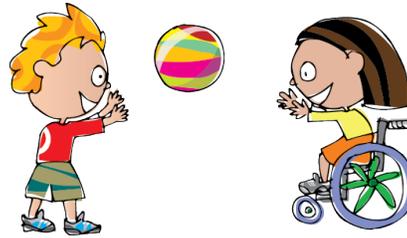
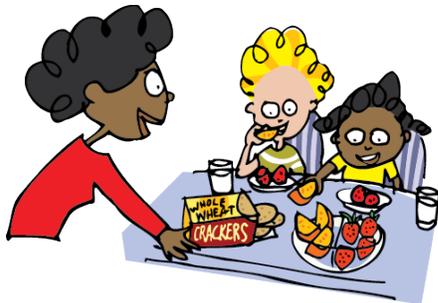


Cómo usar este manual

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.