

## Cuestionario de Auto Evaluación

☒ 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 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 en el 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 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"/> |

| <b>NUTRICIÓN: Alimentos Servidos</b>   |   |   |   |   |
|--|---|---|---|---|
| 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 u otra carne embutida, salchicha o tocino: | <input type="checkbox"/> 1 vez por semana | <input type="checkbox"/> 2 veces por semana   | <input type="checkbox"/> 3 ó 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. Se sirve fruta, inclusive fresca, enlatada en agua o en su propio jugo, congelada o seca:  | <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"/> entero o regular | <input type="checkbox"/> 2% de grasa reducida | <input type="checkbox"/> 1% de grasa reducida     | <input type="checkbox"/> desnatada desgrasada |
| <b>ACTIVIDAD FÍSICA</b>  | <b>Haciéndose ya</b>                      | <b>Teniendo progreso en hacerlo</b>           | <b>Se planea hacerlo</b>                          | <b>No se planea hacerlo</b>                   |
| 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 apropiadas y seguras 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"/>                      |
| <b>CAPACITACIÓN DE PERSONAL Y PADRES</b>   | <b>Haciéndose ya</b>                      | <b>Haciendo progreso en hacerlo</b>           | <b>Se planea hacerlo</b>                          | <b>No se planea hacerlo</b>                   |
| 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, Programa de Asistencia de Nutrición Suplementaria (antes el Programa de Estampillas de Alimentos) del USDA (siglas en inglés del Departamento de Agricultura de EE.UU.) Estas instituciones son proveedoras y empleadores de igual oportunidad. En California, las estampillas de alimentos proveen asistencia a hogares de bajos ingresos y pueden ayudar a comprar alimentos nutritivos para una mejor salud. Para información acerca de estampillas de alimentos llame al 877-847-3663. Para información de nutrición importante, visite [www.cachampionsforchange.net](http://www.cachampionsforchange.net).

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