



CHOICE

Creación de Oportunidades de Salud en Entornos de Cuidado Infantil



Este manual **se puede copiar con permiso escrito** del Programa de Salud y Nutrición del Niño. Sin embargo, la totalidad de los formularios se puede copiar para propósitos de entrenamiento y educación de los padres.

CHOICE Creación de Oportunidades de Salud en Entornos de Cuidado Infantil
© 2011 Contra Costa Child Care Council

CHOICE

Creación de Oportunidades de Salud en Entornos de Cuidado Infantil



Programa de Salud y Nutrición del Niño

Paula James, Directora del Programa

Desarrollado por:

Mary Ann Ferrera, BSN, MA, RN

Kitty Lenhart, MEd, RD

Para obtener más información acerca de este recurso y entrenamientos asociados, por favor contacte al Contra Costa Child Care Council –

Programa de Salud y Nutrición del Niño,

1035 Detroit Avenue, Suite 200, Concord, CA 94518

Teléfono: 925-676-5442 Fax: 925-676-5829 www.CoCoKids.org

Este material fue producido parcialmente por el Departamento de Salud Pública de California *Red para una California Saludable* en colaboración con el Contra Costa Child Care Council usando fondos del USDA SNAP, conocido en California como CalFresh (antiguamente cupones de alimentos). Estas instituciones son proveedores y empleadores de igual oportunidad. CalFresh provee ayuda a hogares de bajos ingresos y puede ayudar a comprar alimentos nutritivos para una mejor salud. Para obtener más información sobre CalFresh, llame al 877-847-3663.

Para información de nutrición importante visite al www.cachampionsforchange.net.

INTRODUCCIÓN

LOS PRIMEROS AÑOS DE UN NIÑO son una época crítica para el desarrollo físico y mental. También durante estos años tempranos se forman los hábitos de actividad y alimentación que van a durar de por vida. Este manual de CHOICE (elegir saludablemente) se desarrolló con el fin de ayudar a los hogares particulares y centros donde se ofrece cuidado infantil, a escribir e implementar más fácilmente políticas de nutrición y actividad física. El Manual de Las Mejores Prácticas para la Nutrición y el Medio Ambiente Físicamente Activo en el Cuidado Infantil se puede usar para resaltar la calidad de un programa de nutrición y actividad física, e iniciar un cambio en la forma como uno piensa acerca de la nutrición y la actividad física en el cuidado infantil.

Bien sea para trabajar en una sola o en múltiples políticas, usar la siguiente información como guía para establecer sus objetivos le ayudará a seguir su progreso e individualizar políticas escritas para su programa. Cuando la política está bien escrita e implementada, tendrá un recurso adicional para personal y padres, además de pautas claras y consistentes que le ayudarán a resolver y/o evitar problemas. Expresará el compromiso de su guardería o programa de cuidado infantil en el hogar de proveer y apoyar prácticas de nutrición y actividad física que promueven buena salud para los niños que están a su cuidado.

La revisión del manual de CHOICE se hizo para ayudarle a evaluar el medio ambiente de su guardería y, con el uso de las mejores prácticas, escribir e implementar con éxito pautas de nutrición y actividad física. Los materiales se crearon para proveerle direcciones paso a paso, explicaciones detalladas, hojas de ejercicios con ejemplos de políticas y un proceso fácil de seguir para ayudarle a conseguir su objetivo.

CONTENTS

ESTE ES UN "EQUIPO DE HERRAMIENTAS" para ayudarle a través del proceso de desarrollar e implementar unas políticas de nutrición y actividad física integrales para su guardería o su programa de cuidado infantil en el hogar. Bien sea que esté trabajando en una o en múltiples políticas, use la siguiente guía para establecer sus objetivos, vigilar su progreso y alcanzar una política escrita individualizada e implementada para su programa.



Evaluación 3

Como empezar: Primeros pasos 3

Evaluar si se está preparado 5



Las Mejores Prácticas para la Nutrición y el Medio Ambiente Físicamente Activo en el Cuidado Infantil 9

Cuestionario de Auto Evaluación (SAQ) 15

Manual de las Mejores Prácticas 21



Escribir e Implementar las Políticas de Nutrición y Actividad Física 55

Escribir Política para los Entornos de Cuidado Infantil 55

Estudio de un Caso: Desarrollo de la Política 55

Hojas de Trabajo para las Mejores Prácticas 57

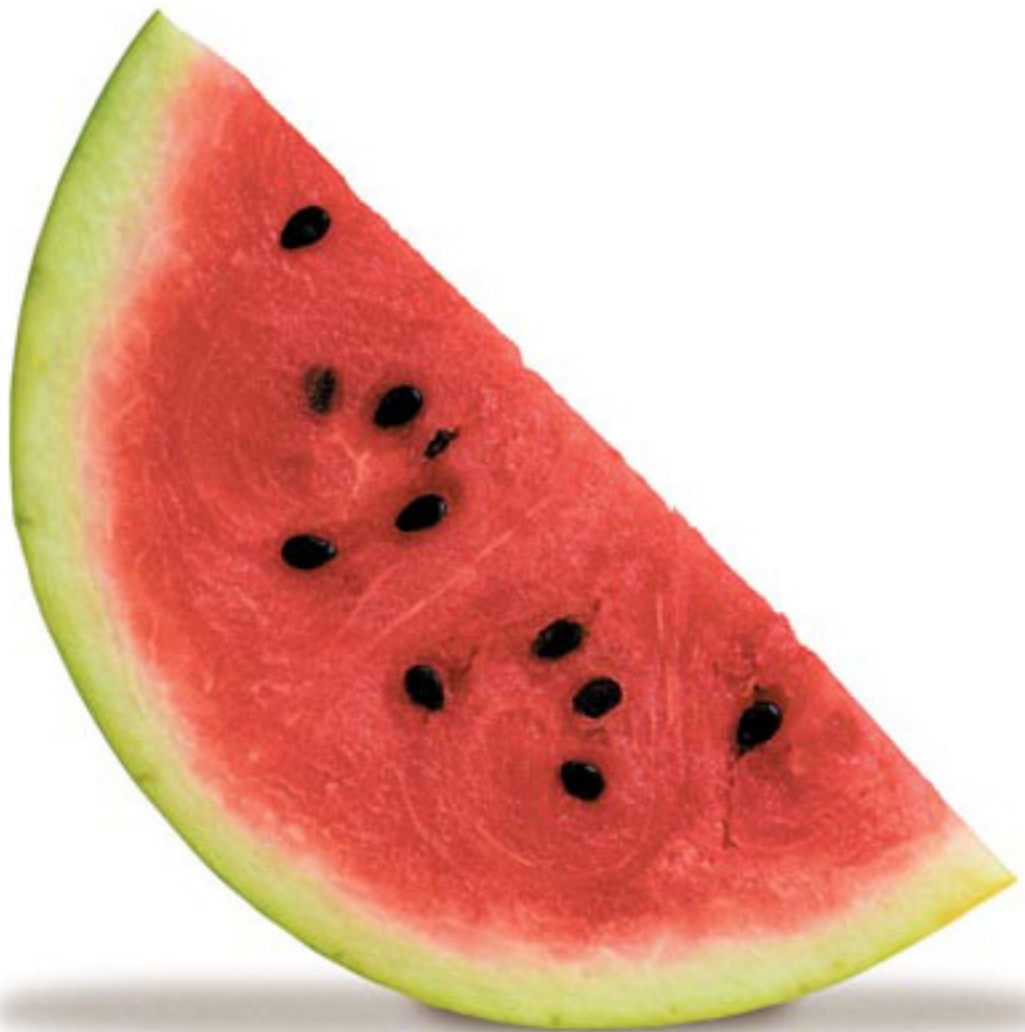
Seguimiento del Progreso para el Desarrollo e Implementación de Políticas 93

Lista para Verificar las Decisiones 95



Recursos Adicionales 99

Evaluación







Como Empezar: Primeros Pasos

1^{er} Paso

Planear y Organizar

1. Evalúe la preparación de su organización para cambiar
2. Identifique y resuelva las barreras contra el cambio
3. Comparta con el personal y los padres que está desarrollando políticas de nutrición y actividad física
4. Desarrolle un plan de acción que incluirá al personal y los padres

2^o Paso

Evaluar/Determinar y dar Prioridad a las Necesidades

1. Reunirse con los padres/personal para abrir la discusión
 - A. Hacer una evaluación usando el Cuestionario de Auto Evaluación
 - B. Referirse al Manual de las Mejores Prácticas para requisitos de la licencia, observaciones; comentarios del personal, los padres, y la Escala de Calificación del Ambiente de la Infancia Temprana escala (ECERS por sus siglas en Inglés)
2. Empezar por un área de preocupación común para el personal y los padres
 - A. Evalúe las barreras, restricciones (es decir tiempo, personal y dinero)
 - B. Establezca prioridades
 - C. Determine quien es responsable
3. Desarrolle una lista de verificación para el esquema/plan de acción
 - A. Fije fechas
 - B. Asigne tareas al personal
 - ¿Quién estudiará las Mejores Prácticas?
 - ¿Quién escribirá las políticas?
 - ¿Quién las revisará?
 - ¿Quién aprobará las políticas?
 - ¿Cuándo son las fechas fijadas para terminar?
 - C. Métodos de implementación
 - Como se va a diseminar la información (¿con el manual, orientación para padres/personal, anuncio en el lugar, volante para los padres?)
 - D. Entrenamiento /compartir la información
 - E. Evaluación continua de la efectividad de la política
 - Decida como se va a enterar si la política es efectiva
 - Revise y evalúe nuevamente por lo menos cada dos años





Evaluar si se está preparado

Estas son las preguntas que se debe hacer usted mismo para ayudarse a reconocer su nivel de compromiso actual. Tiene mayor probabilidad de tener éxito cuando alcance el nivel 3, 4 o 5.

Encierre en un círculo la opción de abajo que mejor le describe:

- 1 No he pensado en escribir o implementar políticas de nutrición y actividad física en nuestra hogar/centro.
(Pre-reflexión)
- 2 Ocasionalmente pienso en desarrollar políticas de nutrición/ actividad física, pero luego decido olvidarlas.
(Reflexión)
- 3 Mantengo la intención de hacer algo para mejorar las políticas de nutrición y actividad física en nuestro hogar/ centro, pero no ha llegado el momento de hacerlo.
(Preparación)
- 4 De vez en cuando escribo o implemento una política de nutrición y actividad física pero a veces regreso a los viejos métodos de hacer las cosas.
(Acción)
- 5 He estado implementando a conciencia políticas de nutrición y actividad física en nuestro hogar/centro por 6 meses o más.
(Mantenimiento)

Una escala de 3, 4 o 5 indica que usted está listo para empezar y es probable que tenga éxito.

Las Mejores Prácticas para la Nutrición y el Medio Ambiente Físicamente Activo en el Cuidado Infantil







Las Mejores Prácticas para la Nutrición y el Medio Ambiente Físicamente Activo en el Cuidado Infantil

Guía de Auto Evaluación y Desarrollo de Políticas







Tabla de Contenido

Introducción.	13
Uso del <i>Cuestionario de Auto Evaluación (SAQ)</i> y <i>Manual de Las Mejores Prácticas</i>	13
<i>Cuestionario de Auto Evaluación (SAQ)</i>	15
Como usar el <i>Cuestionario de Auto Evaluación</i>	
<i>Cuestionario de Auto Evaluación</i>	
<i>Manual de las Mejores Prácticas</i>	21
Nutrición: Prácticas de Alimentación	
Nutrición: Alimentos Servidos	
Actividad Física: Prácticas de Juego Activo	
Capacitación de Personal y Padres: Nutrición y Actividad Física	
Documentos de Apoyo y Recursos Adicionales	47

Para obtener más información acerca de este recurso y entrenamientos asociados, por favor contacte al
 Contra Costa Child Care Council – Programa de Salud y Nutrición del Niño
 1035 Detroit Avenue, Suite 200, Concord, CA 94518
 Teléfono: 925-676-5442 Fax: 925-676-5829 www.CoCoKids.org



Este material fue parcialmente subvencionado por el Departamento de Salud Pública de California *Red para una California Saludable*, con fondos provenientes del USDA SNAP (siglas en Inglés del Programa de Asistencia Nutricional del Departamento de Agricultura de EE. UU.), conocido en California como CalFresh (antiguamente cupones de alimentos) Estas instituciones son proveedores y empleadores de igual oportunidad, CalFresh provee ayuda a hogares de bajos ingresos y puede ayudar a comprar alimentos nutritivos para una mejor salud. Para obtener más información sobre CalFresh, llame al 877-847-3663. Para obtener importante información sobre nutrición, visite www.cachampionsforchange.net.





Introducción

Por medio de dos subvenciones parciales (Red para una California Saludable y el Fondo de Finiquito de Consumidores en Casos de Vitaminas), el Contra Costa Child Care Council, Programa de Salud y Nutrición de los Niños, ha desarrollado el *Cuestionario de Auto Evaluación (SAQ)* por las iniciales del nombre en Inglés) y el Manual de las Mejores Prácticas para ayudarle a través del proceso de desarrollar e implementar políticas exhaustivas por escrito sobre nutrición y actividad física para su guardería o programa de cuidado infantil en casa. El SAQ es una lista de 35 mejores prácticas para nutrición y medio ambientes de actividad física en el cuidado infantil. Las cuatro secciones se dirigen a nutrición, prácticas de alimentación infantil, alimentos servidos, actividad física y capacitación de personal y padres.

Bien sea para trabajar en una sola o en múltiples políticas, usar la siguiente información como guía para establecer sus objetivos le ayudará a seguir su progreso e individualizar políticas escritas para su programa. Cuando la política está bien escrita e implementada, tendrá un recurso adicional para personal y padres, además de pautas claras y consistentes que le ayudarán a resolver y/o evitar problemas. Expresará el compromiso de su guardería o programa de cuidado infantil en casa de proveer y apoyar prácticas de nutrición y actividad física que promueven buena salud para los niños que están a su cuidado.

La información en este manual es consistente con los estándares y recomendaciones del Programa de Alimentos de Cuidado Diurno para Niños y Adultos (CACFP), Programa de Nutrición para Mujeres, Bebés y Niños (WIC), Centro para el Control y Prevención de Enfermedades (CDC), y las pautas de la Academia Americana de Pediatría (AAP). A cada recurso se le asigna un número al que se hace referencia a través del manual para ayudarle al lector a encontrar las fuentes y la información adicional para cada punto.

Uso del *Cuestionario de Auto Evaluación (SAQ)* y *Manual de las Mejores Prácticas*

Quien usara el SAQ y *Manual de las Mejores Prácticas*.

El SAQ y *Manual de Mejores Prácticas* fueron diseñados para ser usados por directores de centros de cuidado infantil, personal y proveedores de cuidado infantil en familia para ayudar a desarrollar e implementar políticas de nutrición y actividad física.

Porque usar el SAQ y *Manual de las Mejores Prácticas*.

La política de nutrición y actividad física escrita e implementada es una medida de la calidad del liderazgo en el cuidado infantil y se necesita dedicación para alcanzar este objetivo. El uso del SAQ y *Manual de las Mejores Prácticas* es voluntario, sencillo y puede motivar y ayudar a escribir e implementar políticas de nutrición y actividad física para mejorar la salud de los niños bajo cuidado.

Como usar el SAQ y *Manual de las Mejores Prácticas*.

Completar el SAQ ayudará a identificar los puntos fuertes y débiles de la nutrición y actividad física existentes en la guardería y posteriormente facilita establecer objetivos. Esto lleva al desarrollo de políticas exhaustivas individualizadas para nutrición y actividad física.





SAQ

Cuestionario de Auto Evaluación





Como Usar el Cuestionario de Auto Evaluación (SAQ)

El *Cuestionario de Auto Evaluación (SAQ)* está destinado a ser usado por directores de centros de cuidado infantil, personal y proveedores de cuidado infantil como un primer paso para ayudar a desarrollar e implementar políticas de nutrición y actividad física. Se diseñó para que fuera breve, fácil de usar, entender e interpretar. Está hecho para tomar una “foto instantánea” del ambiente en su guardería en el momento en que responde las preguntas.

1. El SAQ tiene afirmaciones en 35 Mejores Prácticas, organizadas en cuatro categorías:
 - Nutrición: Prácticas de Alimentación
 - Nutrición: Alimentos Servidos
 - Actividad Física
 - Capacitación de Personal y Padres
2. Las afirmaciones de tres de las categorías se pueden responder escogiendo una de cuatro opciones:
 - Haciéndose ya
 - Teniendo progreso en hacerlo
 - Se planea hacerlo
 - No se Planea Hacerlo
3. Las afirmaciones en la categoría titulada Nutrición: Alimentos Servidos, reflejan algunos alimentos que se sirven comúnmente a los niños en las guarderías y que son significativamente preocupantes. Las respuestas a estas afirmaciones reflejan la frecuencia con que se sirven, o la clase de leche que se sirve a los niños de 2 años o mayores. Marque solamente una casilla.
4. No hay respuestas correctas o incorrectas. Responda a cada pregunta según se aplique en su situación.

El SAQ completo le ayudara a identificar las fortalezas y debilidades de la nutrición y la actividad física existente en el sitio y entonces se facilitará poner objetivos. Después de completar el SAQ, empiece a desarrollar la política usando el *Manual de las Mejores Prácticas*. Usar el SAQ con el Manual de las mejores Prácticas es sencillo; puede motivar y ayudar a escribir e implementar la política de nutrición y actividad física para mejorar la salud de los niños bajo cuidado.



Cuestionario de Auto Evaluación (SAQ)

Por favor marque la casilla que describa su práctica actual

NUTRICIÓN: Prácticas De Alimentación	Haciéndose ya	Teniendo progreso en hacerlo	Se planea hacerlo	No se planea hacerlo
1. Los padres reciben políticas de nutrición escritas a la matrícula.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Se informa a los padres acerca de lo que sus hijos están comiendo.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Si se trae alimentos de casa, se proporciona a los padres pautas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Los menús se anuncian para que los padres los vean.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Las comidas y bocadillos (merienda) se programan a tiempos regulares.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Los tamaños de las porciones son apropiados para la edad.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Las horas de comida son relajadas, calmadas y con conversación compartida.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Los niños deciden cuáles alimentos comerán de los alimentos ofrecidos.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Los niños no están obligados a comer todos los alimentos en su plato.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Los niños se sirven solos de platos de servir a la hora de la comida.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. A los niños con necesidades especiales se les toma en cuenta sus necesidades de nutrición.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Los alimentos se sirven de una manera en que los niños pequeños puedan comer con la mínima asistencia y sin atragantarse.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. Los adultos se sientan con los niños a la hora de la comida.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. Los adultos comen los mismos alimentos que los niños a la hora de la comida.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. Los alimentos se sirven de modo que reflejen lo étnico y la cultura de todos los niños del centro/hogar.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. Las ocasiones especiales y los feriados se celebran mayormente con alimentos saludables o con bocadillos (regalitos) que no son alimentos.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17. Se provee a los padres un ambiente de apoyo para amamantar.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18. El agua está libremente a disposición en ambos adentro y afuera.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

NUTRICIÓN: Alimentos Servidos				
19. Se ofrece jugo 100% de fruta:	<input type="checkbox"/> 1 vez al día	<input type="checkbox"/> 2 veces al día	<input type="checkbox"/> 3–4 veces al día	<input type="checkbox"/> Nunca
20. Se ofrece trocitos de pollo, palitos de pescado, perros calientes, perros de maíz, salchicha de Bolonia y otra carne embutida, salchicha o tocino:	<input type="checkbox"/> 1 vez por semana	<input type="checkbox"/> 2 veces por semana	<input type="checkbox"/> 3 o más veces por semana	<input type="checkbox"/> Nunca
21. Se ofrece pan de grano entero, avena, cereal de grano entero, arroz pardo, tortillas de trigo entero, tortillas de maíz u otros granos enteros:	<input type="checkbox"/> 1 vez al día	<input type="checkbox"/> 2 veces al día	<input type="checkbox"/> 3 veces al día	<input type="checkbox"/> Nunca
22. Se sirven vegetales inclusive frescos, congelados o enlatados:	<input type="checkbox"/> 1 vez al día	<input type="checkbox"/> 2 veces al día	<input type="checkbox"/> 3 veces al día	<input type="checkbox"/> Nunca
23. Los niños se sirven solos de platos de servir a la hora de la comida.	<input type="checkbox"/> 1 vez al día	<input type="checkbox"/> 2 veces al día	<input type="checkbox"/> 3 veces al día	<input type="checkbox"/> Nunca
24. La leche que se sirve a los niños de edades de 2 años y mayores es:	<input type="checkbox"/> Entera o regular	<input type="checkbox"/> 2% de grasa reducida	<input type="checkbox"/> 1% de grasa reducida	<input type="checkbox"/> No desnatada desgrasada
ACTIVIDAD FÍSICA	Haciéndose ya	Teniendo progreso en hacerlo	Se planea hacerlo	No se planea hacerlo
25. Los padres reciben la política de actividad física a la matrícula.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
26. Se proporciona a los niños juego diario y experiencias de movimiento planificado ambos adentro y afuera.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
27. Se proporciona información a los padres acerca de las elecciones de actividad física de sus hijos al estar en la guardería de niños.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
28. El personal participa en actividades físicas con los niños.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
29. La restricción del tiempo de juego no se usa como una herramienta disciplinaria.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
30. Las áreas de actividades, equipo y juegos afuera son apropiados y seguros para el desarrollo.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
31. El tiempo de medios de comunicación se usa solamente para propósitos educativos.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
CAPACITACIÓN DE PERSONAL Y PADRES	Already doing	Making progress in doing	Planning to do	Not planning to do
32. Se provee oportunidades de capacitación al personal acerca de la actividad física para los niños.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
33. Se provee oportunidades de capacitación al personal acerca de la nutrición de los niños.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
34. Se proporciona información a los padres que anima la actividad física en el hogar.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
35. Se proporciona información a los padres acerca de la nutrición y el comer saludable de los niños.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



Este material fue parcialmente subvencionado por el Departamento de Salud Pública de California, *Red para una California Saludable*, con fondos provenientes del USDA SNAP (siglas en Inglés del Programa de Asistencia Nutricional del Departamento de Agricultura de EE. UU.), conocido en California como CalFresh (antiguamente cupones de alimentos) Estas instituciones son proveedores y empleadores de igual oportunidad, CalFresh provee ayuda a hogares de bajos ingresos y puede ayudar a comprar alimentos nutritivos para una mejor salud. Para obtener más información sobre CalFresh, llame al 877-847-3663. Para obtener importante información sobre nutrición, visite www.cachampionsforchange.net.

Este proyecto fue posible en parte por una subvención del Fondo de Finiquito de Consumidores en Casos de Vitaminas. Creado como resultado de una demanda colectiva antimonopolio, uno de los propósitos del fondo es mejorar la salud y la nutrición de los consumidores de California.



Manual de las Mejores Prácticas





NUTRICIÓN: Prácticas de Alimentación

1 Los padres reciben políticas de nutrición escritas a la matrícula.

Mejor Práctica	Racional
Apoyar los esfuerzos de los padres para evaluar la calidad del cuidado infantil dando información de políticas de nutrición, actividad física y horario de comidas.	Una declaración de políticas y prácticas puede informar a los padres y proveerles una manera de evaluar la calidad del cuidado infantil.
<p>TEMAS DE DISCUSIÓN</p> <ul style="list-style-type: none"> • La política de Nutrición (NP por su nombre en Inglés) escrita e implementada, provee guía al personal y ayuda a la comunicación con los padres • La NP previene problemas, provee soluciones y es una medida de la calidad del programa de cuidado infantil. • La NP se puede usar en boletines del proveedor o en manual para los padres <p>Referencia: (1, 2, 3, 6, 8, 11, 12, 17)</p>	

NUTRICIÓN: Prácticas de Alimentación

2 Se informa a los padres acerca de lo que sus hijos están comiendo.

Mejor Práctica	Racional
Diariamente se provee información a los padres acerca de las actividades y necesidades de sus niños incluyendo alimentación y actividad física.	Los niños se benefician cuando padres y proveedores de cuidado infantil comparten información acerca de como mantener apoyo complementario para hacer las elecciones más saludables en el hogar y en la guardería o entorno preescolar.
<p>TEMAS DE DISCUSIÓN</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ayuda a los padres a entender que alimentos son aceptables para traer de casa y aquellos que no son apropiados. • Las directrices proveen claridad y previenen bochornos a los padres que quieren ayudar, pero necesitan alguna dirección para escoger alimentos saludables. • Provee una oportunidad para hablar sobre la seguridad y opciones de alimentos. <p>Referencia: (1, 2, 3, 8, 9, 11, 12, 17)</p>	

NUTRICIÓN: Prácticas de Alimentación

3 Si los alimentos se traen de casa, se proporciona a los padres pautas.

Mejor Práctica	Racional
Una política para comidas traídas de casa trata sobre la seguridad y nutrición de los alimentos y requiere autorización para cualquier alimento que se traiga para compartir.	A pesar de que los padres desean traer comida para compartir eventos especiales, se deben considerar los riesgos asociados con servir alimentos preparados en ambientes desconocidos y su valor nutricional.

TEMAS DE DISCUSIÓN

- Ayuda a los padres a entender que alimentos son aceptables para traer de casa y aquellos que no son apropiados.
- Las pautas proveen claridad y previenen bochornos a los padres que quieren ayudar, pero necesitan alguna dirección para escoger alimentos saludables.
- Provee una oportunidad para hablar sobre la seguridad y opciones de alimentos.

Referencia: (1, 2, 3, 8, 9, 11, 12, 17)

NUTRICIÓN: Prácticas de Alimentación

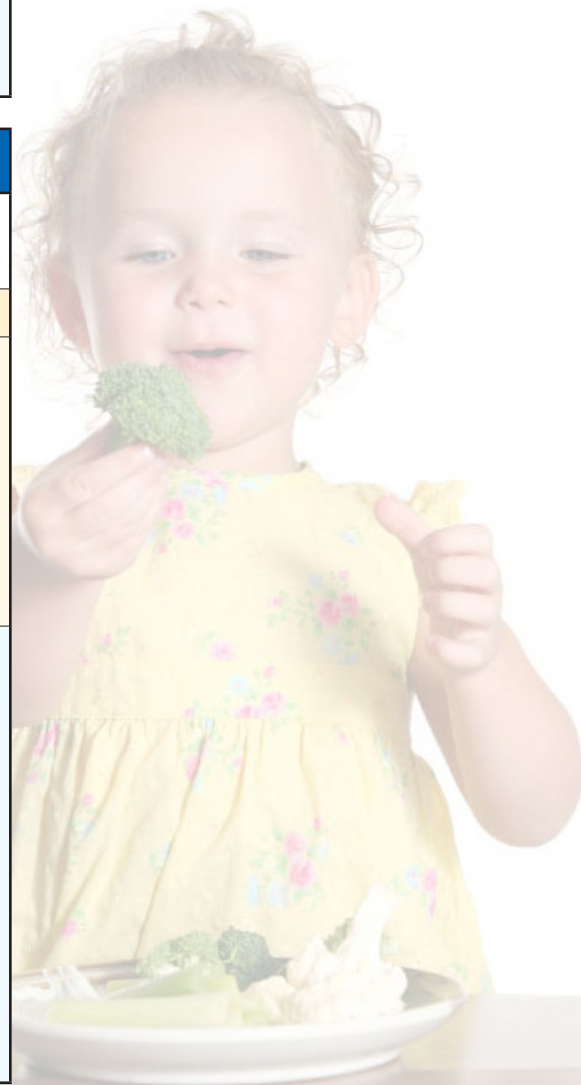
4 Los menús se anuncian para que los padres los vean.

Mejor Práctica	Racional
Se provee información a los padres diariamente sobre las actividades y necesidades de su niño incluyendo alimentación y actividad física.	Los niños se benefician cuando padres y proveedores de cuidado comparten información acerca de cómo mantener un apoyo complementario para elecciones saludables en casa y en la guardería o entorno preescolar.

TEMAS DE DISCUSIÓN

- Provee un puente de conversación entre el proveedor de cuidado y padres, incluyendo cuales son los alimentos favoritos y cuales son nuevos para su niño.
- Muestra visualmente un menú planificado con los componentes de una comida o merienda bien balanceada lo que puede servir de material didáctico para los padres.
- A algunos padres les gusta ver el menú diario de la guardería, para no duplicar esos alimentos en el hogar el mismo día.

Referencia: (1, 2, 3, 8, 9, 11, 12, 17)





NUTRICIÓN: Prácticas de Alimentación

5 Las comidas y bocadillos (meriendas) se programan a tiempos regulares

Mejor Práctica	Racional
Las comidas y meriendas se programan a tiempos regulares. Se le ofrece a los niños bien sea una comida o una merienda al menos cada 2–3 horas.	Los niños tienen estómagos pequeños y necesitan muchas oportunidades durante el día para comer. Un horario regular también reduce la ansiedad de los niños de manera que se pueden enfocar en aprender como comer.
<p>TEMAS DE DISCUSIÓN</p> <ul style="list-style-type: none"> • La merienda es parte importante de la nutrición del niño, provee 20% de la nutrición y calorías diarias. • Cuando los niños saben que se les ofrecerá una merienda entre comidas, o una comida alrededor de 2 horas después de una merienda no tienen que pensar en pasar hambre. • Las comidas regulares y las meriendas servidas en la mesa son incorporadas dentro del horario diario y a los niños les encanta y progresan con una rutina confiable. <p>Referencia: (1, 2, 3, 8, 9, 11, 12, 17)</p>	

NUTRICIÓN: Prácticas de Alimentación

6 Los tamaños de las porciones son apropiados para la edad.

Mejor Práctica	Racional
Las comidas y las meriendas cumplen los requisitos del Programa de Atención de Cuidado Diurno para Niños y Adultos (CACFP) y las Directrices Dietéticas para los Estadounidenses.	Estas directrices reflejan la investigación disponible más reciente sobre elección de alimentos saludables para gente de todas las edades.
<p>TEMAS DE DISCUSIÓN</p> <ul style="list-style-type: none"> • En los últimos 50 años las porciones se han distorsionado volviéndose mucho más grandes de lo necesario y pueden llevar a la obesidad infantil. • Cuando las porciones son demasiado grandes, es probable que reduzcan el apetito de los niños o que los anime a comer demasiado. • Ver porciones apropiadas en la guardería le enseña al niño la cantidad de comida que se deben servir ellos mismos. • Pedir una segunda porción cuando todavía tienen hambre después de haber tenido una ración le ayuda a los niños a estar en contacto con sus sensaciones de tener hambre o estar llenos. <p>Referencia: (1, 2, 3, 8, 9, 11, 12, 17)</p>	

NUTRICIÓN: Prácticas de Alimentación

7 Las horas de comida son relajadas, calmadas y con conversación compartida.

Mejor Práctica	Racional
<ul style="list-style-type: none"> • Antes de las comidas hay un rato de calma para promover una comida relajante. • Los horarios de las comidas son suficientemente largos para que haya conversación y para pasar los alimentos varias veces. 	<ul style="list-style-type: none"> • Un rato de calma antes de las comidas prepara los niños pequeños para enfocarse en las tareas evolutivas y a veces frustrantes de aprender como comer. • Los niños necesitan tiempo para servirse ellos mismos. Un tiempo adecuado en general reduce la presión que puede rodear las horas de las comidas.

TEMAS DE DISCUSIÓN

- Cuando un adulto comparte la comida o la merienda con los niños, se pone más calmado y relajado, los conflictos disminuyen y todos disfrutan una experiencia placentera comiendo.
 - El adulto puede ofrecer ayuda individual fácilmente, dirigir la conversación y dar ejemplo de buenas maneras y buen comportamiento al comer.
 - Los niños necesitan tiempo para aprender las tareas de alimentarse por sí mismos y eventualmente servirse solos
- Reference: (1, 2, 3, 8, 9, 11, 12, 17).

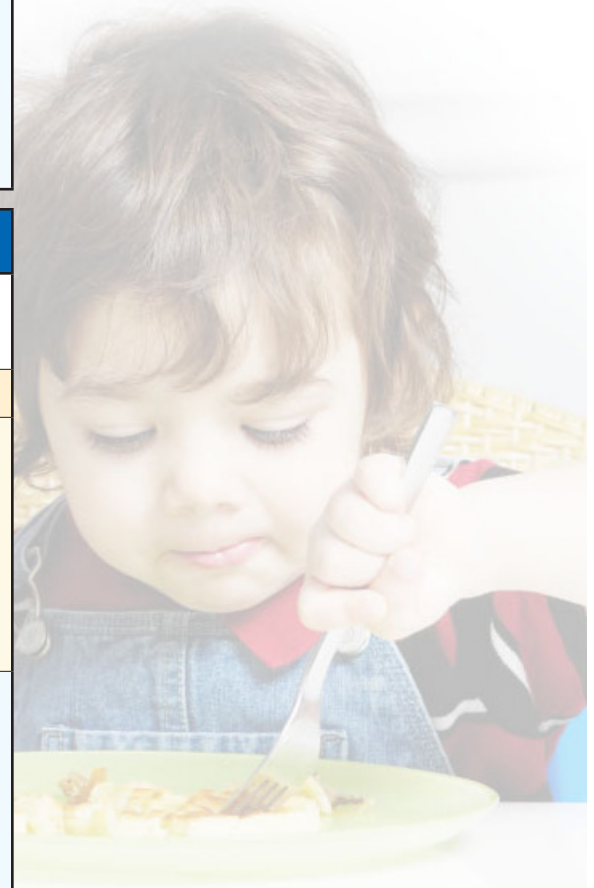
NUTRICIÓN: Prácticas de Alimentación

8 Los niños deciden cuales alimentos comerán de los alimentos ofrecidos.

Mejor Práctica	Racional
La comida se sirve de una manera que permita a los niños seleccionar las cantidades y variedades de alimentos que comerán.	El servicio de comida familiar permite que los niños se sirvan solos así que ellos determinan cuales alimentos tomar y su cantidad. Los adultos deberían determinar que alimentos servir y como servirlos.

TEMAS DE DISCUSIÓN

- Los niños saben que tanto comer, pero necesitan ayuda al escoger los alimentos que les ayudará a aprender y crecer, por esto los adultos son responsables de la planeación y preparación de comidas y meriendas.
 - Todos los alimentos ofrecidos deberían ser saludables, de manera que cualquier cosa que el niño escoja será saludable.
 - Las meriendas deberían ser comidas miniatura, con componentes tan saludables como los escogidos para la comida.
- Referencia: (1, 2, 3, 8, 9, 11, 12, 17)





NUTRICIÓN: Prácticas de Alimentación

9 Los niños no están obligados a comer todos los alimentos en su plato.

Mejor Práctica

La comida es servida de una manera que le permite a los niños seleccionar las cantidades y variedades de alimentos que comerán y a dejar de comer cuando están llenos.

Racional

El servicio de comida familiar permite que los niños se sirvan solos así que ellos determinan cuales alimentos tomar y su cantidad. Los niños necesitan la oportunidad de reconocer sus propias claves para saber cuando tienen hambre y cuando están llenos, y para aprender a comer las cantidades apropiadas. Cuando los adultos interfieren con las decisiones del niño acerca de que tanto o de si quieren comer surgen problemas de alimentación.

TEMAS DE DISCUSIÓN

- Muchas cosas afectan el apetito, tales como el nivel de actividad, la época del año, la preparación para un estirón del cuerpo, el inicio o recuperación de una enfermedad, o el uso de medicamentos.
- Se debe confiar en los niños para saber cuanto quieren comer y permitirles decir "no" a los alimentos.
- Los niños tienen la habilidad de auto regular la cantidad de alimentos que escogen para comer, lo que les enseña a reconocer cuando tienen hambre y cuando están llenos.

Referencia: (1, 2, 3, 8, 9, 11, 12, 17)

NUTRICIÓN: Prácticas de Alimentación

10 Los niños se sirven solos de platos de servir a la hora de la comida.

Mejor Práctica

La comida se sirve de una manera que permite a los niños seleccionar las cantidades y variedades de alimentos que comerán.

Racional

El servicio de comida familiar permite que los niños se sirvan solos así que ellos determinan cuales alimentos tomar y su cantidad. Los adultos deberían determinar que alimentos servir y como servirlos.

TEMAS DE DISCUSIÓN

- El servicio de comida familiar se puede adaptar a las edades de los niños bajo cuidado, desde auto servicio parcial hasta auto servicio completo.
- Puede que sea necesario dar ayuda, ya que verter, sacar cucharadas y pasar los alimentos pueden ser habilidades nuevas.
- De acuerdo a su desarrollo se debe animar a los niños y ayudarles a tener éxito en cualquier capacidad que tengan para comer y servirse solos.

Referencia: (1, 2, 3, 8, 9, 11, 12, 17)

NUTRICIÓN: Prácticas de Alimentación

11 A los niños con necesidades especiales se les toma en cuenta sus necesidades de nutrición.

Mejor Práctica

Se requiere una descripción escrita de un médico del niño acerca de las necesidades de nutrición o alimentación. Los padres y el personal hablan acerca de como se satisfarán estas necesidades cuando el niño está bajo cuidado.

Racional

Se deben identificar necesidades especiales de manera que se pueda hacer modificaciones en la dieta.

TEMAS DE DISCUSIÓN

- Reconocer la necesidad de adaptaciones de alimentos, equipo para la alimentación y del ambiente para niños con necesidades especiales.
- Aprender de las experiencias y sugerencias de los padres.
- Compartir sus experiencias e ideas con los padres, de manera que ellos también puedan aprender de usted.

Referencia: (1, 2, 3, 8, 9, 11, 12, 17)

NUTRICIÓN: Prácticas de Alimentación

12 Los alimentos se sirven de una manera en que los niños pequeños puedan comer con la mínima asistencia y sin atragantarse.

Mejor Práctica

Los niños se sirven solos durante las comidas y meriendas con supervisión de los adultos. Los alimentos se cortan y preparan apropiadamente. Cuando planea las comidas y meriendas considere la habilidad del niño para masticar, agarrar los alimentos y usar los utensilios.

Racional

Los niños consiguen dominar alimentarse y apreciación de lo que comen si logran comer solos con éxito.

TEMAS DE DISCUSIÓN

- Considere las habilidades según el desarrollo de los niños, no solo su edad, de manera que puedan estar seguros al igual que exitosos al alimentarse solos.
- Considere la textura de la comida, tamaño de las piezas, utensilios pequeños, platos y tazas, lo que sea que el niño necesita para poder comer solo con seguridad y éxito.
- Los niños deberían sentarse cuando comen las comidas y meriendas.
- Los niños necesitan ser supervisados cuidadosamente cuando comen porque al atragantarse no hay sonido y se puede necesitar ayuda inmediata.

Referencia: (1, 2, 3, 8, 9, 11, 12, 17)





NUTRICIÓN: Prácticas de Alimentación

13 Los adultos se sientan con los niños a la hora de la comida.

Mejor Práctica	Racional
<p>Los adultos se sientan con los niños y comparten los mismos alimentos mientras supervisan el ambiente en la hora de la comida.</p>	<p>Cuando los adultos se sientan con los niños, aseguran que la hora de la comida es relajante, social y dan ejemplo de comportamientos apropiados al comer. Los adultos pueden ayudar a los niños con utensilios y platos, hablar con los niños acerca de los alimentos durante la hora de la comida y prevenir una situación que pueda llevar al atragantamiento, diseminación de gérmenes o conflicto entre los niños.</p>
<p>TEMAS DE DISCUSIÓN</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cuando un adulto comparte la comida o merienda con los niños, se pone más calmado y relajado, disminuyen los conflictos y todos disfrutan una experiencia placentera al comer. • El adulto fácilmente puede ofrecer ayuda individual, dirigir la conversación y dar ejemplo de buenas maneras, buen comportamiento al comer y de selecciones saludables. <p>Referencia: (1, 2, 3, 8, 9, 11, 12, 17)</p>	



Network for a Healthy California

NUTRICIÓN: Prácticas de Alimentación

14 Los adultos comen los mismos alimentos que los niños a la hora de la comida.

Mejor Práctica	Racional
<p>Los adultos comen con los niños y comparten los mismos alimentos mientras supervisan el ambiente de la hora de comer.</p>	<p>Cuando los adultos comen los mismos alimentos con los niños, son ejemplos por comer una variedad de alimentos. Adicionalmente, pueden hablar personalmente acerca de los alimentos que se sirven y modelar selecciones saludables.</p>
<p>TEMAS DE DISCUSIÓN</p> <ul style="list-style-type: none"> • El adulto es un ejemplo por disfrutar los mismos alimentos que se sirven a los niños. • El adulto comparte los mismos alimentos, tan bien como la experiencia placentera de la hora de la comida. <p>Referencia: (1, 2, 3, 8, 9, 11, 12, 17)</p>	

NUTRICIÓN: Prácticas de Alimentación

15 Los alimentos se sirven de modo que reflejen lo étnico y la cultura de todos los niños en el centro/hogar.

Mejor Práctica

Los proveedores de cuidado infantil aprenden sobre las costumbres alimenticias de todos los niños en el programa y sirven comidas y meriendas consistentes con este conocimiento.

Racional

Los adultos juegan un papel importante en modelar la aceptación de una variedad de alimentos de manera que deben tener conocimiento acerca de comidas y costumbres.

TEMAS DE DISCUSIÓN

- Aprender sobre comidas de otras culturas incluye probar nuevos alimentos y sabores. La experiencia educacional se puede expandir para incluir libros con historias y dibujos de niños en otro país, describiendo estilos de vida, ropa y preparación de alimentos
- Al aprender sobre nuevos alimentos, los niños incrementan su conocimiento del mundo alrededor, y la posibilidad de que más adelante en su vida escojan una dieta más variada, mejor balanceada.

Referencia: (1, 2, 3, 8, 9, 11, 12, 17)

NUTRICIÓN: Prácticas de Alimentación

16 Las ocasiones especiales y los feriados se celebran mayormente con alimentos saludables o con bocadillos (regalitos) que no son alimentos.

Mejor Práctica

Una política para comidas traídas de casa se dirige a la seguridad y nutrición de los alimentos y requiere previa aprobación para cualquier alimento que se traiga para compartir.

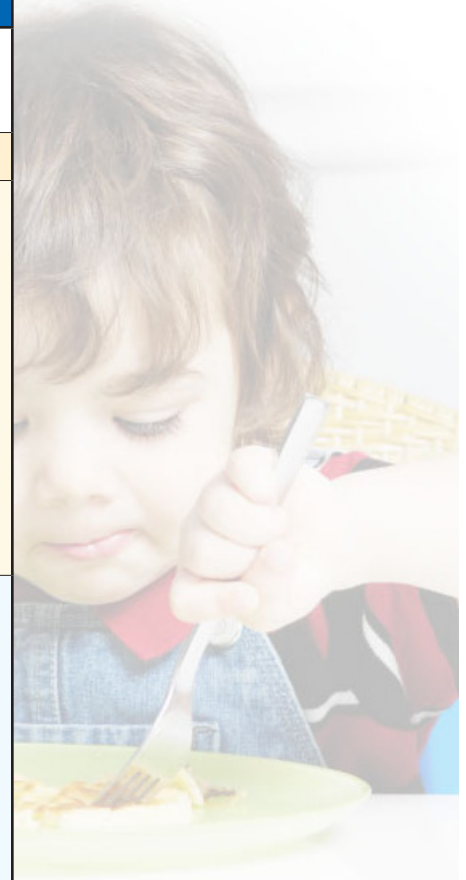
Racional

A pesar de que los padres desean traer alimentos para celebrar eventos especiales, se deben considerar los riesgos de salud asociados con servir comidas preparadas en ambientes desconocidos y el valor nutricional de la comida. La política de nutrición provee sugerencias y pautas para los alimentos festivos que ayudan a los padres a hacer elecciones saludables.

TEMAS DE DISCUSIÓN

- Los padres recibirán bien esta guía ya que les ayudará a planificar, mientras también les ayuda a prevenir que las celebraciones se conviertan en competencias para ver quien lo hace mejor.
- Se necesita dirigirse a la seguridad de los alimentos junto con sugerencias para alimentos saludables.
- Los alimentos festivos no compiten con las comidas regulares y las meriendas.
- Los regalitos no alimentarios, tales como proyectos de manualidades, calcomanías, tiza para la acera, etc., pueden ser una alternativa placentera a las golosinas para el cumpleaños.

Referencia: (1, 2, 3, 8, 9, 11, 12, 17)





NUTRICIÓN: Prácticas de Alimentación

17 Se provee a los padres un ambiente de apoyo para amamantar.

Mejor Práctica

La política de nutrición escrita debería incluir pautas para etiquetar correctamente, almacenar, manejar, descongelar, calentar la leche materna; como también de la forma de sostener y amamantar al bebé. Se puede proveer un rincón tranquilo en una esquina para la madre que pueda visitar su bebé para amamantarlo.

Racional

La leche materna es la fuente ideal de nutrición para los bebés por lo menos durante el primer año de vida porque es fácil de digerir, tiene la cantidad correcta de nutrientes necesarios para un comienzo saludable y ayuda al bebé y a la madre a desarrollar una cercanía especial.

TEMAS DE DISCUSIÓN

- La leche materna se debe almacenar y manejar con cuidado para que no se dañe. Recuerde a las madres etiquetar, poner fecha y enfriar o refrigerar la leche inmediatamente después de extraerla.
- Los bebés que se alimentan con leche materna normalmente comen cada 1½–3 horas en los primeros meses y cada 3–4 horas después.
- La leche materna ayuda a proteger los bebés de infecciones y demora la aparición de alergias, así que los bebés se enfermarán con menos frecuencia.
- Los bebés que se alimentan con leche materna tienen menos cólicos y regurgitan menos.
- Amamantar puede ayudar a proteger contra la obesidad infantil.

Referencia: (1, 2, 3, 8, 9, 11, 12, 17)



NUTRICIÓN: Prácticas de Alimentación

18 El agua está libremente a disposición adentro y afuera

Mejor Práctica

Los niños tienen fácil acceso al agua. Las fuentes de agua son limpias y están instaladas a niveles apropiados (en centros). Cuando se está afuera y durante las excursiones se llevan hieleras. Si no hay una fuente o lavabo ubicado convenientemente, se ponen jarras con agua y vasos desechables.

Racional

El agua es esencial para la salud y debería promoverse como la bebida de elección.

TEMAS DE DISCUSIÓN

- Ayude a los niños a aprender a tomar agua, bien sea fría, a temperatura ambiente, con hielo o con fruta en rebanadas,
- Enseñe a los niños a beber agua cuando tengan sed en lugar de escoger jugos de fruta o bebidas con sabor a fruta, el agua sacia la sed mejor que cualquier otro líquido.
- El agua le ayuda a los niños a mantenerse frescos y saludables.
- El proveedor puede dar ejemplo al tomar agua frecuentemente y animar los niños a hacer lo mismo.
- Ayude los niños a beber agua teniéndola a disposición y fácil de servir en sus propios vasos o en vasos desechables.

Referencia: (1, 2, 3, 8, 9, 11, 12, 17)





NUTRITION: Food Served

19 Se ofrece jugo 100% de fruta

Mejor Práctica	Racional
Se debería servir solamente jugo 100% de fruta. El jugo se debería limitar a no más de 4–6 onzas al día para la edades de 1–6 y 8–12 onzas para las edades de 7–2 años.	El jugo puede reducir el apetito del niño para otros alimentos nutritivos que se requieren para el crecimiento y desarrollo, lo que puede resultar en problemas de alimentación y sobrepeso/obesidad.

TEMAS DE DISCUSIÓN

- Demasiado jugo llena y puede disminuir el deseo de otras comidas nutritivas
- El jugo carece de la fibra que está en la fruta y contribuye a la caries dental cuando se está sorbiendo durante el día.
- No ponga jugo en el biberón del bebé o en el vasito entrenador que permiten al niño transportar y consumir el jugo durante el día...bañar los dientes del bebé en azúcar lleva a Decadencia Dental por uso del Biberón.
- Lea las etiquetas antes de comprar jugo porque no todos los jugos son 100% jugo. Además 100% de vitamina C no es igual que 100% jugo.
- El consumo excesivo de jugo de fruta puede estar asociado con malnutrición (sobre nutrición o baja nutrición), diarrea, flatulencia y distensión abdominal.

Referencia: (1, 4, 10, 12, 16, 17, 19)

NUTRITION: Food Served

20 Se ofrece trocitos de pollo, palitos de pescado, perros calientes, perros de maíz, bolonia u otros embutidos, salchichas o tocino.

Mejor Práctica

Las fuentes de proteína altas en grasa, sal, fritas o procesadas no se le deben ofrecer a los niños más de dos veces por semana.

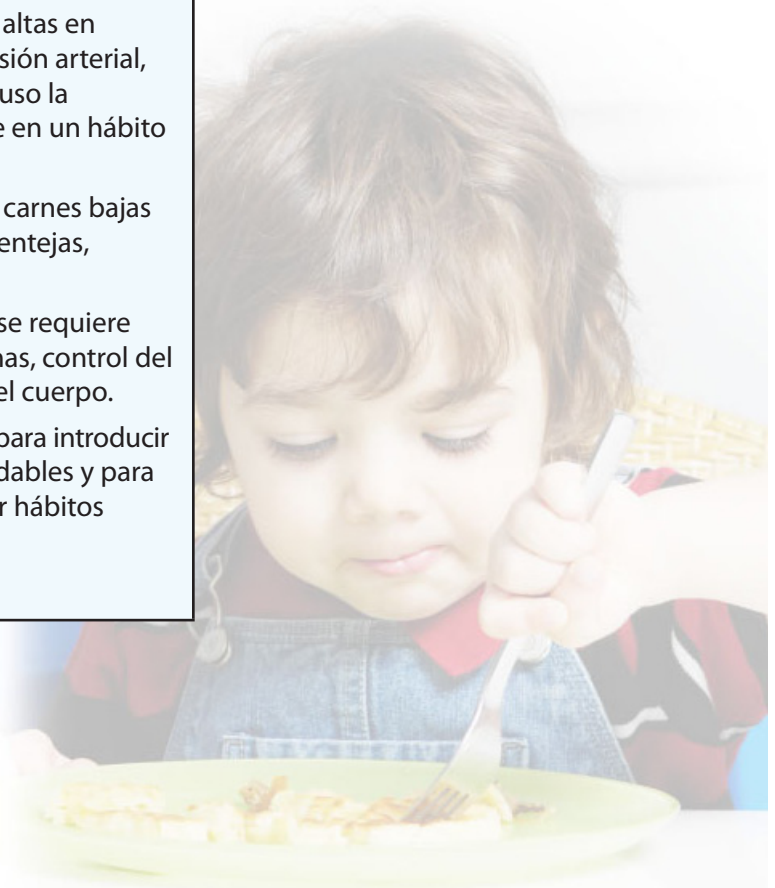
Racional

La proteína es una parte importante de una dieta saludable. Las selecciones de proteína saludables son carnes bajas en grasa, aves, pescados, huevos, frijoles, lentejas, nueces y semillas. Los requisitos de proteína se basan en las necesidades de energía y tasas de crecimiento.

TEMAS DE DISCUSIÓN

- Las fuentes de proteína procesadas, altas en grasa y sal son “alimentos para de vez en cuando”, no están destinados para comerse diariamente o más de 2 veces por semana.
- Las comidas fritas, y las carnes procesadas altas en grasa y sal pueden contribuir a la hipertensión arterial, colesterol alto, enfermedad cardíaca e incluso la diabetes tipo 2, si su consumo se convierte en un hábito de por vida contribuyendo al sobrepeso.
- Escoja proteínas saludables tales como las carnes bajas en grasa, pescados, aves, huevos, frijoles, lentejas, nueces y semillas.
- Se necesita comer proteína diariamente y se requiere para el crecimiento, regulación de hormonas, control del metabolismo y reparación de las células del cuerpo.
- La guardería da una perfecta oportunidad para introducir los niños a una variedad de proteínas saludables y para usar estos años tempranos para desarrollar hábitos saludables que durarán toda una vida.

Referencia: (1, 4, 10, 12, 16)





NUTRITION: Food Served

21 Se ofrece pan de grano entero, avena, cereal de grano entero, arroz pardo, tortillas de trigo entero, tortillas de maíz y otros granos enteros.

Mejor Práctica

Haga que la mitad de los granos que consume sean enteros. Mire que el grano entero esté de primero en la lista de ingredientes. Escoja alimentos altos en fibra (cereales, panes, pasta, etc.). Productos horneados altos en azúcar o grasa se deberían evitar o limitar, tales como los rollos de canela, pastelitos para la tostadora, panecillos y donas. Las meriendas horneadas que son altas en azúcar o grasa deberían evitarse o limitarse, tales como las galletas, pasteles y cuadritos de arroz. No se recomiendan los cereales que contienen más de 6 gramos de azúcar por porción.

Racional

Los granos enteros son una parte importante de una dieta saludable. Los granos enteros y los productos hechos de granos enteros son una buena fuente de carbohidratos, vitaminas B, minerales como el hierro, zinc, magnesio y fibra.

TEMAS DE DISCUSIÓN

- La mayoría de los estadounidenses comen solo la mitad de la cantidad recomendada de fibra en la dieta diaria.
- Ya que comer suficiente fibra es importante para la buena salud de por vida, dele a los niños pequeños muchas oportunidades cada semana para comer alimentos ricos en fibra en las comidas y meriendas.
- Cerca del 85% de la fibra de la dieta viene de granos enteros, frutas ricas en fibra, vegetales y frijoles secos... alimentos fáciles y deliciosos para incluir en los menús.
- Los granos son fuentes importantes de muchos nutrientes, incluyendo la fibra de la dieta, varias vitaminas B y minerales. La fibra de la dieta que proviene de granos enteros, como parte de una dieta saludable en general, ayuda a reducir los niveles del colesterol en la sangre y puede disminuir el riesgo de enfermedad cardíaca. La fibra es importante para que el intestino funcione apropiadamente.

Referencia: (1, 4, 10, 12, 16, 17)

NUTRITION: Food Served

22 Se sirven vegetales, inclusive frescos, congelados o enlatados.

Mejor Práctica

- Servir una variedad de vegetales durante el día y a la hora de la merienda.
- Porción diaria recomendada: Para 1 año de edad es $\frac{3}{4}$ de taza, 2–3 años es 1 taza, 4–8 años es $1\frac{1}{2}$ tazas y para 9–12 años es $2\frac{1}{2}$ tazas.

Racional

Los vegetales son una parte esencial de una dieta saludable. Los vegetales proveen vitaminas, minerales, fibra y fitonutrientes.

TEMAS DE DISCUSIÓN

- Los vegetales bien sea crudos o cocinados proveen una variedad de texturas, temperaturas, colores y sabores que complementan muchos otros alimentos.
- Los vegetales son convenientes y deliciosos para cualquier comida o merienda, y también son una buena fuente de fibra.
- No es raro que los niños pequeños prefieran los vegetales más dulces tales como los camotes, el maíz y las zanahorias, o los vegetales que tienen sabores menos fuertes como las papas blancas y el brócoli, en vez de las habichuelas y guisantes que para un niño pequeño pueden tener un sabor amargo.
- El gusto de los niños cambia al crecer, así que deles la oportunidad de aprender a disfrutar vegetales.
- Para que los niños acepten alimentos nuevos deben exponerse a ellos múltiples veces (8–15 veces). Los alimentos se deben presentar de una manera casual sin presión externa de ninguna clase.

Referencia: (1, 4, 10, 12, 16, 17, 19, 20)





NUTRITION: Food Served

23 Se sirve fruta, inclusive las fresca, enlatada en agua o en su propio jugo, congelada o seca.

Mejor Práctica

- Servir una variedad de frutas durante el día en las horas de comida y merienda.
- Porción diaria recomendada: Para 1 año de edad es 1 taza, 2–3 años es 1 taza, 4–8 años es 1 ½ tazas y para 9–12 años es 1½ tazas.

Racional

Las frutas son una parte esencial de una dieta saludable. Las frutas proveen vitaminas, minerales, fibra y fitonutrientes.

TEMAS DE DISCUSIÓN

- Las frutas crudas, secas o cocinadas proveen una variedad de texturas, temperaturas, colores y sabores que complementan muchos otros alimentos.
- Ya que nacemos con fuerte afinidad por el dulce, los niños aceptan más fácilmente las frutas que los vegetales.
- La fruta es conveniente y deliciosa para cualquier comida, merienda o postre, y también es una buena fuente de fibra.

Referencia: (1, 4, 10, 12, 16, 17, 19, 20)

NUTRITION: Food Served

24 Se sirve leche a los niños de 2 años y mayores.

Mejor Práctica

- La leche que se sirve a los niños mayores de 2 años debería ser 1% o descremada. Con cada comida se debe ofrecer leche o un sustituto de la leche.
- Porción diaria recomendada: Para 1–8 años de edad es 2 tazas, de 9–13 años es 3 tazas.

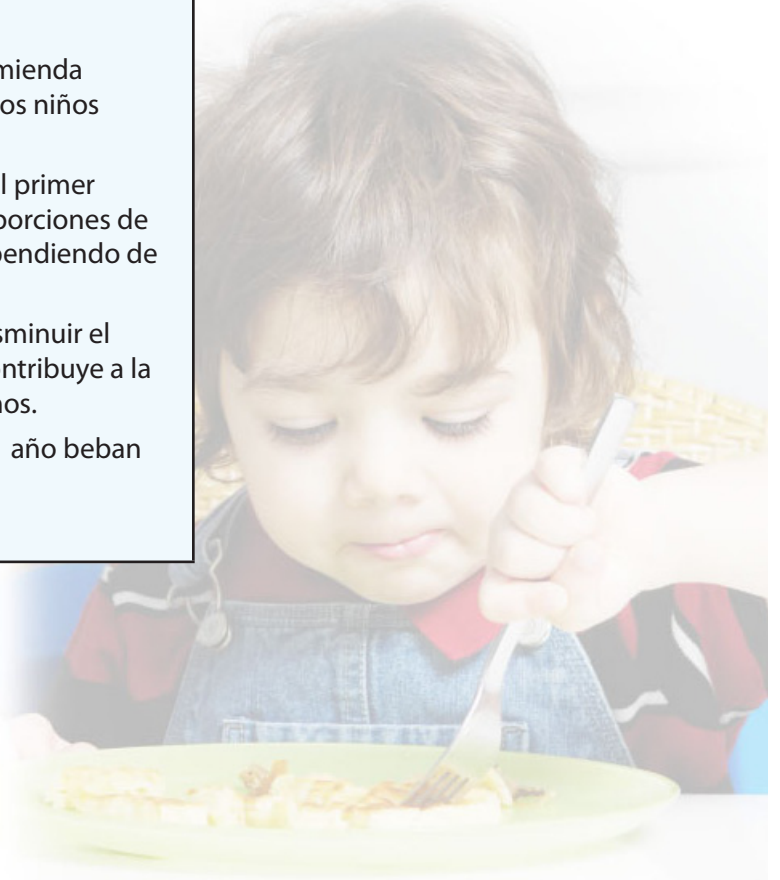
Racional

La leche es un componente invaluable en la dieta del niño ya que provee grandes cantidades de muchos nutrientes, incluyendo proteína, calcio, vitamina B-6, vitamina D, vitamina B-12 y magnesio. Después de los 2 años, los niños necesitan menos grasa en sus dietas, y usar leche baja en grasa es una manera fácil de reducir la grasa y al mismo tiempo conservar la buena nutrición provista por la leche.

TEMAS DE DISCUSIÓN

- La leche descremada o baja en grasa es más nutritiva y tiene la misma cantidad de vitamina D que la leche reducida en grasa o la entera.
- La Academia Americana de Pediatría recomienda la leche descremada o baja en grasa para los niños mayores de 2 años.
- En general se recomienda que después del primer cumpleaños los niños consuman de 2 a 4 porciones de leche cada día (16 a 24 onzas en total), dependiendo de la edad.
- Beber demasiada leche cada día puede disminuir el apetito para otras comidas saludables y contribuye a la anemia por deficiencia de hierro en los niños.
- Se recomienda que los niños mayores de 1 año beban de una taza y no de un biberón.

Referencia: (1, 4, 10, 12, 16, 17)





PHYSICAL ACTIVITY

25 Los padres reciben políticas escritas de actividad física al matricularse.

Mejor Práctica

Apoye los esfuerzos de los padres para evaluar la calidad del cuidado infantil proporcionando información sobre las políticas de nutrición, actividad física y los horarios de las comidas.

Racional

Una declaración de la política y práctica puede informar a los padres y proveerles una manera de evaluar la calidad del cuidado infantil.

TEMAS DE DISCUSIÓN

- La política de actividad física (PA por las iniciales en Inglés) que está escrita e implementada provee pautas al personal y ayuda en la comunicación con los padres.
- La política de PA previene problemas, provee soluciones y es una medida de la calidad de un programa de cuidado infantil.
- La política de PA se puede usar para boletines del proveedor y en el manual para padres.

Referencia: (1, 2, 3, 6, 8, 10, 12, 13, 14, 15, 17)

PHYSICAL ACTIVITY

26 Se proporciona a los niños juego diario y experiencias de movimiento planificado ambos adentro y afuera.

Mejor Práctica

Se programa actividad física estructurada durante el día tal como lo recomienda la Asociación Nacional para el Deporte y la Educación Física en sus pautas para la actividad física de bebés, niños pequeños y preescolares. Se incluye en el horario diario tiempo para juego no estructurado y experiencias motoras planificadas tanto adentro como afuera.

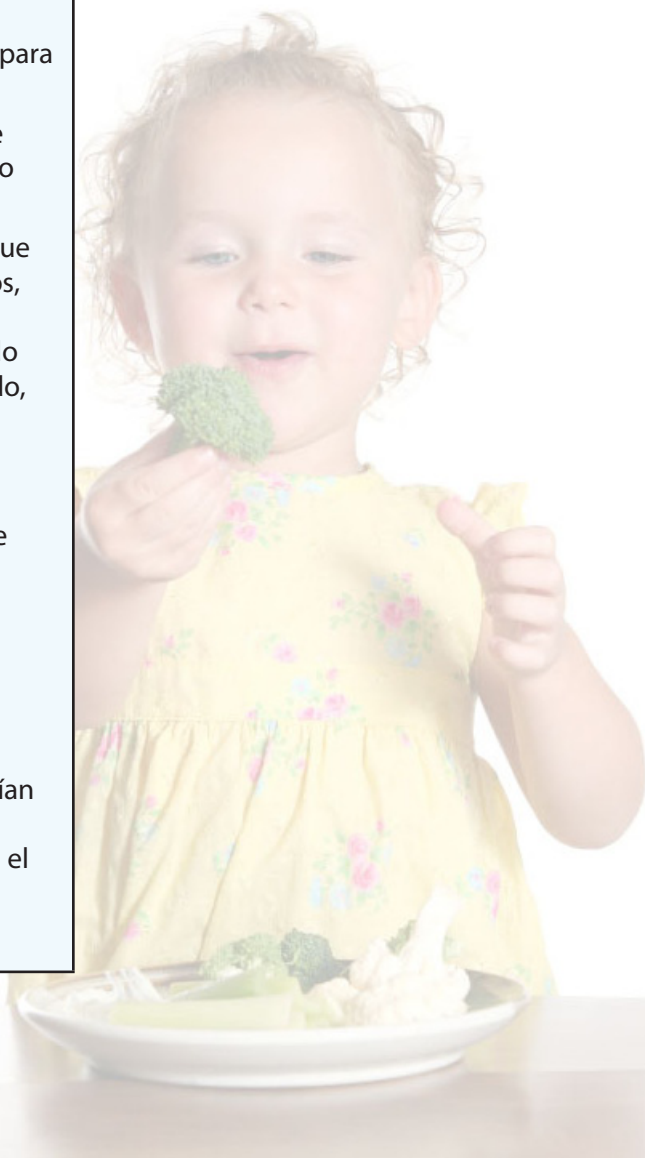
Racional

Los niños adquieren habilidades motoras importantes durante ambas, la actividad física estructurada y la no estructurada. Un balance de cada una de estas actividades promueve un desarrollo infantil saludable.

TEMAS DE DISCUSIÓN

- Los niños necesitan estar activos frecuentemente durante el día.
- La actividad física es necesaria durante el desarrollo para aprender, crecer y tener buena salud.
- El desarrollo de los músculos grandes y el balance se intensifica con ambos, el juego estructurado (dirigido por un adulto) y el no estructurado.
- Los bebés se benefician enormemente del tiempo que pasan alejados de sus sillas infantiles altas, cochecitos, columpios y otro equipo para bebés; al desarrollar movimientos con grupos musculares grandes cuando están tratando de alcanzar algo, rodando, empujando, sentándose, gateando, escalando y caminando.
- Los niños pequeños deberían dedicar un total de al menos 30 minutos de actividad física estructurada cada día y al menos 60 minutos hasta varias horas de actividad física no estructurada, y no deberían estar sedentarios por más de 60 minutos a la vez excepto cuando duermen.
- Los preescolares deberían acumular al menos 60 minutos de actividad física estructurada cada día y dedicar al menos 60 minutos hasta varias horas de actividad física no estructurada cada día, y no deberían estar sedentarios por más de 60 minutos a la vez, excepto cuando duermen (Asociación Nacional para el Deporte y la Educación Física).

Referencia: (1, 3, 7, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 19)





PHYSICAL ACTIVITY

27 Se proporciona información a los padres acerca de las elecciones de actividad física de sus hijos al estar en la guardería infantil.

Mejor Práctica

Se proporciona información diaria a los padres acerca de las actividades y necesidades de su niño incluyendo la alimentación y la actividad física.

Racional

Los niños se benefician cuando los padres y los proveedores de cuidado comparten información acerca de como mantener apoyo complementario para hacer elecciones saludables en el hogar, en la guardería y en el entorno escolar.

TEMAS DE DISCUSIÓN

- La información compartida mantiene a los padres enterados acerca de las actividades que sus hijos disfrutaban y en que participan en la guardería.
- Esta comunicación puede darle a los padres algunas ideas para juego activo que pueden disfrutar en el hogar con sus niños.
- Los compañeros de su edad también influyen en las experiencias de actividad y juego del niño.

Referencia: (1, 3, 7, 12, 13, 14, 15, 17, 19)

PHYSICAL ACTIVITY

28 El personal participa en actividades físicas con los niños.

Mejor Práctica

Los adultos se unen a los niños en actividades físicas y mientras los supervisan demuestran movimiento durante juego estructurado.

Racional

El personal puede hacer de ejemplo y compartir la actividad física, mientras al mismo tiempo demuestra que ser activo es divertido.

TEMAS DE DISCUSIÓN

- Los proveedores de cuidado infantil pueden dar ejemplos de actividad y experiencias de juego estructurado (dirigido por un adulto) con los niños.
- Los niños pueden ver y experimentar que ser activo es divertido para todos.

Referencia: (1, 3, 7, 12, 13, 14, 15, 17, 19)

PHYSICAL ACTIVITY

29 La restricción del tiempo de juego no se usa como una herramienta disciplinaria.

Mejor Práctica

No se debe negar a los niños la educación física ya programada, actividad física o juego como parte de castigo. La actividad física nunca se debería usar como premio o incentivo.

Racional

Los niños disfrutan y necesitan estar activos, lo que a veces lleva los adultos a usar el tiempo de actividad como una herramienta para cambiar el comportamiento. Una consecuencia inapropiada es que a los niños que no obedecen se les puede negar la educación física o el recreo. Esto es contra productivo con el desarrollo óptimo del niño.

TEMAS DE DISCUSIÓN

- Los niños necesitan estar activos durante el día y no se les debería privar de esa oportunidad en la guardería.
- Los niños que están actuando impulsivamente pueden tener una mayor necesidad de tomar un descanso de la rutina con actividad.

Referencia: (1, 3, 7, 12, 13, 14, 15, 17, 19)

PHYSICAL ACTIVITY

30 Las áreas de actividades, equipo y juegos afuera son apropiados y seguros para el desarrollo.

Mejor Práctica

Las actividades y el equipo son apropiados para la edad y todos los niños, sin importar la edad, tienen equipo con que jugar; proporcionándoles así la oportunidad de divertirse y estar activos. Tener varios juguetes diferentes para subirse en ellos, pelotas de varios tamaños o rebote y una variedad de equipo para trepar, le permite a cada niño la oportunidad de practicar y desarrollarse,

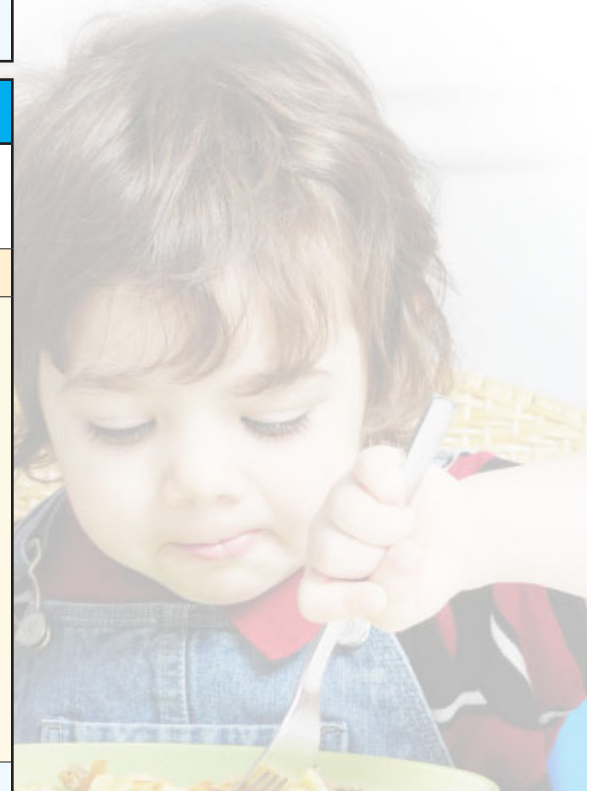
Racional

Para los niños pequeños es mejor tener instalaciones separadas, equipo y actividades que estén diseñados específicamente para el grupo de su edad.

TEMAS DE DISCUSIÓN

- Se requiere equipo apropiado según la edad para tener éxito en la participación de actividad física al aire libre, y también es esencial para la seguridad mientras se está activo.
- Tener varios juguetes diferentes para subirse en ellos, pelotas de varios tamaños o rebote y una variedad de equipo para trepar, le permite a cada niño la oportunidad de practicar y desarrollarse,

Referencia: (1, 3, 7, 12, 13, 14, 15, 17, 19)





PHYSICAL ACTIVITY

31 El tiempo de medios de comunicación se usa solamente para propósitos educativos.

Mejor Práctica

Restringir el tiempo de comunicación (televisión, video, uso de computadora y juegos) que no sea parte del plan educacional. Los niños menores de 2 años no deben usar medios de comunicación. La Academia Americana de Pediatría recomienda que los niños mayores no tengan más de dos horas al día de tiempo con la pantalla.

Racional

En los últimos 30 años los niños se han convertido en más inactivos debido en parte al tiempo que pasan con medios de comunicación.

TEMAS DE DISCUSIÓN

- En la guardería el tiempo que se pasa con medios de comunicación (televisión, videos, uso de computadora y juegos) debería ser escaso o nada, pero si se usa en algo, siempre escoger cuidadosamente y en conexión al objetivo educacional.
- Los niños pasan mucho tiempo sedentariamente en el hogar, con frecuencia porque no hay parques cercanos, los vecindarios inseguros prohíben el juego al aire libre, y tal vez porque no hay supervisión disponible.
- La guardería es un sitio donde jugar y ser activo es seguro y disponible libremente.
- El entorno de la guardería proporciona a los proveedores de cuidado infantil y profesores la oportunidad de dar ejemplo en la limitación del uso de medios de comunicación y tiempo en la computadora, y de educar a los padres acerca de actividades alternativas que las familias pueden hacer con sus niños.

Referencia: (1, 10, 12, 13, 15, 16, 19)

STAFF AND PARENT TRAINING

32 Se provee oportunidades de capacitación al personal acerca de la actividad física para los niños.

Mejor Práctica

Se provee al personal educación en actividad física y política escrita acerca de supervisión y participación en las actividades físicas con los niños, incluyendo la importancia de actividades apropiadas para el desarrollo y como dar buen ejemplo.

Racional

El personal que entiende la necesidad de la importancia de la actividad física para los niños activamente dará buen ejemplo para enseñar estas habilidades.

TEMAS DE DISCUSIÓN

- Los proveedores necesitan aprender y entender la importancia del juego activo mientras mantienen a los niños seguros.
- Los proveedores necesitan ideas para juego activo.
- Los proveedores que dan ejemplo de actividad están enseñando al "hacer no solamente decir".
- Es importante entender que la actividad física ayuda a los niños a volverse competentes en su movimiento y a aprender a disfrutar ser activos.

Referencia: (3, 7, 8, 12, 13, 15, 16, 17, 18, 19)

STAFF AND PARENT TRAINING

33 Se proveen oportunidades de capacitación al personal acerca de la nutrición de los niños.

Mejor Práctica

Se provee al personal educación acerca de nutrición infantil y políticas escritas acerca de sentarse con los niños a la hora de las comidas, servir comidas estilo familiar, compartir los mismos alimentos y ser ejemplos importantes.

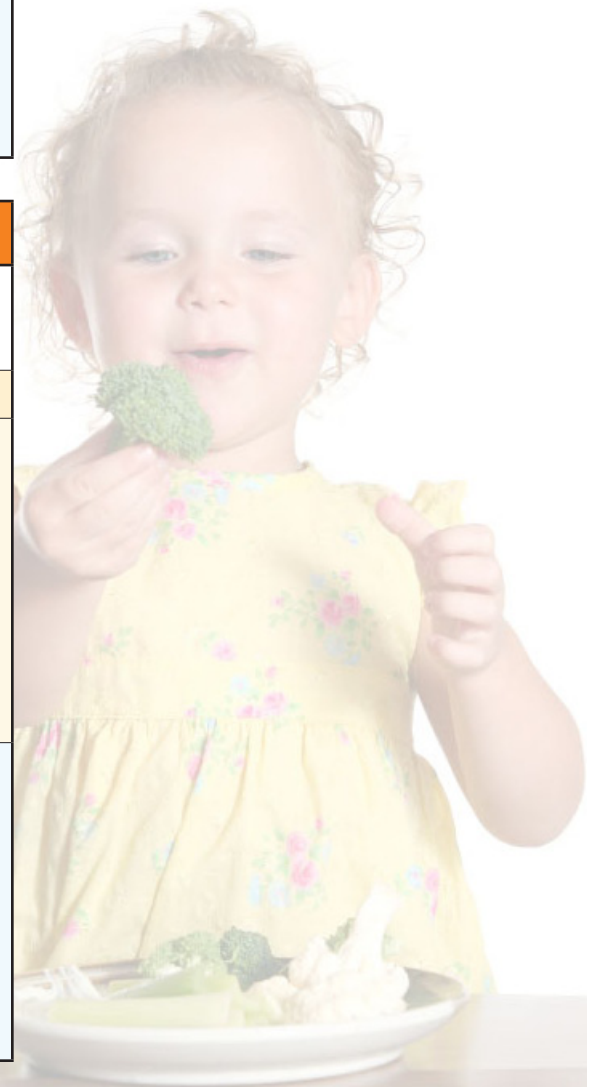
Racional

El personal que entiende la necesidad para la importancia de la buena nutrición de los niños, darán ejemplo y enseñaran activamente estas prácticas.

TEMAS DE DISCUSIÓN

- Los proveedores necesitan aprender y entender la nutrición infantil y su importancia para la buena salud
- Los proveedores que dan ejemplo de buena nutrición. Están enseñando al "hacer" y no solo "decir".
- Los proveedores necesitan ideas para enseñar nutrición simple a los preescolares y niños mayores a su cuidado.

Referencia: (1, 3, 4, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 16, 17, 18, 19, 20)





STAFF AND PARENT TRAINING

34 Se proporciona información a los padres que anima la actividad física en el hogar.

Mejor Práctica

Se provee información diaria a los padres acerca de las actividades favoritas en la guardería/jardín de niños, con ideas y sugerencias para la actividad física en el hogar.

Racional

Los niños se benefician cuando los padres y proveedores comparten información acerca de como mantener apoyo complementario para elecciones saludables en casa y en la guardería o entorno preescolar.

TEMAS DE DISCUSIÓN

- La buena comunicación entre el proveedor de cuidado infantil y padres los convierte en un equipo, trabajando juntos para ayudar al niño a ser activo, aprender y crecer saludable.
- Compartir ideas para actividades que son divertidas para que padres y niños hagan juntos en casa.
- La información para padres e hijos debería incluir el mensaje de que ser activo es divertido.

Referencia: (1, 4, 5, 7, 10, 12, 14, 16, 17, 18, 19)

STAFF AND PARENT TRAINING

35 Se proporciona información a los padres acerca de la nutrición y el comer saludable de los niños.

Mejor Práctica

Se proporciona información acerca de las comidas y las meriendas que se sirven cuando están bajo cuidado, anunciando diariamente los menús con recursos de educación en nutrición y consejos, para fomentar la alimentación saludable en el hogar. También se proporciona información a los padres acerca de como conseguir acceso a CalFresh, WIC, Almuerzos para el Verano, y otros programas que ayudan con el acceso a alimentos saludables.

Racional

Los padres son responsables por planear, comprar y preparar comida para sus niños y familias. Los padres que tienen más conocimientos acerca de la nutrición de niños y la comida saludable escogerán mejores alimentos para sus niños y familias en el hogar.

TEMAS DE DISCUSIÓN

- La buena comunicación entre el proveedor de cuidado infantil y los padres los convierte en un equipo, trabajando juntos para ayudar al niño a comer bien, aprender y crecer saludable.
- Compartir ideas para alimentar bien a los niños, tales como recetas que los niños disfrutaban, la información sobre nutrición infantil de boletines o el CACFP, y sugerencias para adultos cocinando con niños.
- La jardinería e ir de compras al supermercado o al mercado al aire libre, son estupendas formas para aprender sobre los alimentos.

Referencia: (4, 5, 7, 8, 9, 10, 12, 16, 17, 18, 19, 20)





NUTRITION: Feeding Practices / Food Served

Recurso	Áreas Temáticas
1. Academia Americana de Pediatría, Asociación de Salud Pública Americana, Centro de Recursos Nacionales para la Salud y Seguridad en el Cuidado Infantil y Educación Temprana http://nrckids.org/CFOC3/PDFVersion/preventing_obesity.pdf	Prevención de la Obesidad Infantil en los Programas de Cuidado y Educación Infantil—Normas selectas de Cuidar de Nuestros Niños: Estándares de Desempeño para la Salud y Seguridad Nacional
2. Asociación Dietética Americana http://eatright.org/About/Content.aspx?id=8366	Puntos de referencia para programas de nutrición en entornos de cuidado infantil.
3. Departamento de Educación de California http://www.cde.ca.gov/ls/nu/he/documents/keepchildhealexecsumm.pdf	Mantener los Niños Saludables en Entornos de Cuidado Infantil en California: Recomendaciones para Mejorar la Nutrición e Incrementar la Actividad Física.
4. Programa de Nutrición para Mujeres, Bebés y Niños de California (WIC) www.wicworks.ca.gov http://www.cdph.ca.gov/programs/wicworks/Pages/WICHealthyHabitsCampaign.aspx http://www.cdph.ca.gov/programs/wicworks/Pages/WICBreastfeeding.aspx	a. Información general y enlaces para recursos b. Campaña para Hábitos Saludables c. Recursos para Amamantar
5. Asociación “Head Start” de California http://www.caheadstart.org/HeadStartGardenGuide07.pdf	Crecer, Comer, Vivir: Guía de Jardinería para el “Head Start”
6. Informe sobre Acción Política del “Children’s HealthWatch” (organización que monitorea el impacto de las condiciones económicas y políticas de salud pública en el bienestar de los niños pequeños) http://www.childrenshealthwatch.org/upload/resource/cacfp_brief_jan10.pdf	Programas de Alimentación en el Cuidado Infantil Apoyan el Desarrollo Saludable de los Niños Pequeños.
7. Color Me Healthy (programa para promover la actividad física y alimentación saludable en niños de 4–5 años). http://www.colormehealthy.com/professional/index.html	Oportunidades de aprendizaje interactivas sobre actividad física y alimentación saludable.

NUTRICIÓN: Prácticas de Alimentación, Alimentos Servidos (continuación)

Recurso	Áreas Temáticas
<p>8. Contra Costa Child Care Council (organización que ofrece programas y servicios)</p> <p>http://www.cocokids.org/health-and-nutrition/nutr/serve-kids/</p> <p>http://www.cocokids.org/health-and-nutrition/nutr/choice/</p> <p>http://www.cocokids.org/health-and-nutrition/nutr/role-model/</p> <p>http://www.cocokids.org/health-and-nutrition/nutr/feed-well/</p>	<p>a. Las Mejores Prácticas para Servir Alimentos a los Niños</p> <p>b. Desarrollar Políticas de Nutrición y Actividad Física</p> <p>c. Modelos de Ejemplo Saludable</p> <p>d. Alimentar Bien a los Niños</p>
<p>9. Ellyn Satter R.D., M.S., M.S.S.W.</p> <p>http://www.ellynsatter.com/ellyn-satters-division-of-responsibility-in-feeding-i-80.html</p> <p>http://www.ellynsatter.com/how-to-feed-i-24.html</p>	<p>a. Formas de relacionarse para la alimentación</p> <p>b. Desarrollo Infantil</p>
<p>10. Los Primeros 5</p> <p>http://www.f5ac.org/nutrition/doc.aspx?id=4</p> <p>http://www.first5la.org/files/WIC-Preventing-overweight-PHFE-Data%20Mining2.pdf</p> <p>http://www.cafc.ca.gov/Help/ntp.asp</p>	<p>a. Nutrición y Actividad Física para Niños desde el Nacimiento Hasta los 5 años,</p> <p>b. Prevención de la Obesidad en la Infancia Temprana</p> <p>c. Nutrición y Ejercicio – Consejos para Padres y Proveedores de Cuidado</p>
<p>11. Laurel J. Branen, PhD, R.D. L.D., Janice Fletcher, Ed.D. Universidad de Idaho</p> <p>http://www.ag.uidaho.edu/feeding/pdfs/1_2%20Best%20Practices.pdf</p> <p>http://www.cals.uidaho.edu/feeding/pdfs/BMER.pdf</p>	<p>a. Las Mejores Prácticas para Servir Alimentos a Grupos de Niños</p> <p>b. Construir un Ambiente y Buenas Relaciones a la Hora de Comer: Un Inventario para Alimentar Niños Pequeños en Situaciones de Grupo</p>





NUTRICIÓN: Prácticas de Alimentación, Alimentos Servidos (continuación)

Recurso

12. Servicio de Alimentos y Nutrición del USDA: Educación de Nutrición <http://www.fns.usda.gov/fns/nutrition.htm>

<http://www.fns.usda.gov/fns/nutrition.htm>

<http://www.fns.usda.gov/tn/>

<http://teamnutrition.usda.gov/Resources/eatsmartmaterials.html>

<http://teamnutrition.usda.gov/Resources/growit.html>

<http://www.fns.usda.gov/tn/resources/nibbles.html>

<http://teamnutrition.usda.gov/Resources/eatsmartactivitiesheets.html>

http://teamnutrition.usda.gov/Resources/MPFK_preschool.pdf

<http://teamnutrition.usda.gov/kids-pyramid.html>

<http://www.fns.usda.gov/fns/corenutritionmessages/Maximizing.htm>

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

<http://teamnutrition.usda.gov/Resources/feedinginfants-ch3.pdf>

<http://www.fns.usda.gov/cnd/care/tools.htm>

Áreas Temáticas

- a. Center for Nutrition Policy and Promotion
- b. Equipo Nutrición
- c. Aliméntate Bien y Juega Fuerte: Materiales y Recursos
- d. "Grow It, Try It, Like It!" Diversión para el Preescolar con Frutas y Vegetales, es un equipo de material para educación en nutrición con el tema del jardín, para el personal de centros de cuidado infantil e introduce los niños a frutas y vegetales.
- e. Nibbles for Health: Informes sobre nutrición para los padres de niños pequeños
- f. Plan para lecciones y originales de la campana Aliméntate Bien y Juega Fuerte dirigida a niños en 2 rangos de edades: 4 & 5, 11 & 12 años. Incluye hojas para colorear, calcomanías, mantelitos, afiches, sitio de Internet, información para los padres.
- g. Mi Pirámide para Preescolares: folletos para los padres, afiches, hojas informativas del WIC, volantes – USDA
- h. Mi Pirámide para Niños : Estándares de Nutrición y Actividad Física
- i. Servicio de Alimentos y Nutrición Mensajes Fundamentales sobre Nutrición
- j. Movámonos
- k. Valiosos consejos y estrategias paso a paso para familias, escuelas y comunidades para ayudar a los niños a ser más activos, comer mejor y crecer saludables.
- l. Programa de Alimentos de Cuidado Diurno para Niños y Adultos

ACTIVIDAD FISICA

Recurso	Áreas Temáticas
13. Centro para el Control y Prevención de Enfermedades http://www.cdc.gov/physicalactivity/everyone/guidelines/children.html http://www.cdc.gov/youthcampaign/pressroom/article/decreasing-screen.htm	a. Pautas de Actividad Física para Niños b. Limitar el Tiempo Frente a la Pantalla
14. Contra Costa Child Care Council http://www.cocokids.org/health-and-nutrition/child-fit/	Buena Forma Física de los Niños
15. Asociación Nacional para el Deporte y Educación Física http://www.aahperd.org/naspe/standards/nationalGuidelines/ActiveStart.cfm http://www.aahperd.org/naspe/standards/nationalGuidelines/PAguidelines.cfm http://www.aahperd.org/naspe/standards/upload/Physical-Activity-as-Punishment-to-Board-12-10.pdf http://www.aahperd.org/headstartbodystart/	a. <i>Active Start: A Statement of Physical Activity Guidelines for Children From Birth to Age 5</i> second edition (Comienzo Activo: Declaración de Pautas para Actividad Física en Niños desde los 5 años, disp. en Inglés), b. <i>Physical Activity for Children: A statement of Guidelines for Children 5–12, second edition</i> (Actividad Física para Niños: Una Declaración de Pautas para Niños de 5–12, disp. en Inglés) c. Uso de la Actividad Física Como Castigo y/o Manejo del Comportamiento – Declaración de Postura. d. HeadStart Body Start (centro nacional para el desarrollo físico y juego al aire libre)



CAPACITACION DE PERSONAL Y PADRES

Recurso	Áreas Temáticas
16. Academia Americana de Pediatría http://www.aap.org/healthtopics/physact.cfm http://www.aap.org/healthtopics/overweight.cfm	a. Actividad física b. Sobrepeso y Obesidad Infantil
17. Centros para el Control y Prevención de Enfermedades http://www.cdc.gov/nutrition/index.html http://www.cdc.gov/obesity/childhood/index.html http://www.cdc.gov/physicalactivity/everyone/guidelines/children.html	a. Nutrición b. Sobrepeso y Obesidad c. Actividad Física y Ejercicio
18. Contra Costa Child Care Council http://www.cocokids.org/health-and-nutrition/nutr/ http://www.cocokids.org/health-and-nutrition/child-health/ http://www.cocokids.org/health-and-nutrition/child-fit/	a. Nutrición Infantil b. Salud Infantil c. Buen Estado Físico de los Niños
19. Red para una California Saludable http://www.cdph.ca.gov/programs/cpns/Pages/Links.aspx http://www.network-toolbox.net/en/index.asp http://www.cachampionsforchange.net/en/index.php http://www.banpac.org/resources_sugar_savvy_drink_otter.htm	a. Enlaces para Recursos para Frutas, Vegetales, Actividad Física b. Fruta, Vegetal, Actividad Física - "Equipo de Herramientas" para Educadores Comunitarios c. Recursos para <i>Champions for Change</i> d. A Beber Agua Dijo la Nutria – libro para niños preescolares que los anima a beber agua
20. Departamento de Educación del Condado de Orange http://healthycalifornia.ocde.us/For_Educators/Pre-K.htm	Recursos asociados con la <i>Cosecha del Mes</i> diseñados para ser usados por profesores y padres en entornos para la infancia temprana.



Escribir e Implementar una Política de Nutrición y Actividad Física







Escribir Políticas para los Entornos de Cuidado Infantil

Tener una política de nutrición y actividad física escrita e implementada es una medida de la calidad en el cuidado infantil. Esta contribuirá a mejorar la salud de los niños que se están cuidando porque:

- define las pautas que son el marco de referencia de su guardería u hogar
- crea una base para entrenar al personal y para la educación de los padres
- traduce los estándares y prácticas a una forma que se puede usar
- provee consistencia y continuidad, mejorando la comunicación con el personal y los padres

Usar el SAQ y el Manual de las Mejores Prácticas

Estos documentos trabajan conjuntamente para proveer las herramientas necesarias para escribir e implementar una política de nutrición y actividad física en su hogar/centro para el cuidado infantil.

1. Complete el SAQ e identifique las áreas que encuentra en el SAQ que le gustaría incluir en su política de nutrición o cuidado infantil
2. Refiérase al *Manual de las Mejores Prácticas* para aprender más acerca de la mejor práctica, su racional y los temas de discusión con el fin de componer una declaración de la política que mejor refleja el objetivo que desea alcanzar con la política de nutrición y/o actividad física.
3. Escoja cada área que quiera incluir en su política y use las hojas de trabajo para la mejor práctica y el lenguaje de ejemplo para la política como un comienzo para escribir su política; en sus propias palabras y que se adapte mejor a su entorno de cuidado infantil.

Un Caso de Estudio: Desarrollo de la Política de Nutrición y Actividad Física

Un hogar/centro que ofrece cuidado infantil ha decidido desarrollar pautas para nutrición y actividad física. Después de completar el *Cuestionario de Auto Evaluación*, se encontraron varias áreas interesantes en los cuatro campos para ser incluidas en el manual de los padres y para usarse en el entrenamiento de ayudantes

nuevos. En la sección de *Nutrición: Practicas de Alimentación*, el proveedor quería incluir las siguientes prácticas: los menús se anuncian para que los padres los vean (#4) y los tamaños de las porciones son apropiados para la edad (#6). En la sección de *Nutrición: Alimentos Servidos*, leche que se sirve a los niños de edades de 2 años y mayores (#24); en la sección de *Actividad Física*, el tiempo de medios de comunicación se usa solamente para propósitos educativos (#31); y en la sección de *Capacitación de Personal y Padres*, se proporciona información a los padres acerca de la nutrición y el comer saludable de los niños (#35). Usando estas declaraciones de política sencillas el proveedor escribió las siguientes pautas (política) del centro/ hogar para cuidado infantil.

Un Caso de Estudio: Pautas para Nutrición y Actividad Física en el Cuidado Infantil

Como un compromiso con la salud de su hijo, este programa de cuidado infantil sigue estas pautas para la alimentación y la promoción de la actividad física de sus niños.

- Los menús se anuncian para que los padres tengan información diaria acerca de la nutrición de sus niños. (Mejor Práctica #4)
- Las comidas y meriendas que se sirven a los niños cumplen los requisitos del Programa de Alimentos de Cuidado Diurno para Niños y Adultos del USDA para las porciones apropiadas según la edad y el patrón de las comidas. (Mejor Practica #6)
- A los niños entre las edades de 1 y 2 años se les sirve leche entera. A los 2 años, serviremos solamente leche del 1% o descremada, lo cual es la mejor práctica tal como lo recomienda la Academia Americana de Pediatría. (Mejor Practica #24)
- El tiempo con medios de comunicación (televisión, videos y uso de computadora) siempre se escoge cuidadosamente y con el sentido de conectarlo con propósitos educativos. (Mejor Práctica #31)
- A los padres se les provee información acerca de nutrición infantil y alimentación saludable, se ofrecen ideas y recetas para usar en el hogar, se les da información acerca de la nutrición de sus niños mientras están bajo cuidado y se les ayuda a entender que ellos son ejemplos importantes para la alimentación saludable de sus niños. (Mejor Práctica #35)



NUTRICIÓN: Prácticas de Alimentación

Mejor Práctica #1 – Los padres reciben políticas de nutrición escritas a la matrícula.

Estas son algunas ideas para considerar al incorporar esta mejor práctica en una política escrita e implementada:

- promoción de opciones saludables y restricción de opciones no saludables
- pautas para la comida traída desde el hogar
- comidas y meriendas programadas a horas regulares
- los niños deciden que comidas comerán de las que se ofrecen
- los adultos se sientan con los niños a la hora de la comida
- los adultos comen los mismos alimentos que los niños a la hora de la comida
- los menús se anuncian
- los niños se sirven solos de los platos para servir
- las alergias y otras necesidades especiales se toman en cuenta
- alimentos provistos en el sitio o los que se evitan, tales como el maní

Política de ejemplo:

Los alimentos que se sirven a los niños cumplen con los requisitos del USDA CACFP, promueven la aceptación de una variedad de alimentos al ofrecer comidas nuevas junto con los alimentos más familiares, y son apropiados culturalmente, respetando todas las costumbres alimenticias de los niños.

Sus ideas para considerar:

Su política existente:

Cambios y adiciones:

Política nueva propuesta:

Pasos para implementar la política nueva:

NUTRICION: Practicas de Alimentación

Mejor Práctica #2-- Se informa a los padres acerca de lo que sus hijos están comiendo.

Estas son algunas ideas para considerar al incorporar esta mejor práctica en una política escrita e implementada:

- como informar a los padres – por escrito o verbalmente
- que información reciben
- con que frecuencia los padres reciben esta información
- los menús se anuncian
- apoyar a los padres para que den un ejemplo saludable a sus niños

Política de ejemplo:

Se provee información a los padres acerca de la nutrición diaria de sus niños anunciando los menús, conversando continuamente con los profesores y como parte de reuniones programadas regularmente con los padres.

Sus ideas para considerar:

Su política existente:

Cambios y adiciones:

Política nueva propuesta:

Pasos para implementar la política nueva:



NUTRICIÓN: Prácticas de Alimentación

Mejor Práctica #3 – Si se trae alimentos de casa, se proporciona a los padres pautas. Estas son algunas ideas para considerar al incorporar esta mejor práctica en una política escrita e implementada:

- clara, fácil de entender y escrita sencillamente.
- Incluye la promoción de opciones saludables y la restricción de alimentos no saludables.
- Considera la seguridad en los alimentos—preparación, servicio, almacenamiento y lavado a mano
- Considera la aprobación previa de alimentos traídos para ocasiones especiales
- Determina como los padres van a recibir las pautas

Política de ejemplo:

Los alimentos que se traen de casa deben seguir las pautas escritas y ser aprobados en avance para las ocasiones especiales y días de fiesta.

Sus ideas para considerar:

Su política existente:

Cambios y adiciones:

Política nueva propuesta:

Pasos para implementar la política nueva:

NUTRICIÓN: Prácticas de Alimentación

Mejor Práctica #4 – Los menús se anuncian para que los padres los vean. Estas son algunas ideas para considerar al incorporar esta mejor práctica en una política escrita e implementada:

- Los menús les proveen información diaria a los padres acerca de la nutrición de sus niños
- Los menús son un ejemplo visual de los componentes de una comida o merienda saludable
- Los menús exhibidos pueden incluir información descriptiva, tal como cereal de trigo entero, fruta fresca, leche del 1%
- Las meriendas son comidas en miniatura y deberían incluir los mismos alimentos saludables que se sirven en las comidas regulares
- Los padres son socios en el aspecto de proveer buena nutrición

Política de ejemplo:

Los menús se anuncian para que los padres tengan información diaria acerca de la nutrición de sus niños.

Sus ideas para considerar:

Su política existente:

Cambios y adiciones:

Política nueva propuesta:

Pasos para implementar la política nueva:



NUTRICIÓN: Prácticas de Alimentación

Mejor Práctica #5 – Las comidas y bocadillos (meriendas) se programan a tiempos regulares.

Estas son algunas ideas para considerar al incorporar esta mejor práctica en una política escrita e implementada:

- al hacer el horario de las comidas—se le ofrece a los niños bien sea una comida o merienda al menos cada 2–3 horas
- considere incluir horas específicas para servir las comidas y meriendas
- el horario de las comidas debería permitir un ambiente relajado y la conversación

Política de ejemplo:

Cada 2–3 horas se ofrece una comida o merienda

Sus ideas para considerar:

Su política existente:

Cambios y adiciones:

Política nueva propuesta:

Pasos para implementar la política nueva:

NUTRICIÓN: Prácticas de Alimentación

Mejor Práctica #6 – Los tamaños de las porciones son apropiados para la edad.

Estas son algunas ideas para considerar al incorporar esta mejor práctica en una política escrita e implementada:

- las comidas y meriendas cumplen con los requisitos y las recomendaciones para el tamaño de las porciones del programa de alimentos de cuidado diurno para niños y adultos (CACFP por sus siglas en inglés)
- los niños se sirven solos durante las comidas y meriendas con supervisión de los adultos
- la comida se sirve de una manera que le permite a los niños seleccionar las porciones apropiadas para la edad de una variedad de alimentos ofrecidos

Política de ejemplo:

Las comidas y meriendas cumplen las recomendaciones para el tamaño de las porciones del CACFP. La comida se sirve, usando utensilios y platos de tamaño adecuado para los niños, de manera que les permite seleccionar las cantidades apropiadas de una variedad de alimentos ofrecidos.

Sus ideas para considerar:

Su política existente:

Cambios y adiciones:

Política nueva propuesta:

Pasos para implementar la política nueva:



NUTRICIÓN: Prácticas de Alimentación

Mejor Práctica #7 – las horas de comida son relajadas, calmadas y con conversación compartida.

Estas son algunas ideas para considerar al incorporar esta mejor práctica en una política escrita e implementada:

- antes de las comidas hay un rato de calma para promover una comida relajante
- los horarios de las comidas son suficientemente largos para permitir una comida relajante y
- compartir una conversación placentera

Política de ejemplo:

Antes de cada comida hay un periodo de calma corto y el horario de las comidas permite un tiempo adecuado para pasar, servir los alimentos, comer y compartir una conversación placentera.

Sus ideas para considerar:

Su política existente:

Cambios y adiciones:

Política nueva propuesta:

Pasos para implementar la política nueva:

NUTRICIÓN: Prácticas de Alimentación

Mejor Práctica #8 – Los niños deciden cuales alimentos comerán de los alimentos ofrecidos.

Estas son algunas ideas para considerar al incorporar esta mejor práctica en una política escrita e implementada:

- los niños se sirven solos durante las comidas y meriendas con supervisión de adultos
- los alimentos se sirven de una manera que permite a los niños seleccionar porciones apropiadas para su edad de una variedad de alimentos ofrecidos

Política de ejemplo:

Los niños por naturaleza escogen una dieta balanceada cuando se le presenta una variedad de alimentos saludables.

Sus ideas para considerar:

Su política existente:

Cambios y adiciones:

Política nueva propuesta:

Pasos para implementar la política nueva:



NUTRICIÓN: Prácticas de Alimentación

Mejor Práctica #9 – Los niños no están obligados a comer todos los alimentos en su plato.

Estas son algunas ideas para considerar al incorporar esta mejor práctica en una política escrita e implementada:

- la División de Responsabilidad de alimentar los niños significa que el adulto es responsable de por qué, cuando, donde y que el niño es responsable de cuanto y decidir si o no
- la planeación del menú toma en consideración la habilidad de los niños de poder comer solos

Política de ejemplo:

Los niños son responsables por la cantidad y la decisión de lo que comerán, mientras el adulto es responsable del por qué, cuando y donde.

Sus ideas para considerar:

Su política existente:

Cambios y adiciones:

Política nueva propuesta:

Pasos para implementar la política nueva:

NUTRICIÓN: Prácticas de Alimentación

Mejor Práctica #10 – Los niños se sirven solos de platos de servir a la hora de la comida.

Estas son algunas ideas para considerar al incorporar esta mejor práctica en una política escrita e implementada:

- los niños se sirven solos las comidas y meriendas con la supervisión de los adultos
- Los alimentos se sirven de una manera que permite a los niños seleccionar porciones apropiadas para la edad de una variedad de alimentos que se ofrecen
- Los utensilios y platos para servir son de tamaño apropiado para los niños
- Los adultos comen con los niños para dar un ejemplo apropiado de como manejar los alimentos y asegurarse de que hay ayuda cercana

Política de ejemplo:

Los niños se sirven solos durante las comidas y meriendas con la supervisión de adultos. Los alimentos se sirven de una manera que les permite a los niños seleccionar con el mínimo de ayuda las cantidades y variedades de alimentos que comerán. Los muebles, utensilios y platos son del tamaño apropiado para los niños.

Sus ideas para considerar:

Su política existente:

Cambios y adiciones:

Política nueva propuesta:

Pasos para implementar la política nueva:



NUTRICIÓN: Prácticas de Alimentación

Mejor Práctica #11 – A los niños con necesidades especiales se les toma en cuenta sus necesidades de nutrición.

Estas son algunas ideas para considerar al incorporar esta mejor práctica en una política escrita e implementada:

- descripción por escrito de las necesidades nutricionales especiales
- se necesitan consultas con la familia y profesionales
- anuncie con claridad la lista de alimentos que se deben evitar y los alimentos para substituirlos
- observe para asegurarse de que el menú y la destreza para comer están progresando adecuadamente
- animar los niños a alimentarse solos lo más posible

Política de ejemplo:

Para los niños con necesidades especiales las comidas se planean consultando con profesionales y la familia. Antes de la admisión se requiere una descripción escrita por el médico del niño de las necesidades de alimentación.

Sus ideas para considerar:

Su política existente:

Cambios y adiciones:

Política nueva propuesta:

Pasos para implementar la política nueva:

NUTRICIÓN: Prácticas de Alimentación

Mejor Práctica #12 – Los alimentos se sirven de una manera en que los niños pequeños puedan comer con la mínima asistencia y sin atragantarse.

Estas son algunas ideas para considerar al incorporar esta mejor práctica en una política escrita e implementada:

- los alimentos se preparan y sirven apropiadamente, se considerará la habilidad de cada niño para masticar, tragar, recoger los alimentos y usar los utensilios.
- Los alimentos se modifican a medida que los niños crecen, incrementando la textura apropiadamente

Política de ejemplo:

Los alimentos se preparan y sirven considerando la habilidad de cada niño para masticar, tragar y comer solos.

Sus ideas para considerar:

Su política existente:

Cambios y adiciones:

Política nueva propuesta:

Pasos para implementar la política nueva:



NUTRICIÓN: Prácticas de Alimentación

Mejor Práctica #13 – Los adultos se sientan con los niños a la hora de la comida.

Estas son algunas ideas para considerar al incorporar esta mejor práctica en una política escrita e implementada:

- los adultos sirven de ejemplo para el comportamiento durante las comidas que contribuye a una experiencia relajante y social a la hora de comer
- los adultos ayudan a servir y dar de comer, son parte de la conversación y previenen el atragantamiento, la diseminación de gérmenes o el conflicto entre los niños.

Política de ejemplo:

Los adultos se sientan con los niños para que la hora de comer sea relajante y social, ese comportamiento da ejemplo y hay ayuda cercana.

Sus ideas para considerar:

Su política existente:

Cambios y adiciones:

Política nueva propuesta:

Pasos para implementar la política nueva:

NUTRICIÓN: Prácticas de Alimentación

Mejor Práctica #14 – Los adultos comen los mismos alimentos que los niños a la hora de la comida.

Estas son algunas ideas para considerar al incorporar esta mejor práctica en una política escrita e implementada:

- Los adultos dan el ejemplo de un comportamiento apropiado para comer al disfrutar los mismos alimentos que los niños, mientras supervisan el ambiente a la hora de comer y comparten la conversación
- Los adultos ayudan a servir y dar de comer, prevenir el atragantamiento, la diseminación de gérmenes o el conflicto entre los niños

Política de ejemplo:

Los adultos comen los mismos alimentos que los niños con el fin de dar ejemplo para buena nutrición, comportamiento apropiado a la hora de comer y también para proveer ayuda.

Sus ideas para considerar:

Su política existente:

Cambios y adiciones:

Política nueva propuesta:

Pasos para implementar la política nueva:



NUTRICIÓN: Prácticas de Alimentación

Mejor Práctica #15 – Los alimentos se sirven de modo que reflejen lo étnico y la cultura de todos los niños en el programa y sirven comidas y meriendas consistentes con este conocimiento.

Estas son algunas ideas para considerar al incorporar esta mejor práctica en una política escrita e implementada:

- Se ofrecen alimentos nuevos con alimentos ya familiares
- Los alimentos son apropiados culturalmente
- Introducción de alimentos y sabores que no son familiares

Política de ejemplo:

Los alimentos que se sirven promueven la aceptación de una variedad de alimentos al ofrecer regularmente alimentos nuevos junto con los más familiares, además son apropiados culturalmente respetando las costumbres de todos los niños.

Sus ideas para considerar:

Su política existente:

Cambios y adiciones:

Política nueva propuesta:

Pasos para implementar la política nueva:

NUTRICIÓN: Prácticas de Alimentación

Mejor Práctica #16 – Las ocasiones especiales y los feriados se celebran mayormente con alimentos saludables o con regalitos que no son alimentos.

Estas son algunas ideas para considerar al incorporar esta mejor práctica en una política escrita e implementada:

- Proveer pautas para la comida que se trae de casa
- Considerar la seguridad de los alimentos: lavado de manos, preparación, servicio y almacenamiento
- Sugerencias de ideas para celebrar sin alimentos
- Programación de las celebraciones
- Aprobación previa de las solicitudes de los padres para celebraciones

Política de ejemplo:

Para las celebraciones y fiestas de feriados, por favor proveer regalitos que no sean comida o alimentos saludables, especialmente frutas y vegetales.

Sus ideas para considerar:

Su política existente:

Cambios y adiciones:

Política nueva propuesta:

Pasos para implementar la política nueva:



NUTRICIÓN: Prácticas de Alimentación

Mejor Práctica #17 – Se provee a los padres un ambiente de apoyo para amamantar.

Estas son algunas ideas para considerar al incorporar esta mejor práctica en una política escrita e implementada:

- Proveer un espacio calmado y privado para que la madre pueda amamantar o extraer la leche
- Etiquetar correctamente toda la leche de pecho y almacenar en el refrigerador
- Sensibilidad con los horarios de las madres que amamantan y sus bebés
- El personal se entrena para manejar la leche humana
- Hay información y recursos disponibles para amamantar

Política de ejemplo:

A las madres que amamantan se les provee un sitio privado y cómodo para amamantar sus bebés o extraer su leche. Se demuestra sensibilidad a los horarios de las madres que amamantan y sus bebés

Sus ideas para considerar:

Su política existente:

Cambios y adiciones:

Política nueva propuesta:

Pasos para implementar la política nueva:

NUTRICIÓN: Prácticas de Alimentación

Mejor Práctica #18 – El agua esta libremente a disposición adentro y afuera.

Estas son algunas ideas para considerar al incorporar esta mejor práctica en una política escrita e implementada:

- Los niños siempre tienen acceso seguro al agua para beber
- Se anima los niños a beber agua a durante el día
- Los adultos dan ejemplo al beber agua frecuentemente

Política de ejemplo:

Los niños siempre tienen acceso seguro al agua para beber y se animan a beber agua frecuentemente durante el día.

Sus ideas para considerar:

Su política existente:

Cambios y adiciones:

Política nueva propuesta:

Pasos para implementar la política nueva:



NUTRICIÓN: Alimentos servidos

Mejor Práctica # 19 – Jugo 100% de fruta

Estas son algunas ideas para considerar al incorporar esta mejor práctica en una política escrita e implementada:

- limite a 4 onzas cada día el jugo 100% de fruta sin azúcar
- compare el contenido nutricional del jugo con el mismo tamaño de porción de fruta
- no se sirven bebidas endulzadas con azúcar
- el agua es visible y está disponible para servirse adentro y afuera

Política de ejemplo:

Solo se sirve jugo 100% de fruta y se limita a no más de 4 onzas cada día.

Sus ideas para considerar:

Su política existente:

Cambios y adiciones:

Política nueva propuesta:

Pasos para implementar la política nueva:

NUTRICIÓN: Alimentos servidos

Mejor Práctica # 20 – Trocitos de pollo, palitos de pescado, perros calientes, perros calientes recubiertos en pan de maíz, Bolonia u otros embutidos, salchichas o tocino.

Estas son algunas ideas para considerar al incorporar esta mejor práctica en una política escrita e implementada:

- ofrezca carnes o pescado fritos o prefritos menos de una vez a la semana
- ofrezca frijoles o carnes magras o pescado al menos una vez al día

Política de ejemplo:

Los alimentos fritos o prefritos para calentar al horno, tales como los trocitos de pollo y los palitos de pescado, o alimentos de alto contenido de grasa y sodio tales como salchichas, tocino y Bolonia no se ofrecen más de dos veces a la semana.

Sus ideas para considerar:

Su política existente:

Cambios y adiciones:

Política nueva propuesta:

Pasos para implementar la política nueva:



NUTRICIÓN: Alimentos servidos

Mejor Práctica # 21 – Se ofrece pan de grano entero, avena, cereal de grano entero, arroz pardo, tortillas de trigo entero, tortillas de maíz y otros granos enteros.

Estas son algunas ideas para considerar al incorporar esta mejor práctica en una política escrita e implementada:

- ofrezca panes, pastas y granos hechos de grano entero
- sirva cereales de grano entero que contengan 6 gramos o menos de azúcar

Política de ejemplo:

Por lo menos la mitad de los panes, cereales y granos que se ofrecen son de granos enteros.

Sus ideas para considerar:

Su política existente:

Cambios y adiciones:

Política nueva propuesta:

Pasos para implementar la política nueva:

NUTRICIÓN: Alimentos servidos

Mejor Práctica # 22 – Vegetales, inclusive frescos, congelados o enlatados.

Estas son algunas ideas para considerar al incorporar esta mejor práctica en una política escrita e implementada:

- servir vegetales al menos dos veces al día
- ofrezca diariamente una variedad de vegetales que no sean papas o maíz,
- incluir alimentos saludables (frutas y vegetales) para las celebraciones y ocasiones especiales

Política de ejemplo:

Se sirven vegetales frescos, congelados o en lata por lo menos dos veces al día y en celebraciones u ocasiones especiales.

Sus ideas para considerar:

Su política existente:

Cambios y adiciones:

Política nueva propuesta:

Pasos para implementar la política nueva:



NUTRICIÓN: Alimentos servidos

Mejor Práctica # 23 – Fruta fresca, inclusive la fresca, enlatada en agua o su propio jugo, congelada o seca.

Estas son algunas ideas para considerar al incorporar esta mejor práctica en una política escrita e implementada:

- ofrecer una variedad de fruta al menos dos veces al día
- incluir alimentos saludables (frutas y vegetales) para celebraciones y ocasiones especiales

Política de ejemplo:

Se sirve fruta por lo menos tres veces al día y en celebraciones u ocasiones especiales.

Sus ideas para considerar:

Su política existente:

Cambios y adiciones:

Política nueva propuesta:

Pasos para implementar la política nueva:

NUTRICIÓN: Alimentos servidos

Mejor Práctica # 24 – Se sirve leche a los niños de 2 años y mayores.

Estas son algunas ideas para considerar al incorporar esta mejor práctica en una política escrita e implementada:

- Servir leche descremada o del 1% a los niños de 2 años o mayores (recomendación de la Academia Americana de Pediatría)
- Servir leche entera a los niños entre 1 año y mayores hasta su segundo cumpleaños

Política de ejemplo:

Se sirve leche del 1% o descremada a los niños de 2 años o mayores, y leche entera a los de 1 año.

Sus ideas para considerar:

Su política existente:

Cambios y adiciones:

Política nueva propuesta:

Pasos para implementar la política nueva:



ACTIVIDAD FÍSICA

Mejor Práctica # 25 – Los padres reciben políticas escritas de actividad física al matricularse.

Estas son algunas ideas para considerar al incorporar esta mejor práctica en una política escrita e implementada:

- proveer a los padres información frecuente acerca de la actividad física de su niño/a
- reconocer que los padres son socios para fomentar la actividad física
- apoyar a los padres y al personal como ejemplos de actividad física

Política de ejemplo:

Los padres son socios para fomentar la actividad física de los niños y reciben apoyo para poder dar un ejemplo saludable a sus niños.

Sus ideas para considerar:

Su política existente:

Cambios y adiciones:

Política nueva propuesta:

Pasos para implementar la política nueva:

ACTIVIDAD FÍSICA

Mejor Práctica # 26 – Se proporciona a los niños juego diario y experiencias de movimiento planificado ambos adentro y afuera

Estas son algunas ideas para considerar al incorporar esta mejor práctica en una política escrita e implementada:

- cantidad de tiempo apropiado para los niños pequeños y preescolares
- se programa regularmente tiempo para jugar, estructurado y no estructurado
- los adultos dan ejemplo de comportamiento activo
- no hay más de 60 minutos de tiempo sedentario

Política de ejemplo:

Se proporciona actividad física estructurada cada día que incluye 30 minutos para niños pequeños y 60 minutos para preescolares. También se incluye diariamente tiempo no estructurado para jugar adentro y afuera. Nunca hay más de 60 minutos consecutivos de tiempo sedentario durante el día.

Sus ideas para considerar:

Su política existente:

Cambios y adiciones:

Política nueva propuesta:

Pasos para implementar la política nueva:



ACTIVIDAD FÍSICA

Mejor Práctica # 27 – Se proporciona información a los padres acerca de las elecciones de actividad física de sus hijos al estar en la guardería de niños.

Estas son algunas ideas para considerar al incorporar esta mejor práctica en una política escrita e implementada:

- los padres y son socios y dan ejemplo de actividad física
- el conocimiento de las actividades que se disfrutaban en la guardería puede ayudar a los padres a

Política de ejemplo:

Se provee información a los padres con regularidad acerca de la actividad física diaria de sus niños mientras están en la guardería. Se provee a los padres ideas de actividades para estar activos con sus niños en los fines de semana y para dar ejemplos saludables a sus niños.

Sus ideas para considerar:

Su política existente:

Cambios y adiciones:

Política nueva propuesta:

Pasos para implementar la política nueva:

ACTIVIDAD FÍSICA

Mejor Práctica # 28 – El personal participa en actividades físicas con los niños.

Estas son algunas ideas para considerar al incorporar esta mejor práctica en una política escrita e implementada:

- los adultos demuestran movimiento durante el juego estructurado mientras supervisan los niños
- los adultos da ejemplo de ser activos
- los adultos se unen a los niños en actividades físicas para demostrar que ser activo es divertido

Política de ejemplo:

El personal es un aliado para promover la actividad física saludable para los niños y en dar ejemplo de que ser activo es divertido.

Sus ideas para considerar:

Su política existente:

Cambios y adiciones:

Política nueva propuesta:

Pasos para implementar la política nueva:



ACTIVIDAD FÍSICA

Mejor Práctica # 29 – La restricción del tiempo de juego no se usa como una herramienta disciplinaria.

Estas son algunas ideas para considerar al incorporar esta mejor práctica en una política escrita e implementada:

- los niños necesitan estar activos durante el día
- la restricción del tiempo de juego es una herramienta disciplinaria inapropiada e inefectiva

Política de ejemplo:

A los niños nunca se les niega actividad física o el juego como forma de castigo.

Sus ideas para considerar:

Su política existente:

Cambios y adiciones:

Política nueva propuesta:

Pasos para implementar la política nueva:

ACTIVIDAD FÍSICA

Mejor Práctica # 30 – Las áreas de actividades, equipo y juegos afuera son apropiados y seguros para el desarrollo.

Estas son algunas ideas para considerar al incorporar esta mejor práctica en una política escrita e implementada:

- Los niños necesitan estar seguros mientras se divierten y están activos
- El equipo cumple con las pautas de La Asociación Nacional para el Deporte y la Educación Física
- Los adultos supervisan y dan ejemplo

Política de ejemplo:

Las actividades y el equipo son apropiados para la edad y los niños tendrán un ambiente seguro para divertirse y ser activos.

Sus ideas para considerar:

Su política existente:

Cambios y adiciones:

Política nueva propuesta:

Pasos para implementar la política nueva:



ACTIVIDAD FÍSICA

Mejor Práctica # 31 – El tiempo de medios de comunicación se usa solamente para propósitos educativos.

Estas son algunas ideas para considerar al incorporar esta mejor práctica en una política escrita e implementada:

- mirar la televisión, videos y el uso de otro tiempo ante la pantalla está restringido, a menos que sean parte del plan educacional.
- la actividad física es parte de las actividades diaria
- los adultos se incorporan a la actividad física y dan ejemplo de que ser físicamente activo es divertido

Política de ejemplo:

Mirar la televisión, videos y otro uso de tiempo con la pantalla se puede usar ocasionalmente como parte del plan educacional para enseñar los niños acerca de la alimentación saludable y lo divertido de ser activo.

Sus ideas para considerar:

Su política existente:

Cambios y adiciones:

Política nueva propuesta:

Pasos para implementar la política nueva:

CAPACITACIÓN DE PERSONAL Y PADRES

Mejor Práctica # 32 – Se provee oportunidades de capacitación al personal acerca de la actividad física para los niños.

Estas son algunas ideas para considerar al incorporar esta mejor práctica en una política escrita e implementada:

- el personal necesita entender la importancia de la actividad física para los niños
- el personal necesita ideas para implementa actividad física con los niños durante el juego estructurado
- el personal debe entender la importancia de dar buen ejemplo por divertirse mientras están siendo activos físicamente
- reconocer los padres como socios
- apoyar los padres como ejemplos de actividad física

Política de ejemplo:

Se provee entrenamiento al personal acerca de la actividad física para los niños, esto incluye ideas para actividades que usan juego estructurado, entendiendo la importancia de ser un ejemplo saludable de actividad física y apoyando los padres como socios para ser activos con sus niños.

Sus ideas para considerar:

Su política existente:

Cambios y adiciones:

Política nueva propuesta:

Pasos para implementar la política nueva:



CAPACITACIÓN DE PERSONAL Y PADRES

Mejor Práctica # 33 – Se provee oportunidades de capacitación al personal acerca de la nutrición de los niños.

Estas son algunas ideas para considerar al incorporar esta mejor práctica en una política escrita e implementada:

- se necesita enseñar al personal nutrición infantil básica
- el personal necesita entender la importancia de ser un ejemplo activo por escoger y comer alimentos saludables y enseñar hábitos saludables
- reconocer los padres como socios
- apoyar los padres como ejemplos de buena nutrición

Política de ejemplo:

Se provee al personal capacitación en nutrición infantil que incluye la importancia de ser un ejemplo por comer alimentos saludables, enseñar hábitos saludables y de apoyar los padres como socios para proveer buena nutrición para sus niños.

Sus ideas para considerar:

Su política existente:

Cambios y adiciones:

Política nueva propuesta:

Pasos para implementar la política nueva:

CAPACITACIÓN DE PERSONAL Y PADRES

Mejor Práctica # 34 – Se proporciona información a los padres que anima la actividad física en el hogar.

Estas son algunas ideas para considerar al incorporar esta mejor práctica en una política escrita e implementada:

- los padres son socios para ayudar los niños a ser activos
- proveer a los padres ideas de como ser físicamente activos con sus niños
- dar apoyo a los padres como ejemplo de que ser físicamente activo es divertido
- provea información regularmente a los padres acerca de las actividades físicas de los niños mientras están en la guardería.

Política de ejemplo:

Se provee información a los padres acerca de actividad física para los niños, las clases de actividades que sus niños disfrutan cuando están en la guardería, ideas para ser activos con sus niños en el hogar y la importancia de dar ejemplos saludables para la actividad física.

Sus ideas para considerar:

Su política existente:

Cambios y adiciones:

Política nueva propuesta:

Pasos para implementar la política nueva:



CAPACITACIÓN DE PERSONAL Y PADRES

Mejor Práctica # 35 – Se proporciona información a los padres acerca de la nutrición y el comer saludable de los niños.

Estas son algunas ideas para considerar al incorporar esta mejor práctica en una política escrita e implementada:

- los padres son socios en la alimentación saludable
- los padres son ejemplos importantes para la elección de alimentos de sus hijos
- proporcionar ideas, incluyendo recetas, para ayudar a los padres a practicar nutrición saludable en el hogar
- proporcione a los padres regularmente información acerca de la nutrición de sus niños mientras están en la guardería

Política de ejemplo:

Se proporciona información a los padres acerca de nutrición infantil y la alimentación saludable, se ofrecen ideas y recetas para usar en el hogar, se les informa acerca de la nutrición de sus niños mientras están en la guardería y se les ayuda a entender que ellos son ejemplos importantes para la alimentación saludable de sus niños.

Sus ideas para considerar:

Su política existente:

Cambios y adiciones:

Política nueva propuesta:

Pasos para implementar la política nueva:





Tracking Progress for Policy Development & Implementation

Date	Topic	Person Responsible	Outcome
<i>mes/día/año</i>	<i>Política para servir leche</i>	<i>Proveedor</i>	<i>Borrador de política escrita</i>





Lista de Verificación de Decisiones

Language

	persona responsable	fecha para completar	comentarios
Inglés			
Español			
Otro			

Presentation/content/interpretation

	persona responsable	fecha para completar	comentarios
Nivel de lectura			
Gráficas			
Folletos relacionados			

Distribution and implementation

	persona responsable	fecha para completar	comentarios
Volante/tablero de anuncios			
Manual para padres			
Materiales de orientación			
Verbal/individual			
Correo electrónico/sitio de Internet			
Capacitación en el servicio			
Reunión de padres			
Reunión del personal			
Otro			



Recursos Adicionales







NUTRICIÓN / ACTIVIDAD FÍSICA

Departamento de Educación de California

Preescolares Saludables y Activos es un centro de aprendizaje para los profesionales proveedores de cuidado infantil que ofrece una variedad de cursos por Internet y recursos para mejorar la nutrición el ambiente de la nutrición y la actividad física en los programas de cuidado infantil.

<http://www.healthypreschoolers.com>

Centro de Recursos del Programa para Niños Saludables de California

Este centro mantiene una colección completa y revisada de materiales educativos de salud para ser usados por profesores, administradores, la facultad de la Universidad y otros profesionales que trabajan con estudiantes, desde preescolares hasta el grado 12, en los establecimientos escolares y programas para después de la escuela.

Best Practices for Healthy Eating: A Guide To Help Children Grow Up Healthy (Prácticas para alimentación saludable – disponible en Inglés).

Esta guía proporciona información para los proveedores de cuidado infantil y los padres acerca de como ayudar los niños que están a su cuidado a crecer saludables. Este recurso incluye pautas para alimentos saludables, tamaño de las porciones de acuerdo a las pautas para reembolso de comidas del CACFP, racional para las recomendaciones y políticas de ejemplo:

<http://www.nemours.org/content/dam/nemours/www/filebox/service/preventive/nhps/heguide.pdf>

Best Practices for Physical Activity: A Guide To Help Children Grow Up Healthy (Prácticas para actividad física – disponible en Inglés)

Esta guía promueve y apoya la actividad física de calidad para niños y jóvenes. Se proporcionan pautas para actividad física de los niños desde el nacimiento hasta los 18 años junto con ejemplos que apoyan las pautas.

www.nemours.org/filebox/service/preventive/nhps/paguidelines.pdf

Let's Move! Child Care (¡A Moverse! Cuidado Infantil)

Este recurso proporciona recomendaciones para la prevención de la obesidad infantil en el cuidado de los niños a edad temprana que ayuda a informar los padres y proveedores de cuidado infantil para promover ambientes que apoyan las elecciones saludables.

<http://www.letsmove.gov/blog/2011/06/08/introducing-let%E2%80%99s-move-child-care-tools-child-and-day-care-centers-and-family-care-h>

