Tabla de Contenidos

2 Introducción: Proporcionar alimentos saludables y opciones de actividades diariamente

3 Cómo usar este manual

5 Prepare un plato saludable con frutas

9 Prepare un plato saludable con vegetales

15 Prepare un plato saludable con frijoles y guisantes secos

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

27 Prepare un plato saludable con granos integrales

33 Prepare un plato saludable con leche

37 Prepare un plato saludable con menos sal y sodio

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

47 Prepare un plato saludable con menos azúcares añadidos

51 Tenga agua disponible durante todo el día

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

63 Proporcione oportunidades de juego activo diariamente

67 Propicie el juego activo y participe con los niños

69 Fomente el juego activo mediante políticas y prácticas escritas

73 Limite el tiempo frente a la pantalla

77 Suplemento A: Practique la prevención de atragantamiento por alimentos

81 Suplemento B: Cuidado para niños con alergias alimentarias

87 Mejores prácticas: Historias de éxito del CACFP

97 Recursos adicionales

Proporcionar alimentos saludables y opciones de actividades diariamente

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

Los estudios han demostrado que aproximadamente uno de cada cinco niños tiene sobrepeso o es obeso para cuando cumple seis años de edad[1] y más de la mitad de los niños obsesos empiezan a tener sobrepeso antes o al cumplir los 2 años.[2] Las enfermedades y los problemas de salud que una vez fueron observados únicamente en adultos, ahora se han vuelto muy comunes en niños y adolescentes con exceso de grasa corporal.[3]

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

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

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

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

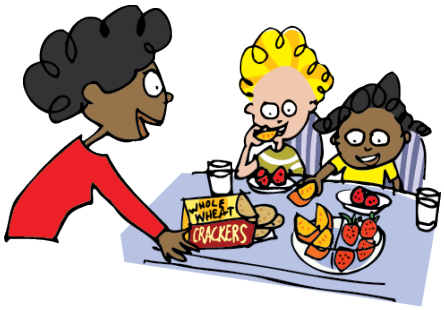
1. Ogden, C.L., Carroll, M.D., Curtin, L.R., et al., (2010). Prevalence of high body mass index in U.S. children and adolescents, 2007-2008. *Journal of the American Medical Association*, 303(3), 242-9.
2. Harrington, J.W., Nguyen, V.Q., Paulson, J.F., et al., (2010). Identifying the "Tipping Point"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

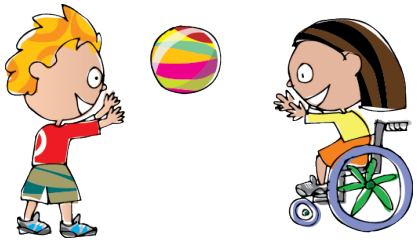
Cómo usar este manual

Hojas de consejos

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

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





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

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

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

Símbolos usados en las hojas de consejos

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

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

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

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

Sección suplementaria

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

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

Mejores prácticas: Historias de éxito del CACFP

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

Recursos adicionales

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