** incluyendo a los sustitutos, sobre los niños bajo su cuidado que posean alergias alimentarias.
- ▶ **Hable con los padres o guardianes del niño sobre las alergias alimentarias o intolerancias alimentarias del niño.** Aprenda sobre el plan de cuidado del niño, así también como los conocimientos de niño sobre qué puede y no puede comer. El niño puede que no esté en capacidad de informar al proveedor de cuidado infantil cuando esté teniendo una reacción alérgica a un alimento, de modo que es importante conocer los posibles síntomas de una reacción.

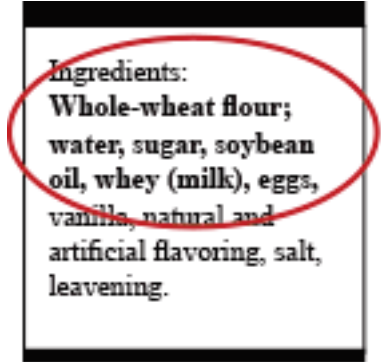
más consejos sobre 'cómo manejar las intolerancias y las alergias alimentarias' en la siguiente página...



...más consejos sobre 'cómo manejar las intolerancias y las alergias alimentarias'

► **Sepa dónde están guardados los medicamentos de emergencia**, tales como la epinefrina, y cómo deben usarse en caso de que un niño tenga una reacción alérgica mientras está bajo su cuidado. Más de una persona debe estar capacitada sobre cómo usar la epinefrina.

► **Preste atención a los componentes de las comidas antes de servirlos.** Lea todas las listas de ingredientes y las etiquetas de los alimentos, y verifique las declaraciones de contenido de alérgenos alimentarios en los empaques. Las compañías de comida tienen requerido identificar los ocho alérgenos principales en productos, ya sea por: 1) enumeración de los alérgenos en negrilla en la lista de ingredientes o 2) enumeración de los alérgenos inmediatamente después de la lista de ingredientes. Si un producto comestible contiene cualquiera de los ocho alérgenos principales, debe tener una declaración de "Contains" [Contenido] en la etiqueta. Por ejemplo, "Contains Wheat, Milk, Eggs, and Soy" [Contiene ingredientes con trigo, leche y soya].

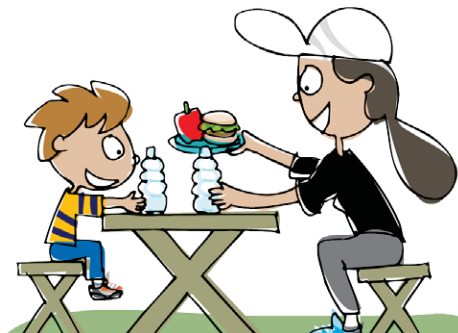


Contains Wheat, Milk, Eggs, and Soy

- A pesar de que las compañías tienen requerido identificar los ocho alérgenos alimentarios principales en los productos, no siempre lo hacen. □ asegúrese de leer la lista de ingredientes cuidadosamente.
- Algunas etiquetas pueden incluir una declaración sobre cómo el producto fue producido como "same equipment as" [el mismo equipo] o "made in the same facility as" [preparados en la misma planta] que otros productos que contienen el alérgeno específico al que el niño es alérgico. Estos productos comestibles deben evitarse. Por ejemplo, "Made on the same equipment as products containing peanuts" [Preparado con el mismo equipo que productos que contienen maníes]. Es importante saber que las compañías de alimentos no tienen requerido poner estas declaraciones en sus etiquetas.
- Algunas compañías de alimentos pueden enumerar alérgenos distintos a los ocho principales, pero no están obligadas a hacerlo.

► **Siempre supervise activamente a los niños mientras comen.** Disuada a los niños de compartir los alimentos. Preste atención, particularmente durante los eventos especiales, tales como los picnics, las excursiones o las fiestas.

► **Siga el menú regular siempre que sea posible.** Proporcione menús a los padres y cuidadores. Si los niños bajo su cuidado tienen alergias o intolerancias alimentarias, asegúrese de que el menú señale los alimentos que puedan causar una reacción en los niños.



más consejos sobre 'cómo manejar las intolerancias y las alergias alimentarias' en la siguiente página...

...más consejos sobre 'cómo manejar las intolerancias y las alergias alimentarias'

¿Cómo los niños pueden alertar al proveedor de cuidado de que están teniendo una reacción alérgica?

- ▶ **Si presenta una reacción alérgica, el niño puede que intente comunicárselo en sus propias palabras.** Si escucha frases tales como estas, el niño puede estar intentando describir que está teniendo una reacción alérgica.

<p>“Este alimento es muy picante”. ("This food is too spicy")</p> <p>“Mi lengua está caliente”. ("My tongue is hot")</p> <p>“Siento que tengo un pelo en la lengua”. ("My tongue feels like there is hair on it.")</p> <p>“Tengo una rana en mi garganta”. ("There's a frog in my throat.")</p> <p>“Mis labios se sienten apretados”. ("My lips feel tight.")</p>	<p>“Mi boca se siente rara”. ("My mouth feels funny.")</p> <p>“Me pica la boca”. ("My mouth itches.")</p> <p>“Siento que tengo algo atorado en la garganta”. ("It feels like something is stuck in my throat.")</p> <p>“Siento que tengo insectos en el oído”. ("It feels like there are bugs in my ear.")</p> <p>“Siento que tengo algo en la parte de atrás de la garganta”. ("It feels like there is a bump in the back of my throat.")</p>
--	---

- ▶ **Un niño no siempre podrá comunicarle con palabras que está teniendo una reacción alérgica.** Si observa a un niño haciendo algunos de estos comportamientos, puede que esté teniendo una reacción alérgica.
 - Si un niño está halando o rascándose la lengua, puede que esté teniendo una reacción alérgica.
 - Las voces de algunos niños pueden volverse ronca o chillona si están teniendo una reacción alérgica.
 - Los niños pueden arrastrar las palabras si su boca se está hinchando a causa de una reacción alérgica.

más consejos sobre 'cómo manejar las intolerancias y las alergias alimentarias' en la siguiente página...



...más consejos sobre 'cómo manejar las intolerancias y las alergias alimentarias'

¿Cómo puedo reducir el riesgo de que los niños bajo mi cuidado con alergias o intolerancias alimentarias tengan una reacción a un alimento?

La contaminación cruzada ocurre cuando un alérgeno es accidentalmente transferido desde una comida o superficie a otra, o de una superficie de contacto con alimentos hacia las manos o comidas. La contaminación cruzada puede ser prevenida a través del lavado de las manos, la limpieza y el manejo y almacenamiento adecuado de alimentos. Tome estos pasos para reducir el riesgo de que un niño tenga una reacción a un alimento.

Limpie

- ▶ **Lave sus manos antes y después de preparar y servir alimentos a los niños con alergias alimentarias.** Se debe usar jabón y no los geles desinfectantes y antibacteriales.
- ▶ **Asegúrese de que todos los niños se laven las manos antes y después de comer** de modo que no transmitan los alérgenos alimentarios a otras áreas. Las caras de los niños puede que necesiten ser limpiadas también.
 - ▶ **Limpie los mostradores y las mesas** con limpiadores domésticos comunes antes y después de las comidas y meriendas.
 - ▶ **Seque los derrames adecuadamente** para prevenir la transmisión de alérgenos a otras superficies.
 - ▶ **Limpie minuciosamente los lavabos para manos, incluyendo los grifos.** Los alérgenos alimentarios, los cuales el niño con alergias alimentarias no debe entrar en contacto, pueden llegar a los lavabos por medio de las manos sucias o de los alimentos desechados.
 - ▶ **Establezca una rutina regular de limpieza.** Los niños pueden ser motivados a limpiar sus propios desórdenes y a botar la basura, pero debe asegurarse de que las superficies y los lavabos para manos sean limpiados adecuadamente.



Evite la contaminación cruzada

- ▶ **Organice el espacio en la cocina** para mantener los alimentos de los niños con alergias alimentarias separados de los otros alimentos. Por ejemplo, etiquete las despensas y los estantes del refrigerador que guardan los alimentos que son "seguros" para los niños. Luego, informe a los demás cómo la cocina está organizada o publique la información en la despensa.
- ▶ **Prepare primero los alimentos para los niños con alergias** alimentarias para evitar transmitir los alérgenos alimentarios de una superficie o de un utensilio a otros. Etiquete los alimentos y manténgalos separados de los otros alimentos.
- ▶ **Tenga cuidado de usar los utensilios** separados cuando prepare y sirva los alimentos de los niños con alergias alimentarias. La contaminación cruzada de los alérgenos alimentarios en las superficies de la cocina, los utensilios o del equipo de cocina puede causar una reacción alérgica en un niño con alergias alimentarias.



Sandbox Playcare Childcare Home

Garden City, Kansas
Debbie Tomlin, Propietaria

Mejor práctica

Mi mejor logro en mi hogar de cuidado infantil relacionado al servicio de alimentos es proveer a los niños comidas nutritivas y que ellos realmente disfruten los alimentos que comen.

Ofrecer una comida saludable proporciona a los niños más energía (a pesar de que, en algunos días, no necesitan la energía adicional.) También juegan mejor y tienen menos “actitudes negativas”, y se llevan mejor con sus compañeros, debido a que sus barriguitas están llenas con los alimentos correctos. No piden meriendas todo el día cuando reciben una comida balanceada y una buena merienda.

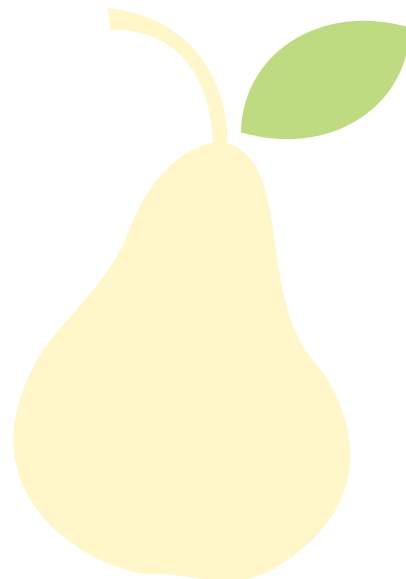


¡Cantar una canción hace que probar nuevos alimentos sea fácil!

Consejo

No tenga miedo de inscribirse en el CACFP. El gobierno federal le paga por alimentar a los niños y, además, le enseña cómo comer de manera saludable, no solo para usted, sino para su familia también.

Los evaluadores estatales son, además, muy agradables y amistosos con usted y los niños. A mis niños les encantan cuando vienen de visita, porque pueden contarle a alguien nuevo sobre su día. Durante las capacitaciones, los evaluadores estatales nos proporcionan ideas de juegos para mantener a los niños en movimiento y canciones para cantar. Yo invento algunas canciones solo para que los niños prueben alimentos nuevos. No podemos esperar que los niños prueben algo nuevo si nosotros, los proveedores, no lo hacemos.



Bristol Preschool Child Care Center, Inc.

Bristol, Connecticut
Shirley Anderson

Mejor práctica

Hemos creado un “huerto de vegetales para niños” en nuestro centro.

Los maestros siembran las semillas con los niños, y los niños son responsables de regar y desyerbar los huertos. Durante el verano, los niños recolectan los vegetales, los llevan a la cocina para que el cocinero los prepare, y que estos sean ingeridos con el almuerzo. Los niños ciudadanos se emocionan particularmente con este proceso, y considero que los motiva a comer los vegetales que ellos cosecharon



¡Las actividades de jardinería permiten que las comidas sean más significativas!

Consejo

Continúe ofreciendo “alimentos diferentes” y, de ser posible, involucre a los niños en el proceso, ya sea mediante el cultivo o la compra de vegetales.

Si involucra a los niños y los motiva, ellos probarán algo nuevo. También echamos un vistazo de cerca a nuestros menús y encontramos maneras de servir menos alimentos procesados, lo cual incrementó el consumo de granos integrales. De igual manera, aumentamos nuestras “horas afuera” en la mañana y en la tarde, ofreciendo 1 hora en la mañana y, al menos, otra hora en la tarde con juegos exteriores “planificados” versus el juego libre.



Bundle of Joy

Fort Worth, Texas
Lucile McKnight

Mejor práctica

En mi hogar de cuidado infantil, ofrecemos actividades a lo largo del día que enseñan a los niños sobre los alimentos que son buenos para el cuerpo.

Durante algunas de las actividades, los niños cantan al ritmo de la música. Ellos aprenden cómo los alimentos que nos gustan comer desarrollan y fortalecen sus cuerpos.

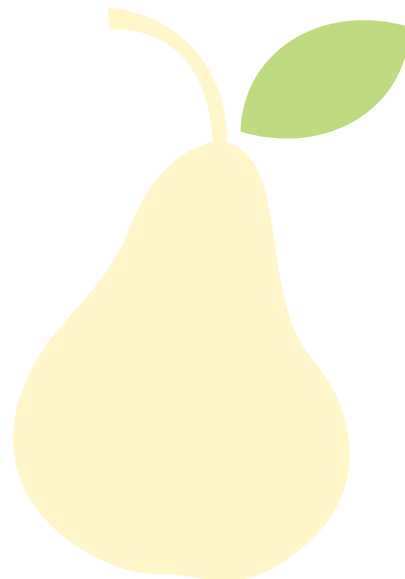


Desarrolle actividades divertidas y saludables alrededor de las comidas que sirve.

Consejo

Encuentre maneras de incorporar actividades saludables en sus hogares o centros diariamente, antes de cualquier comida.

Esto permite que los niños piensen sobre la comida que será servida. Por ejemplo, usted puede decirles todos los maravillosos colores de sus vegetales. Lo más importante, explique a los niños cómo los alimentos buenos nos permiten tener corazones saludables y fuertes.



Youth and Family Outreach

Portland, Maine

Camelia Babson-Haley, Directora

Mejor práctica

En el último año, transformamos completamente la manera en que manejábamos nuestro programa de alimentos. Actualmente, hemos transformado exitosamente nuestra producción de alimentos, de modo que todo sea preparado desde cero.

Todos los alimentos usados en la cocina son alimentos integrales —mayormente frutas y vegetales frescos, granos integrales y proteína —carne magra—. Comenzamos a involucrar a los niños, de modo que entiendan de dónde provienen nuestros alimentos mediante la instalación de cuatro bancadas elevadas para huerto. Los niños comenzaron con plantas de semillero en los salones de clases, las cuales fueron luego trasplantadas a las bancadas, cuidadas por ellos durante la temporada de crecimiento y, luego, cosechadas para sus almuerzos en la medida en que los vegetales estaban listos.

Adicionalmente, cerca del 50 por ciento de los alimentos que procuramos son abastecidos localmente. —emanalmente recibimos pan fresco y rollos, directamente de una panadería local, la cual los prepara específicamente para satisfacer las necesidades alimentarias de nuestros niños y son menos costosos que un pan integral comprado en la tienda de conveniencia local. También recibimos frutas y vegetales frescos de una finca local, y nuestra harina de trigo, harina de centeno y frijoles secos son comprados en otro sitio local.

Aproveche los proveedores de alimentos locales para obtener opciones de alimentos frescos.

Consejo

Esto puede realizarse bajo un presupuesto. Hemos incrementado nuestro costo total tan solo a \$20 por semana.

Al preparar tres almuerzos vegetarianos a la semana y hacer las comidas usando frutas y vegetales de temporada, hemos aprendido que es posible proporcionar una variedad de comidas nutritivas y de alta calidad bajo un presupuesto.



Little Star's Family Daycare and Preschool

Pittsburg, California
Irma Rivera

Mejor práctica

Mi mayor logro es que actualmente les proporciono a los niños arroz y pasta integrales.

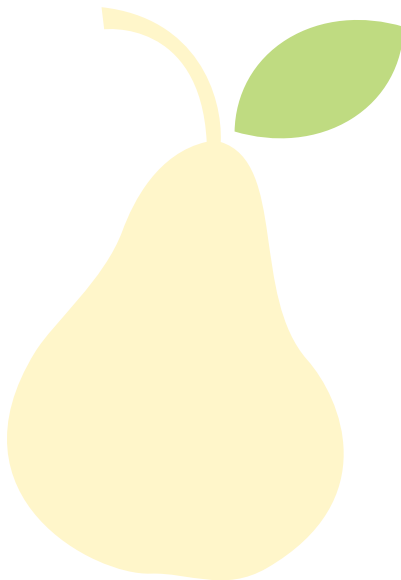
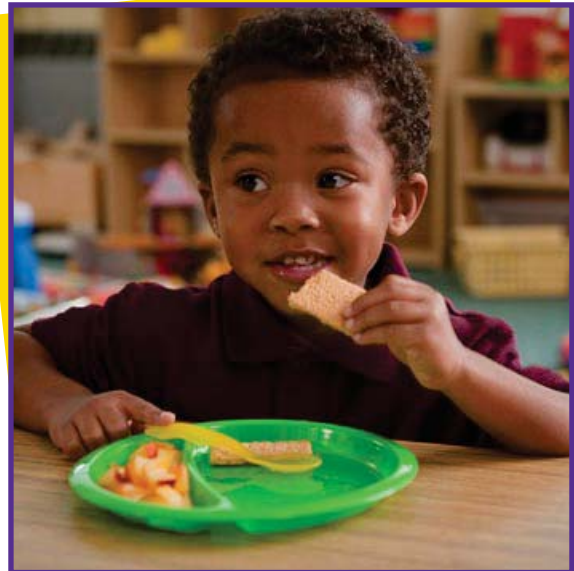
A los niños les encanta. Se comen las frutas y los vegetales enteros. Todo esto se produjo cuando empecé un menú nuevo con los niños, aunque al principio comencé a probar nuevos alimentos. Mientras los niños me observaban comiendo estos nuevos alimentos, empezaron a preguntarme lo que comía. Al compartir los alimentos con ellos, les hacía preguntas como: “¿Te gusta el sabor? ¿Qué tal se siente en tu boca? ¿Te gustará comer esto durante el almuerzo?”. Al finalizar la semana, ¡estaban tan emocionados por probar los nuevos alimentos que no podían esperar a que llegara el lunes! Nunca había intentado ofrecerles nuevos alimentos porque tenía miedo de que no les gustaran. Ahora, están comiendo mejor y nunca he tenido problemas con que no les guste algo que les sea ofrecido. Ahora van a la casa de sus padres a pedirles que les cocinen como lo hace “Titi” (yo).

Use juegos para lograr que los niños se interesen en comer y probar alimentos nuevos.

Consejo

Convierta todo en un juego. Los niños siempre se divertirán con esto.

Mientras mejor se alimenten los niños, mejor se alimentará usted, y mientras más actividad física realicen, más realizará usted. Es una situación donde todos ganan. Usted se sentirá mejor, y los niños se divertirán más con usted.



Elizabeth's Child Care

Georgetown, Kentucky
Elizabeth Maggard, Propietaria

Mejor práctica

Me inscribí en el Programa Federal de Alimentos para promover la nutrición saludable dentro de mi programa, y estoy participando en el evento Healthier Kentucky Challenge, el cual reconoce la excelencia en nutrición y actividad física.

Hacemos 30 minutos o más de actividad física estructurada diariamente. He preparado un trayecto de obstáculos para que los niños corran todos los días. También he añadido desafíos nuevos cada semana. Además, me invento canciones sobre las frutas y los vegetales del día para lograr que los niños se pongan en movimiento. Con esto logro interesarlos en probar esa fruta o ese vegetal durante las comidas. A veces también jugamos a “esconde la fruta” y ocultamos naranjas y manzanas en el patio de recreo y hacemos que los niños las busquen. Luego del juego, lavamos las frutas minuciosamente, y todos nos sentamos para recibir una merienda saludable.



¡Fomente el movimiento y el entusiasmo de comer saludable mediante el juego “esconde la fruta”!

Consejo

Existen muchas maneras valiosas de obtener información sobre alimentos más sanos y actividad física.

El internet cuenta con todo tipo de información para encontrar buenas ideas. Tu departamento de salud local puede que cuente con enfermeras de salud y nutrición, las cuales pueden realizar una visita a su programa y ofrecer su ayuda. Tu coordinador local de alimentos para el cuidado infantil, los consultorios médicos, los consultorios de pediatras y dentistas, y la tienda de alimentos también pueden serle de asistencia. Usted también puede contactar a su Consejo de Cuidado Infantil Child Care Council local para recibir panfletos o folletos, y capacitación sobre alimentos saludables y actividad física.

Solo recuerde: un estilo de vida saludable empieza con una dieta adecuada. Alimentarse de manera saludable es importante para la formación adecuada de los huesos, los dientes, los músculos y para tener un corazón saludable. La dieta puede afectar el crecimiento y el desarrollo en los niños pequeños. La obesidad infantil es un problema y, al fomentar una dieta saludable, los niños pueden mantener un peso y condición saludables, a medida que crecen hasta convertirse en jóvenes adultos.



Cumberland County YMCA

Portland, Maine
(Sitios en Brown, Dyer, Skillin y Small)
Kerry Salvo

Mejor práctica

Cuando empecé a trabajar en el YMCA en el otoño de 2009, acabábamos de recibir una subvención para integrar el CATCH Kids Club en nuestros programas después de la escuela. Yo asistí a una sesión de Capacite al instructor para CATCH y, desde entonces, todo el personal ha sido capacitado para usarlo.

Algunos de los juegos de actividad física son más populares que otros y a algunos miembros del personal les tomó un poco de tiempo el adaptarse al currículo, pero ahora, todo el personal intenta usar CATCH al menos 3 días a la semana. En nuestro local Skillin School, el 50 por ciento de los almuerzos son gratuitos o reducidos. De modo que, en 2011, nos asociamos con el programa Eat Well de la University of Maine Cooperative Extension, y un nutricionista visita nuestro programa después de la escuela dos veces al mes para preparar meriendas saludables e impartir una lección de nutrición a los estudiantes.



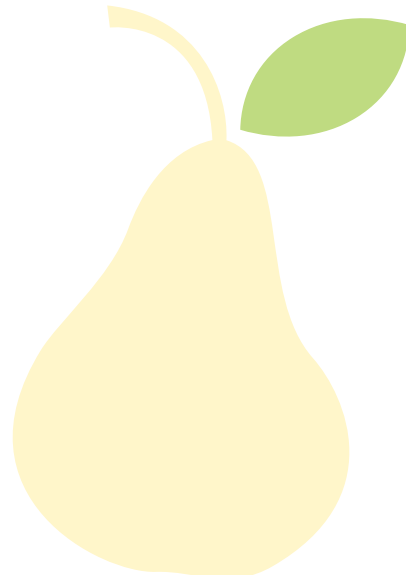
Asóciase con una universidad cercana para implementar programas de nutrición y actividad física en su centro u hogar de cuidado infantil.

Consejo

Adhiérase al programa y muéstrela a los niños que es divertido!

Algunas veces, los estudiantes son renuentes a probar cosas nuevas: meriendas, juegos, etc. Pero, si continúa intentándolo y lo convierte en una expectativa, eventualmente ellos se unirán o desearán probarlo.

En una de las localidades, los niños no disfrutaron de CATCH y de otros juegos grupales. Hicieron protestas y quejas, pero el miembro de mi personal se adhirió al programa, empezando con dosis pequeñas y aumentando la cantidad de minutos de juego estructurado por día. Ahora los niños lo esperan con ansias y participan voluntariamente. Los otros miembros de nuestro personal están impresionados por cómo esto ha funcionado en esta localidad.



JoAnn's Helping Hands

Sterling Heights, Michigan
JoAnn Clarke, Propietaria

Mejor práctica

Desde el inicio de JoAnn's Helping Hands, los padres me han informado que sus hijos son alimentados mejor aquí que incluso en sus propios hogares. Me encanta cocinar para mi propia familia, y nuestra cena hoy es la receta para el almuerzo de mañana que recibirán los niños de la guardería.

Personalmente, utilizo muy pocos, si acaso, alimentos preparados, de modo que los niños reciben comidas balanceadas y preparadas en el hogar con muchos vegetales frescos y frutas de temporada. Tengo una regla de “no, gracias” donde cada niño tiene que tomar al menos un bocado tipo “no, gracias”. La mayoría de las veces, los niños están más dispuestos a comer algo porque el resto también lo está comiendo, lo que implica una alimentación más nutritiva y, menos desperdicios.

Luego del desayuno en las mañanas, los niños todavía se están despertando, pero sus sistemas se están preparando para un buen desayuno. A nosotros nos gusta poner música y saltar y bailar, ya sea solo, en grupo o con una pareja. También tenemos días donde simplemente necesitamos relajarnos y quedarnos en nuestro espacio. No es inusual que los niños se sienten conmigo y hagamos estiramientos de yoga o poses de relajación para ayudar a calmarlos y a que se concentren en ellos mismos.

Ideas para el juego activo
y cómo fomentar una
alimentación saludable.

Consejo

Me gusta decirles a mis niños y familias de cuidado infantil que son míos durante el día.

Mi consejo a los otros proveedores es que preparen sus propios menús, y elijan las opciones de alimentos que desearían que les ofrecieran a sus propios hijos. También sirvo los alimentos en platos bonitos con divisiones. Involucre también a los niños en la planificación del menú. Quizás haga que una semana al mes sea a elección de los niños, y solicite a diferentes niños que hagan una buena elección para una de las comidas que su programa ofrece. Ellos se sienten orgullosos en “sus días” y ¡también los motiva a comer saludable cuando están en la casa!



King's Kids Child Development Center

Snow Hill, Maryland
Davida Washington

Mejor práctica

King's Kids colaboró con su YMCA local y con el departamento de salud del condado para organizar dos "Noches de diversión en familia" para los niños y las familias del centro.

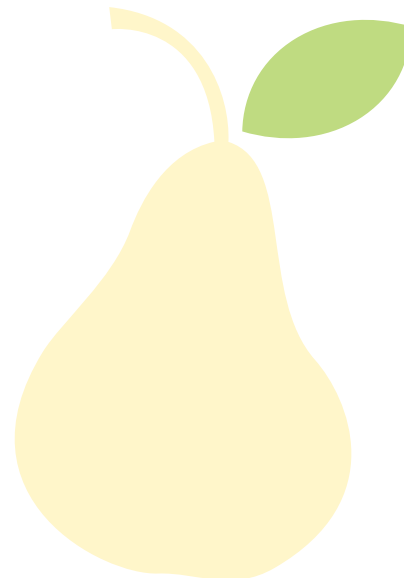
Un nutricionista del departamento de salud proporcionó una sesión educativa a las familias, con actividades para realizar en la casa. El personal de YMCA efectuó actividades físicas con las familias y ofreció sugerencias para actividades apropiadas según la edad, que puedan realizar en la casa. Las noches familiares fueron tan exitosas que el centro tiene pensando continuarlas en el futuro.

Impacte de manera tal que también tenga efecto en los hogares de los niños: invite a las familias a participar en las actividades.

Consejo

Introducimos nuevas frutas y vegetales a través de las actividades periódicas de cocina y las degustaciones.

Cada vez que introducimos los alimentos nuevos, eventualmente fueron añadidos a los menús del centro, con lo cual aumentamos significativamente la variedad de frutas y vegetales consumidos por los niños durante las comidas.





Mis notas:

Recursos adicionales

CACFP Wellness Resources for Child Care Providers

Healthy Meals Resource System, National Agricultural Library, U.S. Department of Agriculture

<http://healthymeals.nal.usda.gov/cacfpwellness-resources>

Sitio web dedicado a ayudar a los proveedores del CACFP a encontrar los recursos que necesitan para satisfacer las recomendaciones de nutrición, actividad física y bienestar.

Un kit de herramientas para asistir con la implementación de jardines en los programas de cuidado infantil.

I am Moving, I am Learning

Administration for Children and Families, Department of Health and Human Services

<http://eclkc.ohs.acf.hhs.gov/hslc/tta-system/health/healthy-active-living/imil>

Un enfoque proactivo para abordar la obesidad infantil en los niños de Head Start, que busca incrementar el nivel diario de actividad física, mejorando así, la calidad de las actividades de movimiento intencionalmente planificadas e instruidas por adultos, y promover opciones de alimentos saludables diariamente.

Juego activo

Caring for Our Children: National Health and Safety Performance Standards; Guidelines for Early Care and Education, 3rd Edition

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

<http://nrckids.org/CFOC3/index.html>

Estandares nacionales para practicas y politicas alta calidad en salud y seguridad, que deben ser seguidas en los entornos actuales de cuidado y educacion tempranos.

Let's Move! Child Care Activities

White House; Department of Health and Human Services; National Association of Child Care Resource & Referral Agencies; Nemours Foundation; University of North Carolina

<http://healthykidshealthyfuture.org/content/hkhf/home/activities.html>

Sitio web con actividades, herramientas y recursos para ayudar a los niños pequeños a estar físicamente activos.

Eat Well Play Hard in Child Care Settings

New York State Department of Health

<http://www.health.ny.gov/prevention/nutrition/cacfp/>

Un currículo sobre cómo mejorar los comportamientos de nutrición y actividad de los niños en edad preescolar y de sus padres o cuidadores.

Nutrition and Physical Activity Self-Assessment for Child Care

North Carolina Healthy Weight Initiative, University of North Carolina

<http://centertrt.org/?p=intervention&id=1091>

Enfocada en las políticas y prácticas de cuidado infantil, y en las influencias ambientales sobre los comportamientos de nutrición y actividad física en los niños pequeños.

Family Checklist for Physical Activity in Early Care and Education

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

<http://nrckids.org/index.cfm/products/checklists-tipsheets/family-checklist-for-physical-activity-in-early-care-education/>

Physical Activity Resources for Young Children

Healthy Meals Resource System, National Agricultural Library, United States Department of Agriculture

<http://healthymeals.nal.usda.gov/resource-library/physical-activity/physical-activity-young-children>

Sitio web con enlaces a recursos para motivar a los niños a moverse más y a pasar menos tiempo sentados.

Got Dirt? Gardening Initiative

Nutrition, Physical Activity and Obesity Program; Wisconsin Department of Health Services

<http://www.dhs.wisconsin.gov/publications/P4/p40112.pdf>



Physical Activity Topics

Centers for Disease Control and Prevention, Department of Health and Human Services
<http://www.cdc.gov/physicalactivity/index.html>
 Sitio web con enlaces a recursos e información sobre la actividad física en los Estados Unidos.

Políticas y Prácticas de Cuidado Infantil

Caring for Our Children: National Health and Safety Performance Standards; Guidelines for Early Care and Education, 3rd Edition

National Resource Center for Health and Safety in Child Care and Early Education
<http://nrckids.org/CFOC3/index.html>
 Estandares nacionales para practicas y politicas alta calidad en salud y seguridad, que deben ser seguidas en los entornos actuales de cuidado y educacion tempranos.

Connecticut Action Guide for Child Care Nutrition and Physical Activity Policies

Connecticut State Department of Education
<http://www.sde.ct.gov/sde/cwp/view.asp?a=2678&Q=322594>
 Una guía con el propósito de ayudar a los programas de cuidado infantil, educación temprana y después de la escuela, locales y comunitarios, a establecer e implementar políticas y prácticas que fomenten estilos de vida saludables en los niños.

Early Childhood Obesity Prevention Policies

Institute of Medicine
http://books.nap.edu/openbook.php?record_id=13124
 Recomendaciones de políticas sobre la prevención temprana de la obesidad infantil durante los primeros 5 años de vida.

Let's Move! Child Care

White House; Department of Health and Human Services; National Association of Child Care Resource & Referral Agencies; Nemours Foundation; University of North Carolina
<http://www.healthykidshealthyfuture.org>
 Recursos para los proveedores de cuidado infantil para implementar opciones saludables que permitan prevenir la obesidad infantil desde el principio.

Nutrition and Physical Activity Self-Assessment for Child Care

North Carolina Healthy Weight Initiative, University of North Carolina
<http://centertrt.org/?p=intervention&id=1091>
 Enfocada en las políticas y prácticas de cuidado infantil, y en las influencias ambientales sobre los comportamientos de nutrición y actividad física en los niños pequeños.



Riesgos de atragantamiento

Choking Prevention

Healthy Meals Resource System, National Agricultural Library, United States Department of Agriculture
<https://healthymeals.nal.usda.gov/resource-library/food-safety/choking-prevention>
 Sitio web con enlaces a recursos de diversas fuentes que proporcionan lineamientos para reducir el riesgo de atragantamiento.

Choking Prevention, Chapter 9 of Feeding Infants: A Guide for Use in the Child Nutrition Programs

Team Nutrition, Food and Nutrition Service, United States Department of Agriculture
<http://www.fns.usda.gov/sites/default/files/feedinginfants-ch9.pdf>
 Consejos útiles sobre cómo servir alimentos de manera segura a los bebés y niños, y evitar los atragantamientos.

Complementary Foods, Chapter 5 of Infant Nutrition and Feeding: A Guide for Use in the WIC and CSF Programs

WIC Works Resource System, National Agricultural Library, United States Department of Agriculture
http://www.nal.usda.gov/wicworks/Topics/FG/Chapter5_ComplementaryFoods.pdf
 Este recurso revisa los conocimientos actuales sobre la introducción de alimentos complementarios, los tipos adecuados de alimentos complementarios para bebés, la preparación casera de alimentos para bebés, usando alimentos para bebés preparados comercialmente, cómo prevenir atragantamientos, y otros aspectos prácticos sobre la alimentación complementaria de alimentos y bebidas.



Foods Associated with Choking

National Agricultural Library, United States
Department of Agriculture

http://www.nal.usda.gov/wicworks/WIC_Learning_Online/support/job_aids/choking.pdf

El WIC (Programa Especial de Nutrición Suplementaria para Mujeres, Bebés y Niños) proporciona una lista de alimentos asociados con atragantamientos en niños.

Infant and Child Life Saving Steps, Appendix A from Building Blocks for Fun and Healthy Meals

Team Nutrition, Food and Nutrition Service, United States Department of Agriculture

<http://www.fns.usda.gov/sites/default/files/appenda.pdf>

Los recursos incluyen dos volantes que enumeran los pasos para prevenir atragantamientos, así también como consejos útiles para asistir a los individuos que puedan estar atragantándose.

MyPlate Food Safety: Choking Hazards

Center for Nutrition Policy and Promotion, United States Department of Agriculture

<http://www.choosemyplate.gov/Preschoolers/food-safety/choking-hazards.html>

Resalta los alimentos con que los niños pequeños se pueden ahogar y enumera los pasos para prevenir atragantamientos.

Alergias alimentarias

Food Allergies and Intolerances

Nutrition.gov

www.nutrition.gov/allergies

Sitio web con enlaces a recursos que enumeran los principales alérgenos alimentarios, y sus causas, signos y síntomas.

Food Allergies or Just Food Fussiness?

Team Nutrition, Food and Nutrition Service, United States Department of Agriculture

http://www.fns.usda.gov/sites/default/files/Nibbles_Newsletter_26.pdf

El boletín para llevar a casa a los padres *Nibbles for Health*, dirigido a padres de niños pequeños



Food Allergies Publications & Resources

Centers for Disease Control and Prevention,
Department of Health and Human Services

<http://www.cdc.gov/healthyyouth/foodallergies/publications.htm>

Recursos y sitios web que tratan los problemas de alergias alimentarias que afectan a la juventud, y consejos sobre cómo prevenir y manejar las reacciones alérgicas.

Food Allergies: What You Need to Know

Food and Drug Administration, Department of Health and Human Services

<http://www.fda.gov/Food/ResourcesForYou/Consumers/ucm079311.htm>

Recurso que identifica los alérgenos alimentarios más comunes e información importante para ayudar a los consumidores a elegir opciones informadas cuando compran productos comestibles.

Food Allergy Fact Sheet for Child Nutrition Professionals

National Food Service Management Institute

<http://nfsmi-web01.nfsmi.olemiss.edu/documentlibraryfiles/PDF/20100312115315.pdf>

Proporciona información detallada sobre las alergias alimentarias y cómo deben ser manejadas en relación al funcionamiento de los programas de nutrición infantil.

Food Allergy Resources

Healthy Meals Resource System, National Agricultural Library, United States Department of Agriculture

<http://healthymeals.nal.usda.gov/resource-library/special-diets/food-allergies>

Sitio web con una lista de varios recursos sobre alergias alimentarias.

Food Allergy Topics

Healthfinder.gov

<http://healthfinder.gov/Scripts/SearchContext.asp?topic=320>

Sitio web con diversos enlaces y recursos sobre alergias alimentarias

Recognizing and Responding to Food Allergy Symptoms

National Food Service Management Institute
<http://nfsmi-web01.nfsmi.olemiss.edu/documentlibraryfiles/PDF/20090210035621.pdf>
 Revisión de volantes sobre cómo reconocer y responder a los síntomas de alergias alimentarias.

Understanding Food Allergy

National Institute of Allergy and Infectious Diseases, Department of Health and Human Services
<http://www.niaid.nih.gov/topics/foodallergy/understanding/Pages/default.aspx>
 El recurso proporciona numerosos enlaces sobre información básica de las alergias alimentarias, sus posibles causas, y cómo una alergia alimentaria es diagnosticada.

Control de seguridad de alimentos

Food Safety Information

Food Safety and Inspection Service, United States Department of Agriculture; United States Food and Drug Administration; and the Centers for Disease Control and Prevention, Department of Health and Human Services.
<http://www.FoodSafety.gov>

Este sitio web es la puerta de acceso a información sobre el control de seguridad de alimentos proporcionada por las agencias gubernamentales. Los consumidores también pueden inscribirse para recibir notificaciones de avisos y alertas.

Basics of Safe Food Handling

Food Safety and Inspection Service, United States Department of Agriculture
http://www.fsis.usda.gov/wps/portal/fsis/topics/food-safety-education/get-answers/food-safety-fact-sheets/safe-food-handling/basics-for-handling-food-safely/CT_Index

El sitio web discute los principios básicos para el control de seguridad de alimentos, incluyendo las compras, el almacenamiento, la preparación, la cocción, etc.

Be Food Safe: Food Safety Education

Food Safety and Inspection Service, United States Department of Agriculture
<http://www.befoodsafe.gov>
 Sitio web educativo sobre el control de seguridad de alimentos.

Child Care Mini-Posters

National Food Service Management Institute
www.nfsmi.org/ResourceOverview.aspx?ID=277
 Diez coloridos mini afiches de 8 ½ “x 11”, los cuales se encuentran laminados y disponibles en inglés y en español. Los temas incluyen el lavado de las manos, la contaminación cruzada, consejos para comprar alimentos, el manejo seguro de los alimentos de bebé, la leche materna, la temperatura segura de los alimentos y el control de seguridad de la carne, las aves y el pescado.

Common Foodborne Illnesses: Causes and Symptoms

FightBac.org
<http://fightbac.org/about-foodborne-illness/causes-and-symptoms>
 Un gráfico fácil de leer, el cual detalla las causas y los síntomas de las intoxicaciones alimentarias más comunes.

Cooking Safely in the Microwave Oven Fact Sheet

Food Safety and Inspection Service, United States Department of Agriculture
http://www.fsis.usda.gov/wps/wcm/connect/8e5a97c7-4b39-4662-a4c6-039a6a9f320b/Cooking_Safely_in_Microwave_SP.pdf?MOD=AJPERES
 Hoja de datos que señala los consejos para cocinar de manera segura en el horno microondas, incluyendo las instrucciones para descongelar y las recomendaciones para usar contenedores y envolturas.

Eating Outdoors, Handling Food Safely

Food and Drug Administration, Department of Health and Human Services
<http://www.fda.gov/Food/ResourcesForYou/Consumers/ucm109899.htm>
 Sitio web que proporciona consejos sobre cómo empacar y transportar los alimentos de manera segura, la preparación del lugar para un picnic y el manejo de los alimentos de manera segura cuando se comen en los exteriores.

Fight BAC! Keep Family Food Safe

Team Nutrition, Food and Nutrition Service, United States Department of Agriculture
http://www.fns.usda.gov/sites/default/files/Nibbles_Newsletter_32.pdf
 El boletín para llevar a casa a los padres *Nibbles for Health* sobre cómo mantener seguros los alimentos de la familia.

Food Safety Topics



Center for Food Safety and Applied Nutrition, Food and Drug Administration, Department of Health and Human Services

<http://healthfinder.gov/FindServices/SearchContext.aspx?topic=321>

Sitio web que proporciona una lista de temas sobre el control de seguridad de alimentos y enlaces virtuales que proporcionan más información sobre diversos temas relacionados al control de seguridad de alimentos.

Food Safety Activities for Kids

FightBac.org

<http://www.fightbac.org/kids/activities>

Use actividades coloridas y de aprendizaje para enseñar hábitos de control de seguridad de alimentos.

Food Safety Advice for Everyone

Center for Nutrition Policy and Promotion, United States Department of Agriculture

<http://www.choosemyplate.gov/healthy-eating-tips/food-safety-advice.html>

Asesoramiento general sobre el control de seguridad de alimentos, el cual está basado en las recomendaciones de limpieza, separe, cocine y enfríe del USDA Food Safety and Inspection Service (FSIS), por sus siglas en inglés

Food Safety at CDC

Food Safety Office, Centers for Disease Control and Prevention, Department of Health and Human Services

www.cdc.gov/foodsafety

Sitio web que proporciona información sobre las intoxicaciones y epidemias alimentarias, y comparte recursos sobre prevención y educación.

Food Safety Educational Resources

Food Safety and Inspection Service, United States Department of Agriculture

<http://www.fsis.usda.gov/wps/portal/food-safety-education>

Recursos educativos que cubren la importancia del control de seguridad de alimentos y cómo prevenir las intoxicaciones alimentarias más comunes.

¿Ya está listo?

Food Safety and Inspection Service, United States Department of Agriculture

http://www.fsis.usda.gov/wps/portal/food-safety-education/teach-others/food-safety-education-campaigns/is-it-done-yet!/ut/p/a1/jZBRC4I-wFIV_Sz9gbKZJPTog0nLiUq29xNCpg5yiK6h-f36Jeiiyvfbqc73A4FzJIIVP8IkuuZaP46XEz94gS-

[5FoeRmHsWUsUkF0SrZFG83RmgMMPgNgj_QPjo3_-cETAtItwVELWcl0BqYoGUi14VoFGV-6LrIS162QORn7NXbZDxuuWyVEYzitQgb5QA-V6HhHrL3RGSZDYidOquQ2Ch2PoEvL3kCw-53bektvm4UXSH9yB-8Np64!/?1dmy¤t=true&urile=wcm%3apath%3a%2Ffsis-content%2Finternet%2Finformational%2Fen-espanol%2Fprogramas-de-difusion%2Ffolleto-esta-listo-ya%2Ffolleto-esta-listo-ya](http://www.fsis.usda.gov/wps/portal/food-safety-education-campaigns/is-it-done-yet!/ut/p/a1/jZBRC4I-wFIV_Sz9gbKZJPTog0nLiUq29xNCpg5yiK6h-f36Jeiiyvfbqc73A4FzJIIVP8IkuuZaP46XEz94gS-)

Información sobre cómo determinar cuándo los alimentos cocidos son seguros de ingerir.

Handle Leftovers Safely

FightBac.org

<http://www.fightbac.org/component/content/article/2/256-press-release-limits-to-leftovers->

Recurso que trata el manejo seguro de las sobras y los principios básicos del control de seguridad de alimentos.

Handwashing: Clean Hands Save Lives

Centers for Disease Control and Prevention, Department of Health and Human Services

<http://www.cdc.gov/handwashing/>

Sitio web con consejos, hojas de datos, afiches y videos sobre el lavado de las manos.

Keep Hands Clean with Good Hygiene Poster

Food Safety and Inspection Service, United States Department of Agriculture

http://www.fsis.usda.gov/shared/PDF/NFSEM_Clean_Card.pdf?redirecthttp=true

Exhiba este afiche sobre el lavado de las manos encima de los lavabos en su centro u hogar de cuidado infantil para recordarles a los niños y adultos de lavarse las manos.

Termómetros de Cocina

Food Safety and Inspection Service, United States Department of Agriculture.

http://www.fsis.usda.gov/wps/wcm/connect/75d81818-a55e-45ff-8ba7-f3f995aa74f4/SP_Kitchen_Thermometers.pdf?MOD=AJPERES

Información sobre los termómetros de alimentos y los indicadores de temperatura.

Safe Minimum Temperatures Chart

Food Safety.gov

<http://www.foodsafety.gov/keep/charts/mintemp.html>

Use este gráfico y un termómetro de alimentos para asegurarse de que los alimentos alcancen una temperatura interna mínima, que sea segura.



Serving Safe Food in Child Care

National Food Service Management Institute

www.nfsmi.org/ResourceOverview.aspx?ID=348

Basado en los cuatro principios: Limpie, separe, cocine y enfríe. Desarrollado específicamente para los proveedores de cuidado infantil en el entorno del CACFP.

Start at the Store: 7 Ways to Prevent Foodborne Illness

Food and Drug Administration, Department of Health and Human Services

<http://www.fda.gov/ForConsumers/ConsumerUpdates/ucm094535.htm>

Pasos útiles que los consumidores pueden tomar para prevenir las intoxicaciones alimentarias mientras están en la tienda de alimentos.

The Story of Bac for Kindergarten and First Graders

FightBac.org

<http://www.fightbac.org/storage/documents/curriculum/k-3storyofbac.pdf>

Compartan juntos un momento para contar historias y enseñe a los niños sobre los gérmenes.

Wash Your Hands Podcast Video

Centers for Disease Control and Prevention, Department of Health and Human Services

<http://www2c.cdc.gov/podcasts/videowindow.asp?f=789183&af=v>

¡Sea un divertido videoclip, canten una canción sobre el lavado de las manos, practiquen juntos a lavarse las manos y fomente el lavado frecuente de las manos.

Nutrición

Dietary Guidelines for Americans, 2010

Center for Nutrition Policy and Promotion, United States Department of Agriculture.

<http://www.choosemyplate.gov/food-groups/downloads/MyPlate/DG2010Brochure.pdf>

El sitio web proporciona enlaces a los documentos de orientación nutricional basados en evidencia federal y a los documentos de apoyo que promueven la salud.

Guías Alimentarias para los Estadounidenses, 2010

Center for Nutrition Policy and Promotion, United States Department of Agriculture

<http://www.choosemyplate.gov/print-materials-ordering/DGbrochure-spanish.pdf>

Panfleto del consumidor.

Grow It, Try It, Like It! Preschool Fun with Fruits and Vegetables

Team Nutrition, Food and Nutrition Service, United States Department of Agriculture

<http://www.fns.usda.gov/tn/grow-it-try-it-it>

Kit de educación nutricional con temas de jardinería para el personal de los centros de cuidado infantil, el cual introduce a los niños a tres frutas y tres vegetales diferentes.

Health and Nutrition Information for Preschoolers

Center for Nutrition Policy and Promotion, United States Department of Agriculture

<http://www.choosemyplate.gov/preschoolers.html>

Dirigido a los padres y cuidadores de niños de 2 a 5 años de edad, este sitio web incluye el nuevo MiPlato para los niños en edad preescolar, así también como información sobre cómo desarrollar hábitos saludables de alimentación, probar nuevos alimentos, jugar activamente y más.

Improving Nutrition & Physical Activity Quality: Menu Planning Guide

Delaware Department of Education Child Nutrition Programs

<http://healthymeals.nal.usda.gov/state-resources/first-years-first-state-toolkit-improving-nutrition-and-physical-activity-quality>

Guía de planificación de menús que proporciona los menús y recetas reembolsables del CACFP, así también como listas de compras.

MODEL Health! Promoting Nutrition and Physical Activity in Children

Healthy Meals Resource System, National Agricultural Library, United States Department of Agriculture

<http://healthymeals.nal.usda.gov/hsmrs/Maryland/MODELHealth.pdf>

Lecciones de nutrición y actividad física para niños de 3 a 5 años de edad.

MyPlate

Center for Nutrition Policy and Promotion, United States Department of Agriculture

<http://www.choosemyplate.gov/>

El sitio web resalta los mensajes de nutrición de MyPlate en español para los consumidores, los cuales están basados en las Guías Alimentarias para los Estadounidenses, 2010.



MyPlate in Spanish (Mi Plato en Español)

Center for Nutrition Policy and Promotion, United States Department of Agriculture

<http://www.choosemyplate.gov/en-espanol.html>

El sitio web resalta los mensajes de nutrición de MyPlate en español para los consumidores, los cuales están basados en las *Guías Alimentarias para los Estadounidenses, 2010*.

Nutrition Education and Programs

Nutrition.gov

<http://www.nutrition.gov/>

El sitio web proporciona enlaces a recursos virtuales del gobierno sobre nutrición.

Nutrition Education and Programs in Spanish

Nutrition.gov

<http://www.nutrition.gov/espanol>

El sitio web proporciona enlaces a recursos virtuales del gobierno sobre nutrición en español.

CACFP Wellness Resources for Child Care Providers

Healthy Meals Resource System, National Agricultural Library, United States Department of Agriculture

<http://healthymeals.nal.usda.gov/cacfp-wellness-resources-child-care-providers>

Sitio web con enlaces a recursos y guías de nutrición para alimentar a niños de 2 a 5 años de edad.

Nutrition Topics information

Centers for Disease Control and Prevention, Department of Health and Human Services

<http://www.cdc.gov/nutrition/index.html>

El sitio web proporciona enlaces a diversos temas de nutrición encontrados en los Centers for Disease Control and Prevention.

Health Topics A to Z

Healthfinder.gov

<http://www.healthfinder.gov/HealthTopics/>

Sitio web con diferentes temas de salud y herramientas para ayudar a las familias a mantenerse saludables.

Team Nutrition Resource Library

Team Nutrition, Food and Nutrition Service, United States Department of Agriculture

<http://www.fns.usda.gov/tn/resource-library>

Biblioteca de recursos desarrollada por Team Nutrition para promover la educación nutricional y la actividad física en las escuelas y guarderías.

Tiempo frente a la pantalla

Caring for Our Children: National Health and Safety Performance Standards; Guidelines for Early Care and Education, 3rd Edition

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

http://nrckids.org/CFOC3/PDFVersion/preventing_obesity.pdf

Estándares nacionales sobre las políticas y prácticas para la salud de calidad y la seguridad, que deben ser seguidas en los entornos actuales de cuidado y educación tempranos.

Electronic Media Use and Screen Time Resources for Young Children

Healthy Meals Resource System, National Agricultural Library, United States Department of Agriculture

<http://healthymeals.nal.usda.gov/cacfp-wellness-resources-child-care-providers/electronic-media-use-screen-time>

Sitio web con enlaces a recursos sobre cómo reducir el tiempo frente a la pantalla y motivar a los niños a jugar más y mirar menos.

Screen Free Moments: Promoting Healthy Habits – Video for Child Care Providers

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

<http://nrckids.org/ScreenFreeMoments/index.htm>

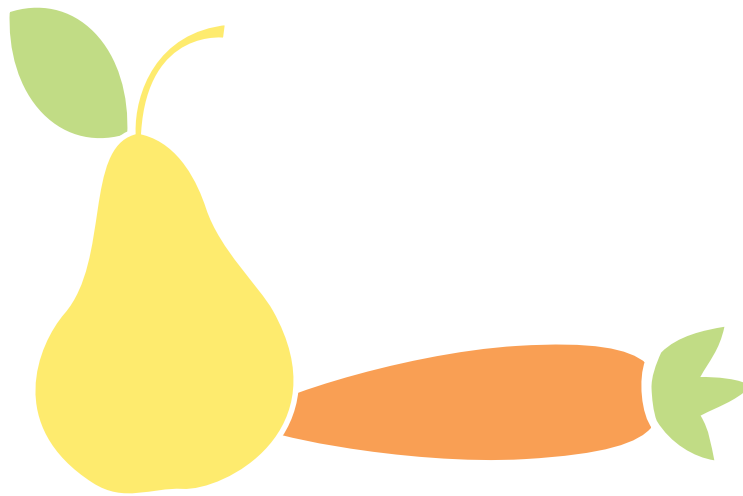
Este video muestra algunas maneras simples de limitar o incluso, eventualmente eliminar el tiempo frente a la pantalla en los hogares de cuidado infantil.



Mis notas:

Este manual puede ser visualizado y descargado de
la biblioteca de recursos del Team Nutrition en
<http://www.fns.usda.gov/tn/resource-library>





U.S. Department of Agriculture
Food and Nutrition Service
FNS-440
Junio 2013

Este manual está disponible para ser descargado de la biblioteca de recursos del Team Nutrition en
<http://www.fns.usda.gov/tn/resource-library>