

OMB#0584-0524 Exp: 09/30/2019

RETAIN FOR YOUR RECORDS

**Attachment Q: Stimulus: Nibbles for
Health Newsletters (Spanish)**

DECLARACIÓN DE RESPONSABILIDAD: De conformidad con la Ley de reducción del papeleo de 1995 (Paperwork Reduction Act), ninguna persona está obligada a responder a una recopilación de datos a menos que muestre un número de control válido de la Oficina de Administración y Presupuesto (OMB en inglés). El número de control válido para esta recopilación de datos es 0584-0524. Se estima que el tiempo que se requiere para completar esta información es un promedio de 1 hora por respuesta, incluyendo el tiempo para revisar las instrucciones, buscar fuentes de datos existentes, reunir y mantener los datos necesarios y completar y revisar la recolección de la información.



Un vistazo a los boletines informativos

Mordiscos para la salud: Boletines informativos de nutrición para padres de niños pequeños cubren una diversidad de temas importantes para familias de niños preescolares. A continuación se enumeran las categorías y temas que encontrará en esta serie.

Los alimentos en la guardería infantil

- Guardería infantil:
¿Qué Comerá Mi Niño?

Prácticas de alimentación

- Alimentando a su Niño Preescolar
- Probar juntos nuevos alimentos
- Consejos para un “quisquilloso con la comida”
- Aprender sobre las comidas y sobre nosotros mismos

Comidas y meriendas familiares

- Comidas familiares: agradables, saludables y relajadas
- Raciones para niños preescolares
- Comidas saludables con MiPlato
- El poder de un desayuno saludable
- Meriendas saludables con sonrisas
- Frutas de colores
- Agua: cada sorbo cuenta

Busque boletines informativos por orden alfabético en las siguientes páginas.

Grupos de alimentos

- Cómo fomentar el consumo de vegetales
- Los granos integrales marcan la diferencia
- La Leche Importa
- Cómo variar sus alimentos a base de proteínas

Como elegir opciones más saludables

- Celebraciones saludables
- ¿Su niño(a) está tomando demasiado jugo?
- Menos Azúcares Añadidas
- Cómo elegir las grasas correctas
- Cómo reducir el sodio

Formación en nutrición

- Cultive un jardín familiar
- Cocinen juntos
- MiPlato para Niños Preescolares

Inocuidad alimentaria

- Aprendamos cómo lavarnos las manos

Juego Activo

- Juego activo todos los días
- Muévanse más en todas las estaciones

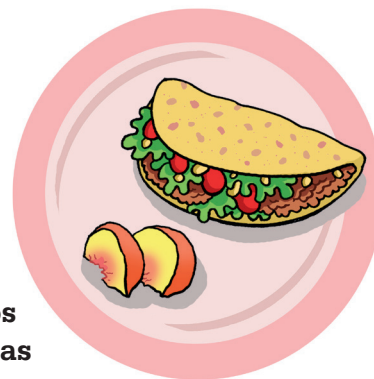


Guardería Infantil: ¿Qué Comerá Mi Niño?

En la guardería infantil se planifican las comidas con cuidado para que tengan la nutrición que necesita su niño para aprender, crecer y estar saludable.

¿Sabía usted que nuestra guardería infantil participa en el Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos (Child and Adult Care Food Program, CACFP, por sus siglas en inglés)? Las comidas de CACFP deben cumplir altos estándares de nutrición. Por eso, nuestras comidas y meriendas en la guardería infantil incluyen una variedad de vegetales y frutas, granos integrales, leche baja en grasa y alimentos ricos en proteína sin grasa (magros). También damos alimentos con bajo contenido de azúcar añadida. Se ofrece agua durante el día.

Aquí hay un ejemplo de comida servida en la guardería infantil:



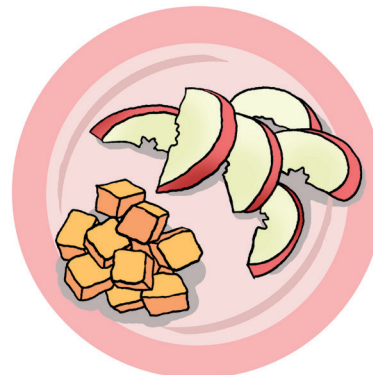
1/4 de
taza de
duraznos
en rodajas



3/4 de taza
de leche sin
sabor

Taco: relleno con 1.5 onzas de frijoles, 1/4 de taza de lechuga y 1/8 de taza de tomate picado en una tortilla de maíz.

Aquí hay un ejemplo de una merienda servida en la guardería infantil:



1/2 taza de manzana en rodajas
4 onzas de queso "cheddar"
en trozos

Aprenda Sobre los Alimentos en la Guardería Infantil

Ayude a su niño a dibujar formas alrededor de los alimentos usando crayones, lápices de colores o marcadores.



Dibuje un círculo morado alrededor del pescado.



Dibuje una estrella verde alrededor del brócoli.



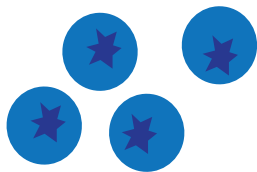
Dibuje un cuadrado naranja alrededor del pan.



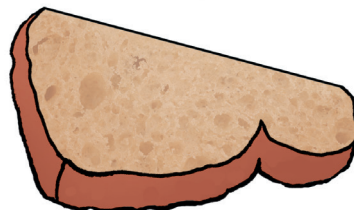
Dibuje un triángulo rojo alrededor de las moras azules.



Dibuje un corazón azul alrededor de la leche.



moras azules



pan



leche



pescado



brócoli

Menos Azúcares Añadidas

A la mayoría de los niños les gusta lo dulce, pero se debe vigilar su consumo general de azúcares añadidas.

El patrón de alimentación de su niño es los tipos de alimentos que comen y beben durante un tiempo. Muchos niños y adultos tienen patrones de alimentación con demasiadas azúcares añadidas. Una

alimentación baja en azúcares añadidas, reduce el riesgo de enfermedades del corazón, diabetes, obesidad, algunos cánceres y caries dental.

¿Cuáles son las principales fuentes de azúcares añadidas?

Los niños obtienen la mayoría de las azúcares añadidas de las bebidas, las meriendas dulces y los postres. Abajo se ven ejemplos de alimentos y bebidas y la cantidad de azúcares añadidas en cada uno de estos productos.

	=			=	
Sándwich de galletas		12 gramos de azúcar añadida	Cereal azucarado		15 gramos de azúcar añadida
	=			=	
Barra de granola		14 gramos de azúcar añadida	Ponche de fruta		19 gramos de azúcar añadida

1 cubo de azúcar = 2 gramos de azúcar

Haz un Plan para Bajar las Azúcares Añadidas

¡Puede recompensar a su niño de muchas formas sin darle dulces!

En la guardería infantil tratamos de no dar meriendas dulces como premio por tener buena conducta. Aquí hay cinco consejos para premiar sin alimentos en casa:

1. Visiten un parque local, un zoológico o un museo.
2. Visiten una biblioteca y permita que su niño elija los libros.
3. Deje que su niño elija su canción favorita y den una fiesta con baile.
4. Regale calcomanías que los niños disfruten.
5. Celebren una noche de juegos en familia. Permita que su niño elija el juego.

Haz un plan para bajar las azúcares añadidas

En la guardería infantil reducimos las azúcares añadidas que damos a los niños. Elegimos yogures y cereales con menos azúcar. No les ofrecemos postres a base de granos, como galletas, brownies y pastel en las comidas y meriendas. Para los niños entre 2 y 5 años, servimos leche sin sabor baja en grasa (1%) o sin grasa (descremada). Las leches con sabores, como el chocolate, tienen azúcares añadidas.



Aquí tiene algunas ideas para ayudar a que su familia baje su consumo de azúcares añadidas. ¡Marque las que piensa probar!

- Ofrezca entre comidas agua simple o mineral con gas en vez de bebidas endulzadas, como el refresco o bebidas con sabor a frutas.
- Sirva con más frecuencia fruta como postre, en vez de dulces. Elija frutas enlatadas en jugo 100% de fruta o en agua.
- Dele premios que no sean alimentos cuando su niño se porte bien.
- Compare las etiquetas de los cereales para el desayuno y elija aquellos con menos azúcar.



Alimentando a su Niño Preescolar

Alimente su espíritu de independencia durante las comidas.

Cada comida con su niño preescolar es una oportunidad para ayudarle a crecer y aprender a tomar algunas decisiones por sí mismo. Anímelo a que elija entre los alimentos saludables que le ofrece. Empiece lo más pronto que pueda. Así le ayudará a tener hábitos saludables toda su vida.

Consejos Útiles:

Establezca un horario regular para comer. Los niños pequeños necesitan rutinas para practicar nuevas habilidades, como probar alimentos saludables.

Ofrezca opciones de los cinco grupos de alimentos: Frutas, Vegetales, Granos, Lácteos y Proteínas. Proporcione alimentos bajos en azúcares añadidas, sodio (sal) y grasas saturadas.

Ayude a su niño a sentirse más independiente. Permita que elija entre los alimentos saludables que le



ofrece. Por ejemplo, puede elegir una manzana o naranja para su merienda.

Coma con su niño. Es más probable que prueben nuevos alimentos si ven que usted los come y los disfruta.

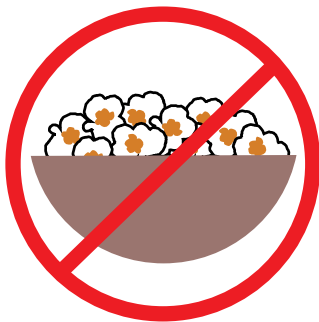
Haga que su niño participe. Según su niño crece, déjelo que ayude a preparar, servir y limpiar después de la comida. Por ejemplo, su niño puede ayudar a medir, agregar ingredientes, mezclar, lavar vegetales, etc. Los niños aprenden haciendo las cosas. El participar les ayuda a tener más confianza y a desarrollar habilidades motoras.



Coma de Forma Segura

Conozca los peligros de atragantarse

Es importante tener cuidado con los alimentos que pueden atragantar a los niños preescolares. Abajo hay algunos peligros potenciales para su niño preescolar.



- Alimentos resbalosos, como uvas enteras; pedazos grandes de carnes, aves y salchichas; y caramelos.
- Alimentos pequeños como palomitas de maíz, nueces, pasas, vegetales crudos, chips y pretzels grandes.
- Alimentos pegajosos como malvaviscos y trozos grandes de mantequilla de maní.

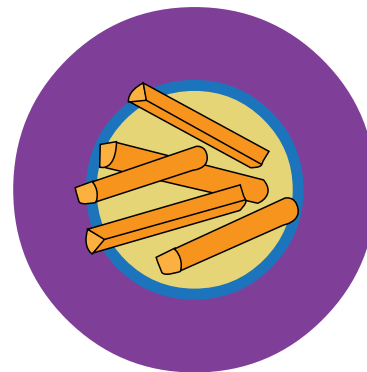
Recuerde

Cuando prepare alimentos para su niño, asegúrese de que tengan el tamaño, la forma y la textura correctos para reducir el riesgo de atragantarse.

Consejos para comer de forma segura

Puede ser aterrador que su niño se atragante con la comida. Siga estos consejos cuando alimente a su niño preescolar.

- Recuerde a su niño que coma lentamente, una mordida a la vez.
- Corte las uvas, cerezas, moras o bolitas de melón por la mitad más larga. Después, corte en pedazos más pequeños.
- Cocine alimentos como las zanahorias hasta que estén ligeramente blandas. Después, córtelas en palitos.



- Evite alimentos enteros, duros y pequeños que puedan quedar atrapados en la garganta de su niño.
- Siempre supervise a su niño a la hora de comer.

La Leche Importa

En la guardería infantil, la leche es una parte importante de las comidas.

A los niños de 2 a 5 años les damos leche baja en grasa (1%) o leche sin grasa (descremada), sin sabor. La leche ayuda a que el cuerpo de su niño crezca fuerte.

La leche sin grasa o baja en grasa (1%) tiene nutrientes que su niño necesita.

¿Sabía usted que la leche está llena de vitaminas, minerales y proteína, con 9 nutrientes esenciales?

La leche sin grasa (descremada) y baja en grasa (1%) tiene menos grasas saturadas que la leche entera. Ingerir muchas grasas saturadas puede elevar el colesterol en la sangre. También puede aumentar el riesgo de padecer enfermedades del corazón.

Consejo

¿Qué tipo de leche es mejor para su niño?

A los niños de 2 años y mayores ofréceles leche sin grasa (descremada) o baja en grasa (1%), sin sabor.

Cambie a leche sin grasa (descremada) o baja en grasa (1%)

Leche entera	Leche baja en grasa (1%)	Leche sin grasa (descremada)
		
1 taza = 149 calorías 5 g de grasa saturada	1 taza = 102 calorías 2 g de grasa saturada	1 taza = 83 calorías 0 g de grasa saturada
¡Todos los tipos de leche tienen la misma cantidad de calcio, proteína, vitamina D y otros nutrientes!		

Consejos para Cambiar a Leche Baja en Grasa

- **Tómelo con calma.** Si su niño bebe leche entera, cambie primero a leche reducida en grasa (2%) por unas cuantas semanas. Cuando su niño se acostumbre al sabor, cambie a leche baja en grasa (1%). Después puede probar la leche sin grasa (descremada).
- **Prepare alimentos con leche baja en grasa.** Use leche baja en grasa (1%) o leche sin grasa (descremada) en el cereal o en batidos. Su niño probablemente no la notará.
- **Hágalo especial.** Ofrezca leche baja en grasa (1%) o sin grasa (descremada) en el vasito favorito de su niño o con una pajilla divertida.
- **Sea un ejemplo saludable.** Ayude a su niño a tener hábitos saludables. Cada vez que bebe leche sin grasa (descremada) o baja en grasa (1%), le está enseñando cómo comer para tener una mejor salud.
- **¿Qué hago si mi niño no tolera la leche?** Si su niño es intolerante a la lactosa o le dan dolores de estómago, gases o hinchazón después de tomar leche, pruebe la leche sin lactosa o leche de soya fortificada con calcio (bebida de soya).



¡La leche sola gana!

La leche sola, sin sabores agregados, jarabes o polvos, es una opción saludable para su niño preescolar. La leche blanca sin sabor proporciona la buena nutrición que su niño necesita, sin las azúcares añadidas que existen en las leches con sabor.



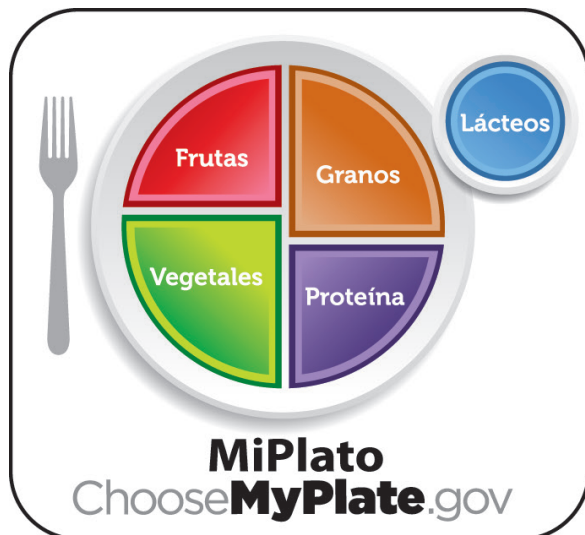


United States Department of Agriculture

MiPlato para Niños Preescolares

¿Por qué servimos una variedad de alimentos y bebidas en la guardería infantil?

Los niños preescolares necesitan alimentos de los cinco grupos de alimentos para crecer y estar saludables. Los grupos son: Frutas, Vegetales, Lácteos, Granos y Proteínas.



MiPlato también puede ayudarle a elegir los alimentos que pueden servir a su familia en casa. El ícono MiPlato muestra todos los grupos de alimentos como parte de una comida. Cada grupo está separado en la imagen, pero también comemos los grupos mezclados, como platos con varios alimentos salteados o un sándwich.

Tenga en mente lo que su niño come a largo plazo. Las comidas y las meriendas saludables le dan a su niño varias oportunidades cada día de comer una variedad de los cinco grupos de alimentos. Su niño no tiene que comer algo de cada grupo en cada comida y merienda.

Consejo

Si su niño rechaza una comida o come solo un poco, no se preocupe. Con el tiempo, su niño compensará con otras comidas y otras meriendas para tener lo necesario para la buena salud.



Actividad de MiPlato para Colorear

Ayude a su niño a disfrutar alimentos de los cinco grupos de MiPlato

- **Frutas:** Enfóquese en las frutas enteras cortadas, como naranjas, peras y duraznos. Sirva menos jugo 100% de fruta. Corte las frutas en rodajas, como las uvas, para prevenir que los niños se atraganten. Ofrece puré de manzana sin azúcar añadida.
- **Vegetales:** Ayude a su niño preescolar a descubrir una variedad de vegetales. Presente a su niño vegetales de color verde oscuro, rojo, y anaranjado, los frijoles y los guisantes, y otros vegetales.
- **Granos:** Al menos la mitad de los granos que consume su familia deben ser granos integrales. Elija con mayor frecuencia alimentos con granos integrales, como el pan de trigo integral, avena, tortillas de trigo integral y arroz integral.
- **Proteínas:** Varíe las proteínas. Pruebe pescado y mariscos, frijoles y guisantes con más frecuencia. Por ejemplo, puede dar a su niño un burrito de frijol, humus (pasta de garbanzos) o sopa de frijol; tacos de pescado, camarones salteados o hamburguesa de salmón.
- **Lácteos:** Ofrezca alimentos lácteos sin grasa o baja en grasa (1%), como leche, yogur y queso, en las comidas o como merienda.

Hable con su niño sobre los cinco grupos de alimentos de MiPlato. Después pídale que colorea el ícono o pinte su comida favorita en el plato como una actividad divertida.

