



# Consejos de nutrición y bienestar para niños pequeños

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

### Hojas de consejos de Nutrición

- 5** Frutas
- 9** Vegetales
- 15** Frijoles y guisantes secos
- 19** Carne y sustitutos de la carne
- 27** Granos integrales
- 33** Leche
- 37** Sal y sodio
- 41** Grasas y aceites
- 47** Azúcares añadidos
- 51** Agua
- 55** Control de seguridad de alimentos





# CONSEJOS DE NUTRICIÓN





# Consejos de nutrición y bienestar para niños pequeños

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

### Hojas de consejos de Juego activo

- 63** Proporcione oportunidades
- 67** Participe con los niños
- 69** Fomente mediante políticas y prácticas
- 73** Limite el tiempo frente a la pantalla





# HOJAS DE CONSEJOS DE JUEGO ACTIVO





# Consejos de nutrición y bienestar para niños pequeños

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

### Apéndices

**77** Apéndice A: Practique la prevención de atragantamientos



**81** Apéndice B: Cuidado para los niños con alergias alimentarias



SUPLEMENTOS



SUPLEMENTOS





## Consejos de nutrición y bienestar para niños pequeños

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

#### Mejores prácticas: Historias de éxito del CACFP

Muchos centros y hogares de cuidado infantil nos enviaron las mejores prácticas que les permitieron servir comidas nutritivas con éxito, las cuales incorporan una variedad de frutas y vegetales, comidas con granos integrales, leche descremada y semidescremada, y opciones de proteínas magras. Algunos centros y hogares también han compartido ideas para motivar a todos los niños y las familias a reducir el tiempo frente a la pantalla y a participar en juego activo diariamente. Estas mejores prácticas y situaciones de la vida real muestran que, a pesar de que un cambio puede que no sea fácil, es posible y puede tener un impacto positivo en los niños bajo su cuidado.

- |           |   |                                   |
|-----------|---|-----------------------------------|
| <b>87</b> | <b>Sandbox Playcare Childcare Home</b>            | <b>Garden City, Kansas</b>        |
| <b>88</b> | <b>Bristol Preschool Child Care Center, Inc.</b>  | <b>Bristol, Connecticut</b>       |
| <b>89</b> | <b>Bundle of Joy</b>                              | <b>Fort Worth, Texas</b>          |
| <b>90</b> | <b>Youth and Family Outreach</b>                  | <b>Portland, Maine</b>            |
| <b>91</b> | <b>Little Star's Family Daycare and Preschool</b> | <b>Pittsburg, California</b>      |
| <b>92</b> | <b>Elizabeth's Child Care</b>                     | <b>Georgetown, Kentucky</b>       |
| <b>93</b> | <b>Cumberland County YMCA</b>                     | <b>Portland, Maine</b>            |
| <b>94</b> | <b>JoAnn's Helping Hands</b>                      | <b>Sterling Heights, Michigan</b> |
| <b>95</b> | <b>King's Kids Child Development Center</b>       | <b>Snow Hill, Maryland</b>        |





MEJORES PRÁCTICAS

MEJORES PRÁCTICAS





# Consejos de nutrición y bienestar para niños pequeños

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

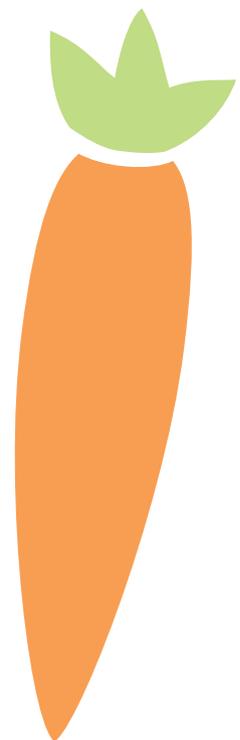
### Recursos

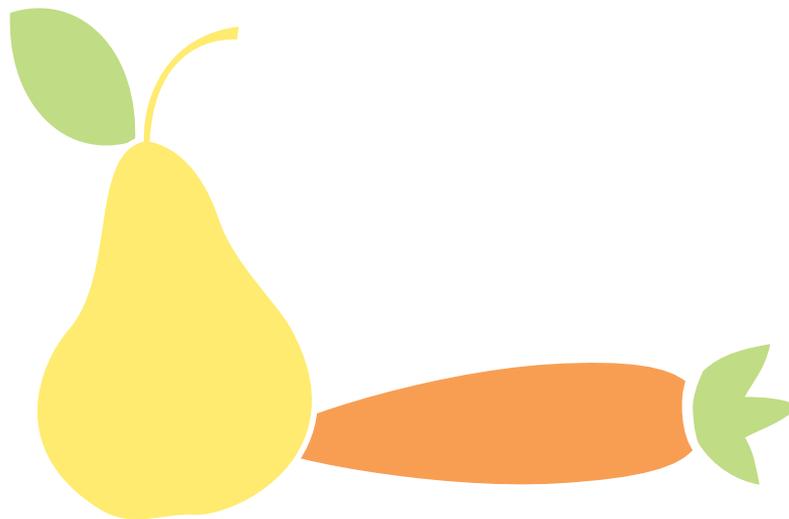
- 97** Juego activo
- 98** Políticas y prácticas del cuidado infantil
- 98** Riesgos de atragantamiento
- 99** Alergias alimentarias
- 100** Control de seguridad de alimentos
- 102** Nutrición
- 103** Tiempo frente a la pantalla





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





U.S. Department of Agriculture  
Food and Nutrition Service  
FNS 440-S  
May 2015

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