

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

**RETAIN FOR YOUR RECORDS**

**Attachment S: Stimulus: Nutrition and  
Wellness Tips for Young Children:  
Provider Handbook for the Child and  
Adult Care Food Program (CACFP)  
(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.

# Tabla de Contenidos

<b>2</b>	Introducción: Proporcionar alimentos saludables y opciones de actividades diariamente
<b>3</b>	Cómo usar este manual
<b>5</b>	Prepare un plato saludable con frutas
<b>9</b>	Prepare un plato saludable con vegetales
<b>15</b>	Prepare un plato saludable con frijoles y guisantes secos
<b>19</b>	Carnes y sustitutos de la carne: Prepare un plato saludable con proteína
<b>27</b>	Prepare un plato saludable con granos integrales
<b>33</b>	Prepare un plato saludable con leche
<b>37</b>	Prepare un plato saludable con menos sal y sodio
<b>41</b>	Grasas y aceites: Prepare un plato saludable con opciones bajas en grasas sólidas
<b>47</b>	Prepare un plato saludable con menos azúcares añadidos
<b>51</b>	Tenga agua disponible durante todo el día
<b>55</b>	Practique los elementos básicos del control de seguridad de alimentos para prevenir la intoxicación alimentaria
<b>63</b>	Proporcione oportunidades de juego activo diariamente
<b>67</b>	Propicie el juego activo y participe con los niños
<b>69</b>	Fomente el juego activo mediante políticas y prácticas escritas
<b>73</b>	Limite el tiempo frente a la pantalla
<b>77</b>	Suplemento A: Practique la prevención de atragantamiento por alimentos
<b>81</b>	Suplemento B: Cuidado para niños con alergias alimentarias
<b>87</b>	Mejores prácticas: Historias de éxito del CACFP
<b>97</b>	Recursos adicionales

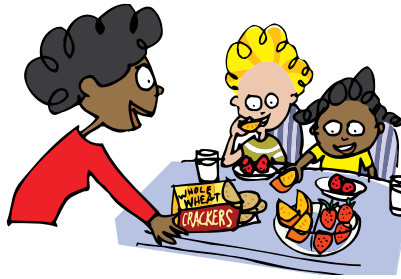


# Prepare un plato saludable con menos sal y sodio



Consejos de nutrición y bienestar para niños pequeños: Manual del proveedor del Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos.

**Cuando los niños consumen alimentos salados de manera regular, estos aprenden a preferir estos sabores salados con más frecuencia.** Servir alimentos bajos en sodio puede ayudar a que los niños les gusten y disfruten de los alimentos con sabores menos salados. Usted puede ayudar al proporcionar alimentos con menos sodio a los niños bajo su cuidado. Es importante recordar que:



- **La mayoría del sodio proviene de alimentos procesados y listos para comer, los cuales usualmente se encuentran en latas, envases, empaques y cajas.**
- **Comer alimentos con mucho sodio puede subir la presión arterial.**
- **En contraste, los alimentos altos en potasio pueden ayudar a bajar la tensión arterial.**
- **Ofrecer a los niños los alimentos menos procesados disponibles es una manera importante de ayudarlos a reducir el consumo de sodio y a mantenerse sanos. Algunos ejemplos incluyen: espinaca fresca o congelada en lugar de espinaca enlatada, y pollo fresco en lugar de croquetas de pollo.**

Casi todos se benefician de comer alimentos con menos sodio. En promedio, la presión arterial sube con el consumo de sodio. Los niños afroamericanos de todas las edades, así también como los niños con antecedentes familiares de presión arterial alta, diabetes o enfermedad renal crónica, son los más afectados por el consumo de sodio y potasio. Use estos consejos para reducir el contenido de sodio en los alimentos que sirve.

## ¿Cuáles alimentos bajos en sodio debo ofrecer?

Cuando compre alimentos, elija las versiones sin sal añadida, bajas en sodio o reducidos en sodio, y prepare los alimentos sin añadir sal. Elija alimentos tales como:

- ▶ **Vegetales crudos o cocidos, frescos o congelados** que hayan sido preparados sin sodio o sal añadida.
- ▶ **Alimentos empacados o enlatados** etiquetados como "reduced sodium" (reducidos en sodio), "low sodium" (bajo en sodio) o "no salt added" (sin sal añadida).
- ▶ **Carne de res, cerdo, aves y mariscos frescos**, en lugar de que aquellos con sal añadida.
- ▶ **Nueces y semillas sin sal** (incluyendo las almendras, los frutos secos, el maní, las nueces de nogal, las semillas de girasol, la mantequilla de maní o la mantequilla de semillas de girasol)
- ▶ **Otros alimentos frescos y menos alimentos procesados.**



## ¿Cómo puedo servir alimentos variados que sean bajos en sodio?

- ▶ **Preste atención a los condimentos.**
- ▶ **Use hierbas y mezclas de especias sin sal** en lugar de sal, salsa de soya, salsa de tomate, salsa de barbacoa, pepinillos, aceitunas, aderezos de ensalada, mantequilla, margarina, salsa de carne, o salsas cremosas para sazonar los vegetales y otros platos.
- ▶ **Elija salsa de soya y salsa de tomate baja en sodio.**
- ▶ **Use solo un poquito de los paquetes saborizantes**
- ▶ **Elimine la sal de las recetas cuando sea posible.** Las hierbas frescas o secas, las especias, el jugo de limón o de naranja, o el jugo 100% fruta resaltan los sabores de los alimentos sin añadir sal
- ▶ **Drene y lave bien los frijoles o vegetales precocidos o enlatados** para reducir aún más el nivel de sodio.



Nutrition Facts	
Serving Size 1 cup (228g)	
Amount Per Serving	
<b>Calories</b> 250	Calories from Fat 110
	% Daily Value*
<b>Total Fat</b> 12g	<b>18%</b>
Saturated Fat 3g	15%
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 30mg	10%
<b>Sodium</b> 140 mg	<b>5%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 31g	10%
Dietary Fiber 0g	0%
Sugars 6g	
<b>Protein</b> 5g	
Vitamin A 4%	Vitamin C 2%
Calcium 20%	Iron 4%

## Sea consciente de los alimentos que elije para el CACFP

- ▶ **Verifique las etiquetas sobre Información Nutricional o “Nutrition Facts” y las listas de ingredientes para procurar alimentos empacados o enlatados con menos sodio.** Los alimentos que poseen un bajo contenido de sodio tienen menos de 140 mg o 5% de los Valores Diarios (VD). Elija alimentos con cifras más bajas y en donde “sal” figure casi al final de la lista de ingredientes.
- ▶ **Piense en alimentos frescos.** Los alimentos frescos son generalmente más bajos en sodio en comparación con los alimentos procesados.
- ▶ **Limite el consumo de alimentos altamente procesados, carnes, aves o pescado empanizados a tan solo una vez por semana.** Estos incluyen alimentos procesados como pizza congelada, croquetas de pollo, “hot dogs”, salchichas, tocino, salsas de quesos procesados y carnes frías.
- ▶ **Elija alimentos menos procesados.** Estos son típicamente más bajos en sodio en comparación con los alimentos más procesados. Use avena tradicional en lugar de avena instantánea y pescado al horno en lugar de palitos de pescado.



- **Los “hot dogs”, las salchichas, las nueces, las mantequillas de nueces y semillas y los trozos pequeños de vegetales crudos representan riesgos de atragantamiento.**
- **Vea el Suplemento A en la página 77 para obtener más información sobre los riesgos de atragantamiento.**

## ¿Cómo puedo motivar a los niños a comer alimentos bajos en sodio?

Algunas veces toma tiempo lograr que los niños se acostumbren a sabores nuevos o diferentes. ¡Permita que esas papilas gustativas cambien! Reduzca el uso de sal poco a poco, y el gusto de los niños por la sal cambiará con el tiempo. He aquí algunas maneras de ayudar a los niños a consumir menos sodio:

- ▶ **¡Realice una degustación de hierbas y especias!** Prepare los vegetales, los frijoles, el arroz integral o los panes o fideos de granos integrales preferidos de los niños con hierbas frescas o secas y mezclas de especias sin sal, o con jugo de limón o de naranja. Haga que los niños prueben y voten por sus adiciones favoritas sin sal.
- ▶ **Cocinen juntos.** Los niños aprenden sobre los alimentos cuando ayudan a prepararlos. Hágalos saber cuándo modifica los ingredientes de las recetas usando versiones sin sal añadida o bajas en sodio. Los niños pueden ayudar drenando y lavando los frijoles enlatados para reducir el nivel de sodio, o rociando hierbas secas en la ensalada de pasta en lugar de usar sal.

## Apoye el mensaje

- ▶ **Envíe el mensaje a casa.** Comparte el boletín para llevar a casa a los padres *Nibbles for Health* sobre las etiquetas de Información Nutricional. Este recurso puede ayudar a los padres a elegir alimentos con la menor cantidad de sodio por porción.  
[http://www.fns.usda.gov/sites/default/files/Nibbles\\_Newsletter\\_3.pdf](http://www.fns.usda.gov/sites/default/files/Nibbles_Newsletter_3.pdf)
- ▶ **Disfrute de diversos alimentos bajos en sodio.** Vea *Choose MyPlate* para obtener más ideas.  
<http://www.choosemyplate.gov/preschoolers/daily-food-plans/about-salt.html>



## Actividades

### ¿Cómo puedo poner en práctica esta información?

- ▶ Sirva alimentos con poco o sin sodio.
- ▶ Use la etiqueta de Información Nutricional para comparar los niveles de sodio en los alimentos. Encuentre el porcentaje de Valores Diarios (VD) del sodio, y elija los alimentos con las cifras más bajas.

La etiqueta de Información Nutricional proporciona el porcentaje (%) de valores diarios para los nutrientes listados (excepto las grasas *trans*, los azúcares y la proteína).

El % del Valor Diario es un número que le indica si hay mucha o poca cantidad de un nutriente en una porción de comida. Este número también le ayuda a determinar si una porción de comida encaja en el total de la dieta diaria.



Nutrition Facts	
Serving Size 1 cup (228g)	
Amount Per Serving	
Calories 250	Calories from Fat 110
% Daily Value*	
Total Fat 12g	18%
Saturated Fat 3g	15%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 30mg	10%
<b>Sodium 140 mg</b>	<b>5%</b>
Total Carbohydrate 31g	10%
Dietary Fiber 0g	0%
Sugars 6g	
Protein 5g	
Vitamin A 4%	• Vitamin C 2%
Calcium 20%	• Iron 4%

Un % del Valor Diario de 5% o menos es bajo; 20% o más es alto. Elija alimentos que sean bajos en sodio.

### Observe la etiqueta de Información Nutricional arriba para contestar estas preguntas.

- ▶ ¿Cuál es el tamaño de la porción para este alimento?

---

- ▶ ¿Cuál es el % del Valor Diario de sodio en este alimento?

---

- ▶ ¿Acaso este alimento es alto o bajo en sodio?

---

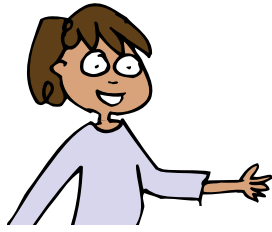
- ▶ ¿Cómo sabe si este alimento es alto o bajo en sodio?

---

más 'actividades' en la siguiente página...



...más 'actividades'



**Eche un vistazo a su menú semanal o cíclico actual. Compare las etiquetas de Información Nutricional de las comidas del menú que incluyen sodio. ¿Cuáles opciones son más saludables y menos saludables? Cuando sea posible, elija alimentos que contengan 5% de sodio o menos.**

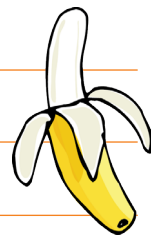
- ▶ **Circule las comidas del menú que tengan un alto contenido de sodio.**
- ▶ **Encuentre opciones bajas en sodio para sustituir las comidas altas en sodio para el menú del próximo mes. ¿Cuáles son algunos de los alimentos que pueden servirse en lugar de las comidas circuladas en el menú?**

- ▶ **Escriba dos o tres maneras de disminuir el nivel de sodio en el menú del próximo mes.** Piense en las opciones de alimentos que son bajas en sodio, qué debe buscar cuando vaya de compras, o las diferentes maneras de cocinar o preparar alimentos con menos sal. (Consulte los consejos en esta hoja de consejos para encontrar maneras fáciles de reducir el nivel de sodio.)

- ▶ **¿Cuáles alimentos frescos puede usar en lugar de alimentos procesados o enlatados para reducir el nivel de sodio en su menú?**

- ▶ **El potasio puede ayudar a los niños a mantener una presión arterial sana. Piense en maneras de incluir al menos un alimento rico en potasio diariamente en el menú del próximo mes.** Algunas ideas son batatas, espinaca, hojas de remolacha, productos derivados del tomate (pasta, salsa y jugo), frijoles (blancos, habas, rojos), lentejas, bananas, melón cantalupo, melón verde, pasas y kiwi.

**Escriba algunos alimentos ricos en potasio que ofrecerá el próximo mes:** \_\_\_\_\_

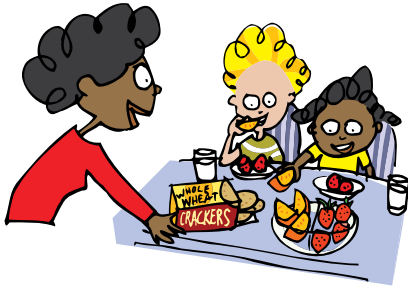


# Carnes y sustitutos de la carne: Prepare un plato con proteína

Consejos de nutrición y bienestar para niños pequeños: Manual del proveedor del Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos



**Los niños deben comer una variedad de carnes y sustitutos de la carne cada semana.** Estos alimentos incluyen pescado, mariscos, frijoles y guisantes secos, nueces y semillas, así también como carnes magras, aves, huevos y tofu. Incluya una variedad de carnes y sustitutos de la carne en las comidas y meriendas para:



- **Proporcionar a los niños la proteína, las vitaminas B y los minerales (como el hierro, el zinc y el magnesio) necesarios para crecer, jugar y aprender.**
- **Proteger los corazones, cerebros y sistemas nerviosos de los niños con aceites saludables para el corazón provenientes de los pescados y mariscos.**
- **Ayudar a los niños a sentirse llenos por más tiempo con proteína.**

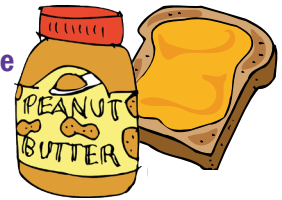
## ¿Cuáles tipos de carnes y sustitutos de la carne debo ofrecer?

Proporcionar diferentes opciones diariamente ayuda a los niños a recibir la nutrición que necesitan y los introduce a alimentos nuevos.

- ▶ **Pescados y mariscos (frescos, congelados o enlatados) son buenas opciones para una comida.** Pruebe el salmón, el atún, la trucha y la tilapia preparados de diferentes maneras: al horno, a la plancha o en sándwiches o tacos.
- ▶ **Aves, como el pollo o el pavo,** pueden ser servidas a la plancha, rostizadas o en pastas o burritos.
- ▶ **Procure cortes de carnes magras, incluyendo res, cerdo y cordero.** Pruebe los filetes y asados redondos (carne de mechar, masa redonda o larga, filete de punta redonda), lomo, solomillo, corte del cuarto delantero y aguayón. Las opciones para carnes magras de cerdo incluyen lomo o lomo de centro.
- ▶ **Elija las carnes molidas más magras posibles** (incluyendo res, cerdo, pollo y pavo), preferiblemente que sean carnes etiquetadas como “90% magra” o mayor. A mayor porcentaje, menor será la cantidad de grasas sólidas en la carne.



- ▶ **Ofrezca nueces y semillas sin sal, cortadas o finamente trituradas (incluyendo almendras, mezcla de nueces, maní, nueces de nogal, semillas de girasol)** y una capa fina de mantequillas de maní o de girasol.
- ▶ **Prepare y sirva huevos de diferentes maneras** Prepare rebanadas de huevos duros, revoltillo de huevos, o huevos endiablados (preparados con mayonesa baja en grasa o mostaza). Asegúrese de que las claras y yemas de huevo estén bien cocidas para evitar una intoxicación alimentaria.
- ▶ **Los frijoles y guisantes secos cocidos, enlatados o congelados son todas buenas opciones.** Varíe las opciones para los frijoles y guisantes secos.



Más ‘tipos de carnes y sustitutos de la carne’ en la página siguiente...





Más 'tipos de carnes y sustitutos de la carne'

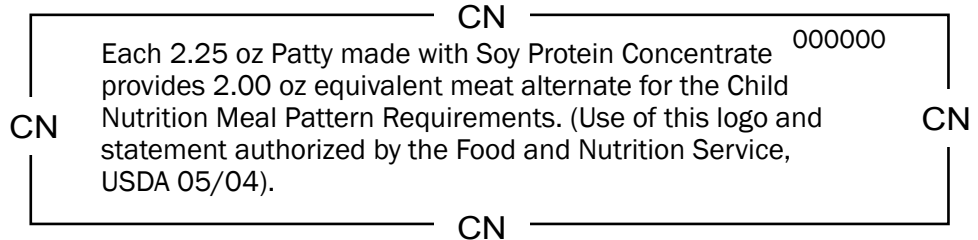
- ▶ **El yogurt y el queso pueden ser considerados como sustitutos de la carne.** Ofrezca yogurt etiquetado como libre de grasa o bajo en grasa (1%). Cuando compre quesos, elija las versiones bajas en grasa o de grasa reducida. El queso *no* debe de incluir las palabras “processed cheese product” en la etiqueta.
- ▶ **El tofu se puede servir como alternativa a la carne** cuando se sirve como una parte fácilmente identificable de la comida, como en un platillo sofrito al wok o en sopa de miso.
- ▶ **Sirva productos de soya procesada, tales como las croquetas de “pollo” sin carne o las hamburguesas de soya que sean acreditantes.** Para acreditar productos de soya como un sustituto de la carne en el CACFP, estos deben contener la etiqueta de Nutrición Infantil [Child Nutrition (CN, por sus siglas en inglés)] o una declaración certificada por la empresa sobre la formulación del producto. (Use solo productos acreditantes; consulte con su agencia estatal u organización patrocinadora para obtener orientación adicional.)



**Consejo para la acreditación del CACFP:** Tanto el yogurt como el queso deben ser “preparados comercialmente”, tales como aquellos encontrados en el supermercado. Aunque el yogurt y el queso son considerados como sustitutos de la carne, estos no pueden sustituir el requerimiento del patrón de alimentación de la leche fluida. El yogur debe contener no más de 23 gramos de azúcar por cada seis onzas para obtener créditos en el CACFP.

*Ejemplo de una etiqueta CN (Nutrición Infantil) de un plato principal preparado a base de productos sustitutos de la proteína (APP, por sus siglas en inglés) o de soya, los cuales acreditan como sustitutos de la carne debido a que son una excelente fuente de proteína*

**Item Made from APP.** Patty made with Soy Protein Concentrate



- **Grandes trozos de carne y queso, así también como el queso rallado, los frijoles grandes, las nueces y semillas, y las mantequillas de nueces y semillas representan riesgos de atragantamiento.**
- **Vea el Suplemento A en la página 77 para obtener más información sobre los riesgos de atragantamiento.**



- **Algunos de los niños bajo su cuidado pueden ser alérgicos al pescado, los mariscos, la soya, la leche, el trigo, los huevos, las nueces y las semillas.**
- **Supervise de manera activa a los niños cuando sirva estas comidas. Maneje las alergias alimentarias según cada caso; tenga una declaración médica archivada y contacte a su agencia estatal u organización patrocinadora si necesita de orientación adicional.**
- **Vea el Suplemento B en la página 81 para obtener más información sobre las alergias alimentarias.**



**Consejos para la acreditación del CACFP:**

- **Los frijoles y guisantes (secos) maduros pueden ser considerados como vegetal y sustituto de la carne. No obstante, no pueden ser acreditados como un vegetal y un sustituto de la carne en la misma comida.**
- **Vea las hojas de consejos sobre Vegetales, y Frijoles y guisantes secos en las páginas 9 y 15 para obtener más información.**

**NOTA:**

**Tenga cuidado de servir sustitutos de la carne basados en lácteos, tales como el yogurt y el queso, a los niños intolerantes a la lactosa. Considere alternativas como frijoles o huevos en su lugar.**

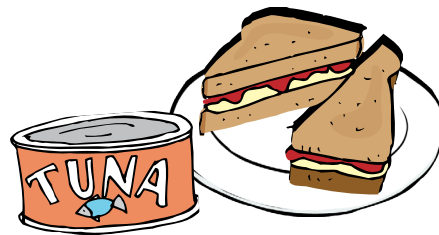




## ¿Cómo puedo servir una variedad de carnes y sustitutos de la carne que sean bajos en sodio y en grasas sólidas?

Asegúrese de empezar con opciones magras de carnes y sustitutos de la carne. Use recetas sin añadir mucho sodio (sal) o grasas sólidas como mantequilla, margarina, salsas cremosas, salsa de carne, y queso grasoso (vea las hojas de consejos de Sodio y de Grasas y aceites en las páginas 37 y 41 para obtener más información). He aquí como:

- ▶ **Use hierbas o mezclas de especias sin sal en lugar de sal, mantequilla o margarina para condimentar los platos.** Esto reducirá las grasas sólidas, el sodio y las calorías de los platos y, al mismo tiempo, añadirá sabor.
- ▶ **Corte toda la grasa visible de las carnes y aves antes de cocinarlas.** Remueva la piel de pollo y de pavo para reducir la cantidad de grasas sólidas. Drene cualquier grasa que aparezca durante la cocción.
- ▶ **Ase, cocine a la parrilla, rostice, escale o hierva el pescado, la carne o las aves.** Estos métodos de cocción no agregan grasas o calorías adicionales.
- ▶ **Limite el consumo de aves, pescados o carnes altamente procesados (como los "hot dogs", las croquetas de pollo y los palitos de pescado) a tan solo una vez por semana.** Aun las carnes y los fiambres "reducidos en grasa", como las salchichas, la mortadela y el salami, pueden tener un alto contenido de grasas sólidas, sodio y calorías. Use atún o salmón enlatado (empacado en agua) para sándwiches en lugar de carnes de delicatessen, las cuales, con frecuencia contienen mucho sodio.

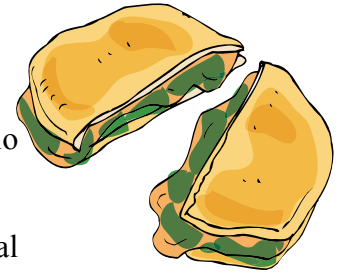


- ▶ **Compre frijoles, pescado o carnes enlatados etiquetados como "no salt added" (sin sal añadida) o "low sodium" (bajo en sodio).** Si estos no se encuentran disponibles, disminuya el nivel de sodio drenando y lavando los alimentos enlatados antes de prepararlos. Elija frijoles refritos libres de grasa o versiones horneadas reducidas en azúcar y sodio.
- ▶ **Vacíe la bolsa de frijoles y guisantes secos en un bol de agua en el mostrador de la cocina.** Remojando los frijoles y guisantes secos durante toda la noche sin añadir sal; deseche el agua y cocínelos al día siguiente.
- ▶ **Vea Choose MyPlate [Elija mi plato] para obtener ideas adicionales sobre opciones magras de carnes y sustitutos de la carne**  
<http://www.choosemyplate.gov/food-groups/protein-foods-tips.html>

## ¿Cómo puedo motivar a los niños a comer carnes y sustitutos de la carne?

He aquí algunas maneras de lograr que los niños se interesen en comer carnes y sustitutos de la carne:

### Sea creativo cuando ofrezca comidas y meriendas



- ▶ **Haga que la comida sea divertida.** Sirva “Bolsillos de tiburón” (rellene medio pan pita integral con atún “light” enlatado, espinaca, zanahorias ralladas, y un poco de aderezo de ensalada). Pruebe con los “Rollos de mantequilla de maní” (unte una fina capa de mantequilla de maní en una tortilla integral pequeña cubierta con zanahorias ralladas y enróllelo).
- ▶ **Use nombres creativos para las comidas.** Prepare un “Súper monstruoso albondigón” magro usando pan o migajas de galletas integrales y carne molida magra. Pruebe el “Pollo o pescado empanado con cereal crujiente” usando copos de avena o un cereal integral triturado sin azúcar como pan para el pollo o pescado al horno.

### Deje que los niños participen en la preparación de las comidas y meriendas

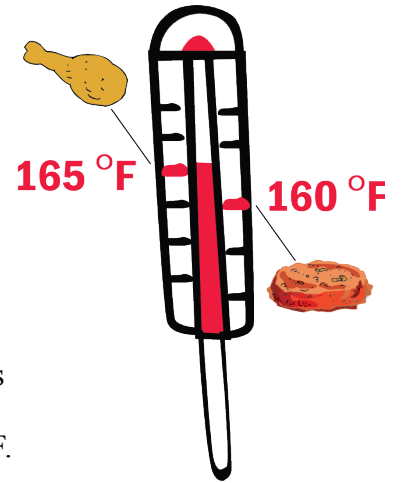


- ▶ **Ponga a los niños a cargo.** Haga que los niños preparen un bar de opciones para que ellos mismos elijan el acompañamiento que desean añadir sobre media patata hervida. Coloque diferentes boles y utensilios para servir frijoles refritos, frijoles de ojo negro, tiritas de pollo picado, queso rallado bajo en grasa, tomates cereza rebanados, espinaca cortada finamente y zanahorias ralladas para que los niños preparen su propia patata al horno.
- ▶ **Cocinen juntos.** Los niños aprenden sobre los alimentos cuando ayudan a prepararlos. Ellos pueden majar los frijoles, lavar y secar la parte superior de las latas, untar mantequilla de maní sobre galletas, o mezclar ingredientes para preparar una ensalada de pollo.  
[http://www.fns.usda.gov/sites/default/files/Nibbles\\_Newsletter\\_31.pdf](http://www.fns.usda.gov/sites/default/files/Nibbles_Newsletter_31.pdf)
- ▶ **Envíe el mensaje a casa.** Comparta el boletín para llevar a casa a los padres *Nibbles for Health* con ideas fáciles para preparar el almuerzo los fines de semana. Motívelos a dejar que sus hijos ayuden a poner la mesa o a elegir cuáles ingredientes usar.  
[http://www.fns.usda.gov/sites/default/files/Nibbles\\_Newsletter\\_20.pdf](http://www.fns.usda.gov/sites/default/files/Nibbles_Newsletter_20.pdf)

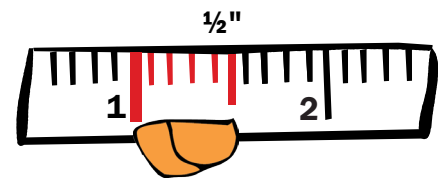
## ¿Cómo puedo hacer para que las carnes y los sustitutos de la carne sean seguros? \*

### Cocine los alimentos a la temperatura interna adecuada

- ▶ **No enjuague el pescado, los mariscos, la carne ni las aves crudas.** Las bacterias en estos jugos crudos pueden propagarse hacia otros alimentos, utensilios, fregaderos y otras superficies de cocina. Cocinar los alimentos completamente eliminará todas las bacterias
- ▶ **Use un termómetro de alimentos para verificar las temperaturas y determinar cuándo una carne, pescado, ave o plato con huevos está completamente cocinado.** No determine que un alimento está completamente cocido por su color o textura. Cocine las carnes molidas de res, de cerdo, ternera o cordero a una temperatura de 160 °F; los platos con huevo a 160 °F; y las aves, los guisados y las sobras a 165 °F. Más detalles sobre las temperaturas internas mínimas y la cantidad de tiempo que debe dejar los diferentes alimentos en esas temperaturas en la tabla que aparece en <http://www.foodsafety.gov/keep/charts/mintemp.html>



- **Para los niños en edad preescolar, corte las carnes, el pescado y las aves en trozos pequeños no mayores de media pulgada (1/2") para prevenir atragantamientos.**
- **Si sirve "hot dogs", salchichas, palitos de queso, y otros alimentos redondos, rebánelos en tiras o en forma de media luna.**
- **Sirva frijoles y guisantes completamente cocinados, majados o en puré a niños menores de 4 años.**



Trozos de 1/2 pulgada

### Mantenga los alimentos fuera de la "zona de peligro" de las temperaturas

- ▶ **Mantenga los alimentos perecederos fuera de la "zona de peligro" entre 40 y 140 °F** asegurándose de mantener los alimentos en el refrigerador antes de cocinarlos o servirlos y regresando las sobras al refrigerador inmediatamente.
- ▶ **Nunca descongele alimentos sobre el mostrador de la cocina o a temperatura ambiente.** Descongele los alimentos en el último nivel del refrigerador durante la noche. Otra opción es colocar los alimentos que estén empacados en bolsas o envases herméticos bajo agua fría corriente hasta que estén completamente descongelados. Solo se necesita un fino chorro de agua corriente. Para descongelar rápidamente, use la opción de descongelar del horno microondas, pero solo si va a cocinar la carne inmediatamente luego de ser descongelada.



**Vea la hoja de consejos sobre el control de seguridad de alimentos en la página 55, el Suplemento A (Riesgos de atragantamiento) en la página 77, y el Suplemento B (Alergias alimentarias) en la página 81 para obtener más información.**

\*Las guías sobre el control de seguridad de alimentos contenidos en esta hoja de consejos están basadas en las recomendaciones encontradas en el sitio web [www.foodsafety.gov](http://www.foodsafety.gov). Los proveedores deben verificar con la agencia estatal u organización patrocinadora para obtener los requerimientos específicos sobre la seguridad de los alimentos en las comunidades donde prestan servicios.

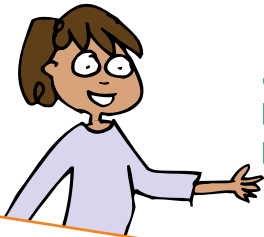


## Actividades

### ¿Cómo puedo poner en práctica esta información?

Eche un vistazo a su menú semanal o cíclico actual. Circule las comidas que contienen carnes y sustitutos de la carne en su menú de cuidado infantil.

Marque con un asterisco (\*) las opciones de su menú que sean magras, o preparadas o servidas sin mucha sal o grasas sólidas. Consulte los consejos de esta hoja de consejos para identificar las opciones magras para carnes y sustitutos de la carne. Vea la hoja de consejos sobre el sodio y las grasas sólidas en las páginas 37 y 41 para obtener más información sobre cómo leer las etiquetas de información nutricional y la lista de ingredientes en los empaques de alimentos.



¿Cuáles carnes magras y sustitutos de la carne, de los mencionados debajo, piensa probar en su menú? ¡Ofrezca variedad cada semana! Circule los que piensa probar el próximo mes.

**Carnes**  
**Cortes magros o molida (90% magra o mayor):**  
 Res  
 Jamón  
 Cordero  
 Cerdo  
 Ternera

**Carnes de animales de caza silvestre:\***  
 Bisonte  
 Conejo  
 Venado

**Carnes magras de Delicatessen (etiquetadas como “magra” o “extra-magra”)**

**Aves:**  
 Pollo  
 Pato  
 Ganso  
 Pavo  
 Molida de pollo o pavo

**Huevos**  
 Huevos de pollo  
 Huevos de pato

**Frijoles y guisantes secos**  
 Frijoles negros  
 Frijoles de ojo negro  
 Garbanzos  
 Frijoles  
 Lentejas  
 Alubias blancas  
 Frijoles pintos  
 Frijoles de soja  
 Guisantes partido  
 Frijoles blancos

**Tofu**

**Yogurt (con vitamina D añadida)**  
 Libre de grasa  
 Bajo en grasa  
 (Hecho con leche semidescremada)

**Quesos (sin grasa o bajo en grasa, hechos con leche semidescremada):**  
**Quesos duros naturales:**  
 Cheddar  
 Mozzarella  
 Parmesano  
 Suizo

**Quesos suaves:**  
 Requesón  
 Ricota

**Quesos procesados:**  
 Americano

**Productos de soja procesada de los sustitutos de la carne con etiqueta de Nutrición Infantil [CN] o una declaración certificada por la compañía sobre la formulación del producto:**  
 Hamburguesas de soja  
 Carne de soja

**Nueces y semillas**  
 Almendras  
 Anacardos  
 Avellanas  
 Mezcla de nueces  
 Maní  
 Mantequilla de maní  
 Pacanas  
 Pistachos  
 Semillas de calabaza  
 Semillas de sésamo  
 Semillas de girasol  
 Nueces de nogal


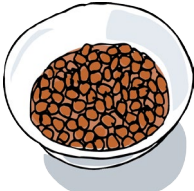
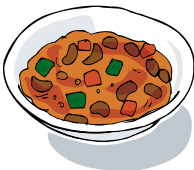
\* Las carnes de caza silvestre no están permitidas ni son acreditables en el CACFP. Únicamente se puede servir carne de animales de caza fresca o congelada comprada en un establecimiento inspeccionado por el USDA.

más ‘actividades’ en la página siguiente...

...más 'actividades'

<b>Mariscos</b>	<b>Moluscos, tales como:</b>	<b>Pescados en conserva en agua, tales como:</b>
<b>Pescados con aleta, tales como:</b>	<b>Almejas</b>	<b>Anchoas</b>
<b>Bagre</b>	<b>Cangrejo</b>	<b>Almejas</b>
<b>Bacalao</b>	<b>Cangrejo de río</b>	<b>Salmón</b>
<b>Lenguado, rodaballo</b>	<b>Langosta</b>	<b>Sardinas</b>
<b>Abadejo</b>	<b>Mejillones</b>	<b>Atún</b>
<b>Hipogloso</b>	<b>Pulpo</b>	
<b>Arenque</b>	<b>Ostras</b>	
<b>Caballa</b>	<b>Gambas, langostinos</b>	
<b>Serreta</b>	<b>Vieiras</b>	
<b>Salmón</b>	<b>Camarones</b>	
<b>Lubina, robalo</b>	<b>Calamar</b>	
<b>Pargo</b>		
<b>Pez espada</b>		
<b>Trucha</b>		
<b>Atún</b>		

¿Cómo ofrecerá estas carnes y sustitutos de la carne el próximo mes? Como parte de un/una:

- Ensalada
- Sándwich
- Burrito, taco o quesadilla de vegetales y frijoles 
- Bolsillo de canguro (vegetales y puré de frijoles en un bolsillo de pan pita integral)
- Pizza
- Plato de arroz y frijoles
- Rollo de pavo y vegetales (reellenos envuelto en una tortilla integral con vegetales y aderezo ranch) 
- Sopa, chili o estofado
- Pasta o lasaña
- Huevo
- Ensalada de pasta o frijoles
- Tacos de pescado
- Merienda
- Pasta de untar de frijoles (sirva palitos de vegetales con pasta de untar de frijoles o garbanzos majados)
- Salteados 
- Guisado
- Plato principal
- Plato sin carne (con frijoles o guisantes)
- Comida de olla (con granos integrales, vegetales y frijoles en una olla de cocción lenta)



**Consejo para la acreditación del CACFP:**  
**Para ser acreditado como un vegetal o sustituto de la carne, asegúrese de incluir una porción completa de los frijoles y guisantes, dependiendo de la comida y de la edad del niño.**

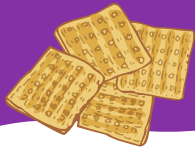
**Recordatorio: Asegúrese de que estas opciones de menú sean bajas en sodio (sal) y grasas sólidas.**



## Mis notas:



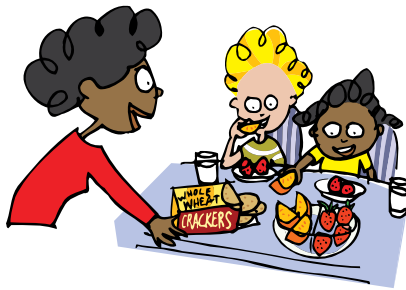
# Prepare un plato saludable con granos integrales



Consejos de nutrición y bienestar para niños pequeños: Manual del proveedor del Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos

**Toda la comida preparada con trigo, arroz, avena, harina de maíz, cebada, o cereal son ejemplos de productos de grano.** El pan, la pasta, la avena, los cereales del desayuno, las tortillas, y la sémola de maíz son ejemplos de productos derivados de grano. El grano se divide en dos grupos: granos integrales y granos refinados. El grano integral contiene el grano entero incluyendo el salvado, germen, y endospermo. Como pueden ver en la figura siguiente, cada parte del grano tiene nutrientes importantes que los niños y adultos necesitan para estar saludables. Cuando el grano está refinado, le quitan el salvado y germen. Esto significa que también le quitan la fibra dietética, el hierro, y las vitaminas. Cuando sea posible deben ofrecer alimentos de grano integral al consumir productos de grano.

El CACFP requiere que los niños y adultos consuman por lo menos una porción de grano integral al día. Los alimentos ricos en grano integral son alimentos que contienen 100% de grano integral o los que tienen al menos 50% de grano integral y el resto grano enriquecido. El grano integral tiene vitaminas, minerales, fibra, y otros nutrientes que ayudan a mantener a los niños saludables y fuertes. Incluyendo alimentos con grano integral en las comidas y meriendas puede:



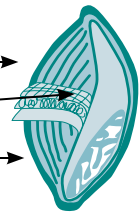
- **Proporcionar a los niños las vitaminas B y los minerales necesarios para tener energía para jugar y aprender.**
- **Promover una digestión adecuada y facilitar la “hora del ir al baño” de los niños al suministrarles fibra dietética.**
- **Ayudarlos a sentirse llenos por más tiempo y a mantener un peso saludable durante su crecimiento.**
- **Agregar textura y sabor a su plato.**

## Descripción de la semilla de grano integral

**Salvado** La “cáscara exterior” protege a la semilla Fibra, vitaminas del complejo B, oligoelementos

**Endospermo** Proporciona energía Carbohidratos, proteína

**Germen** Alimento para la semilla Antioxidantes, vitamina E, vitaminas del complejo B



## ¿Qué tipos de granos debo ofrecer?

**En lugar de:** Elija granos integrales:

**Arroz blanco** Arroz integral, arroz salvaje, quinua

**Harina blanca** Harina integral

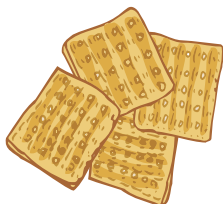
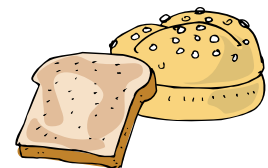
**Pan blanco o pan de trigo** Pan 100% integral

**Fideos, pasta, espagueti, macarrones** Pasta o fideos integrales

**Tortillas de harina** Tortillas integrales o de maíz integral

**Galletas** Galletas integrales

**Harina de maíz desgerminada** Harina de maíz integral



más ‘consejos sobre los tipos de granos’ en la página siguiente... 27



...más 'consejos sobre los tipos de granos'

Puede ser difícil saber si está eligiendo granos integrales o alimentos ricos en granos integrales tan solo con leer las declaraciones en los empaques. Algunas de las afirmaciones pueden parecer convincentes, pero esto no siempre significa que el producto sea un grano integral o alimento rico en granos integrales. He aquí algunos consejos al seleccionar alimentos integrales:

### Cómo elegir alimentos ricos en granos integrales



- ▶ **Eche un vistazo a la lista de ingredientes.** Elija productos que nombren primero en la lista un ingrediente integral o segundo después del agua. Esto quiere decir que se encuentra en mayor proporción que el resto de los otros ingredientes.

Busque las siguientes etiquetas “whole wheat” [trigo integral], “brown rice” [arroz integral], “oatmeal” [avena], “bulgur” [trigo pre-cocido], “whole corn” [maíz integral], “whole-grain cornmeal” [harina de maíz integral], “whole oats” [avena integral], “whole rye” [centeno integral] o “wild rice” [arroz salvaje].

Para los alimentos preparados con múltiples granos, asegúrese de que los ingredientes integrales aparezcan al principio de la lista de ingredientes.

- ▶ **Para determinar si un alimento es rico en granos integrales, revise la lista de ingredientes para ver si un grano integral aparece como primer ingrediente en la lista, o segundo después del agua.** Un alimento también puede ser rico en granos integrales si el peso total de granos integrales en el alimento es mayor que el peso de los otros ingredientes.

### Considere ofrecer estos granos integrales

- ▶ **Varíe las opciones de granos integrales.** La avena tradicional u otra, el arroz integral, el arroz salvaje, el “buckwheat”, la quinua, las bayas de trigo y el mijo son alimentos integrales de manera natural. Proporcionar diferentes opciones cada día permite que los niños reciban la nutrición necesaria y los introduce a nuevos alimentos. <http://www.choosemyplate.gov/food-groups/grains.html>
- ▶ **Los alimentos 100% integrales,** incluyendo los panes, los cereales de desayuno, la pasta “y las tortillas de maíz integral que sean “100% integrales”, también son buenas opciones.
- ▶ **Sirva versiones ricas en granos integrales de cereal, pan, tortillas y panqueques para desayunar.** Coloque una cubierta de salsa de manzana sin azúcar o fruta fresca o congelada en lugar de azúcar, sirope de maíz, mermelada, jalea o miel.



más 'consejos sobre los tipos de granos' en la página siguiente...

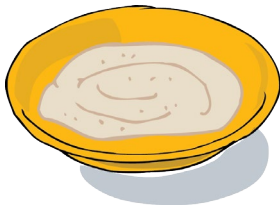
...más 'consejos sobre los tipos de granos'

## Limite los azúcares añadidos y las grasas sólidas cuando ofrezca alimentos integrales

- ▶ **Verifique la lista de ingredientes de los productos ricos en granos integrales para ver si contienen azúcares añadidos.** Verifique si tiene azúcar, miel o ingredientes que terminan en “osa” u “ose” en inglés. De estar presentes, asegúrese de que no sean uno de los tres primeros ingredientes en la lista de ingredientes. Para un sabor naturalmente dulce, pruebe añadir sobre los alimentos integrales rebanadas de fruta fresca, congelada o enlatada (en jugo 100% fruta o agua).
- ▶ **Sea consciente de las grasas sólidas en los alimentos y cubiertas con granos leyendo la lista de ingredientes.** En lugar de mantequilla, manteca y aceites con la palabra “hidrogenado” en la lista de ingredientes, elija aquellos preparados con aceite vegetal que no estén hidrogenados. (Vea la hoja de consejos sobre Grasas y aceites en la página 41 para obtener más información.)
- ▶ **Elija sabiamente los acompañamientos para las tostadas, los cereales calientes, la pasta, los fideos y el arroz.** En lugar de agregar mantequilla, margarina, manteca, tocino, salsas cremosas y queso entero, use aceites vegetales, quesos bajos en grasa, salsa marinara o vegetales al vapor como acompañamientos. <http://www.choosemyplate.gov/preschoolers/daily-food-plans/about-empty-calories.html>

### CONSEJO:

Cuando sirva avena, use la avena tradicional. Esta no contiene la misma cantidad de sodio (sal) o azúcar adicional, en comparación con algunas variedades de avena instantánea.



### CONSEJO:

El color de un producto de granos o de pan no es una indicación de que sea integral. El pan puede tener aspecto marrón debido a la melaza u otros ingredientes añadidos. Los alimentos etiquetados como “multi-grain” [multigranos], “stone-ground”, “100% wheat” [100% trigo], “cracked wheat” [trigo partido], “seven grain” [siete granos], o “bran” [salvado] no son usualmente productos integrales, y puede que no contengan ningún grano integral.



- **Tenga en cuenta que las palomitas de maíz, las patatas fritas, los pretzels duros y las tortas de arroz representan riesgos de atragantamiento.**
- **Vea el Suplemento A en la página 77 para obtener más información sobre los riesgos de atragantamiento.**



- **Algunos de los niños bajo su cuidado pueden ser alérgicos al trigo, la soya, las nueces y las semillas.**  
**Supervise de manera activa a los niños cuando sirva estas comidas. Maneje las alergias alimentarias según cada caso; tenga una declaración médica archivada y contacte a su agencia estatal u organización patrocinadora si necesita de orientación adicional.**
- **Vea el Suplemento B en la página 81 para obtener más información sobre las alergias alimentarias.**



## ¿Cómo puedo motivar a los niños a comer más granos integrales?

Si los niños no están acostumbrados a comer granos integrales con frecuencia, introdúzcalos gradualmente de manera combinada con sus alimentos favoritos. He aquí algunas maneras de lograr que los niños se interesen en comer granos integrales:



- ▶ **Realice una degustación de granos integrales.** Haga una degustación para los niños con versiones integrales y bajas en grasa, azúcar y sodio de sus meriendas preferidas, tales como galletas sabrosas, pretzels suaves, bagels y cereales secos. O deje que los niños prueben platos preparados con granos integrales como ingrediente principal, y haga que los niños jueguen a ¡Adivina el nombre de ese grano!
- ▶ **Pruebe algunas actividades y juegos divertidos con granos integrales.** Realice manualidades y arte con granos integrales, y pida a los niños de más edad que identifiquen los alimentos hechos con granos integrales.



### Apoye el mensaje

- ▶ **Envíe el mensaje a casa.** El desayuno es buen tiempo para incluir granos enteros aún en los fines de semana y mañanas ocupadas. Comparta el boletín para llevar a casa a los padres *Nibbles for Health* con consejos e ideas para el desayuno. [http://www.fns.usda.gov/sites/default/files/Nibbles\\_Newsletter\\_5.pdf](http://www.fns.usda.gov/sites/default/files/Nibbles_Newsletter_5.pdf)
- ▶ **Disfrute de los granos integrales y los niños lo harán también.** Ellos aprenden por imitación.

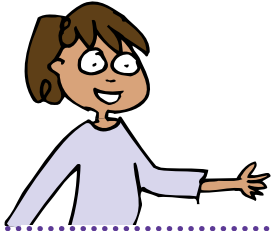


## Actividades

### ¿Cómo puedo poner en práctica esta información?

Eche un vistazo a su menú semanal o cíclico actual. Circule los alimentos que sean de granos integrales o enriquecidos con granos integrales en su menú de cuidado infantil.

Asegúrese de verificar la lista de ingredientes. Los alimentos ricos en granos integrales son cualquier producto de pan o granos que posea un grano “integral” listado como el **primer** ingrediente de granos en la lista de ingredientes. Algunos ejemplos son trigo *integral*, avena *integral* o maíz *integral*.



¿Cuáles alimentos de granos integrales o ricos en granos integrales de los mencionados piensa probar en su menú? Circule los que va a probar el próximo mes.

<p><b>Amaranto</b>  <b>Arroz integral</b>  <b>Buckwheat</b>  <b>Trigo pre-cocido</b>  <b>Mijo</b>  <b>Avena</b>  <b>Cereal de desayuno listos para comer:</b>              <b>Hojuelas de cereal integral</b>              <b>Muesli</b>  <b>Avena tradicional</b>  <b>Quinoa</b>  <b>Sorgo</b></p>	<p><b>Triticale</b>  <b>Cebada integral</b>  <b>Harina de maíz integral</b>  <b>Tortillas de maíz integral</b>  <b>Centeno integral</b>  <b>Panes de trigo integral o de granos integrales como pita, pan largo para sándwich, y rollos</b>  <b>Galletas de granos integrales</b>  <b>Pasta de trigo integral</b>  <b>Fideos de granos integrales</b>  <b>Tortillas de granos integrales</b>  <b>Arroz salvaje</b>  <b>Otras ideas:</b> _____</p>
---	---

### ¿Cómo piensa ofrecer estos alimentos de granos integrales o ricos en granos integrales el próximo mes? Como parte de un/una:

- |   |   |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> <b>Sándwich</b> (con pan, pita, panecillo o rollo integral)</li> <li><input type="checkbox"/> <b>Bolsillo de canguro</b> (vegetales y rellenos en un bolsillo de pan pita integral)</li> <li><input type="checkbox"/> <b>Rollo de vegetales</b> (vegetales envueltos en una tortilla integral con aderezo "ranch")</li> <li><input type="checkbox"/> <b>Burrito o quesadilla</b> (usando una tortilla de granos o maíz integral)</li> <li><input type="checkbox"/> <b>Salteados</b> (con arroz integral)</li> <li><input type="checkbox"/> <b>Comida con pasta caliente</b> (usando fideos integrales)</li> <li><input type="checkbox"/> <b>Ensalada de pasta</b> (usando pasta de trigo integral)</li> <li><input type="checkbox"/> <b>Ensalada de arroz integral</b></li> <li><input type="checkbox"/> <b>Guisado</b> (con arroz salvaje)</li> <li><input type="checkbox"/> <b>Sopa, chili o estofado</b> (con macarrones de trigo integral o cebada de granos integrales)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> <b>Merienda</b></li> <li><input type="checkbox"/> <b>Plato acompañante</b></li> <li><input type="checkbox"/> <b>Desayuno</b> (con avena o cereales de desayuno listos para comer, tales como las hojuelas de cereal integral o muesli)</li> <li><input type="checkbox"/> <b>Merienda de queso con galletas</b> (con galletas integrales)</li> <li><input type="checkbox"/> <b>Plato sin carne</b> (con frijoles y arroz integral)</li> <li><input type="checkbox"/> <b>Comida de olla</b> (con granos integrales, vegetales y frijoles o carne en una olla de cocción lenta)</li> </ul> |
|---|---|



**Consejo para la acreditación del CACFP: Incluya la porción completa de granos/ pan, dependiendo de la comida y de la edad del niño.**



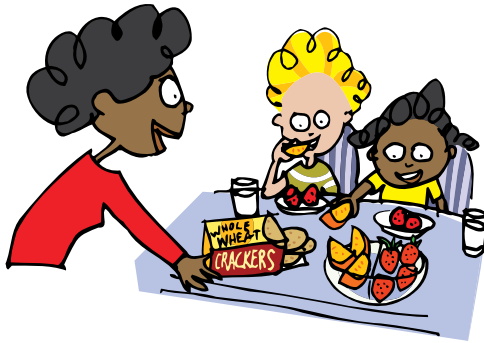
## Mis notas:



# Suplemento D: Crea un ambiente positivo para las comidas

## Consejos de nutrición y bienestar para niños pequeños:

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



**El ambiente donde el niño come puede ser tan importante como los alimentos que consumen.** Mientras que la comida nutre físicamente el cuerpo de los niños, la hora de comer sirve de nutrición emocional. Las interacciones positivas y la paciencia son importantes, al igual que una experiencia participativa al comer. Los cuidadores infantiles pueden fomentar actitudes positivas hacia la comida y crear un ambiente alimentario amigable para ayudar a que los niños adquieran hábitos de alimentación saludables vida.

## ¿Cómo puedo ofrecer un lugar cómodo y seguro para que los niños coman?

Planifique su ambiente con cuidado. Mientras piensa en el espacio amplio donde comerán, también piense en la preparación de la mesa para la cena\*. Para crear un ambiente agradable mientras los niños comen y toman sus refrigerios, **usted** puede hacer lo siguiente:

### ► Proporcione mesas y sillas para niños.

Los adultos podrían sentarse en sillas bajas o en cajones para no estar por encima de los niños. Los niños estarán más relajados cuando los adultos estén sentados al mismo nivel que ellos.

### ► Facilite vajilla y cubiertos para niños.

- Adquiera vajilla y cubiertos hechos para niños pequeños o use platos y tazones más chicos, como los de ensalada o postre.
- Use platos, vasos y cubiertos no desechables que no sean fáciles de romperse.

### ► Crea un ambiente más hogareño.

- Permita que los niños ayuden a poner la mesa con pequeños adornos, como un florero o calabazas de temporada. Esto puede ser también un tema para iniciar la conversación a la hora de comer.
- Pida a los niños que hagan tarjetas decoradas con los nombres de los comensales. Los pueden platificar y volver a utilizarse.

### ► Planifique métodos fáciles de limpieza en caso de derrames.

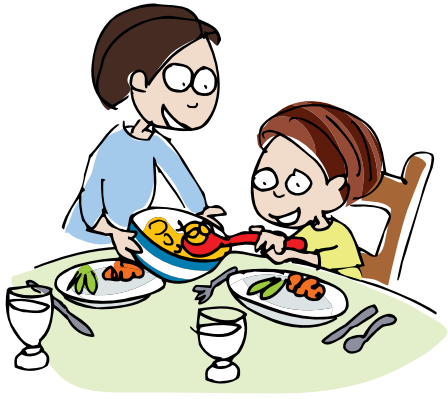
- Use manteles o cubiertas de tela para la mesa con o sin manteles de plástico. Esto absorberá los líquidos y *los sonidos*, para que la hora de comida sea menos estresante.
- Cuando ocurran derrames, enseñe a los niños cómo pueden ayudar a limpiarlos.

### ► Antes de la hora de comer, retire del área de comida los materiales utilizados durante otros momentos del día, como materiales de arte, libros, etc.



\* Asegúrese de seguir las normas locales de seguridad y saneamiento.





## ¿Cómo puedo hacer una transición fácil hacia la hora de comer?

Los niños pequeños que están ocupados y activos con frecuencia no quieren sentarse a comer. Permita que pase cierto tiempo entre las actividades de alta energía y la hora de comer. Una transición calmada hacia las comidas hace que los niños se tranquilicen. Una transición calmada antes de la comida, ayuda a que los niños se tranquilicen y se preparen para comer.

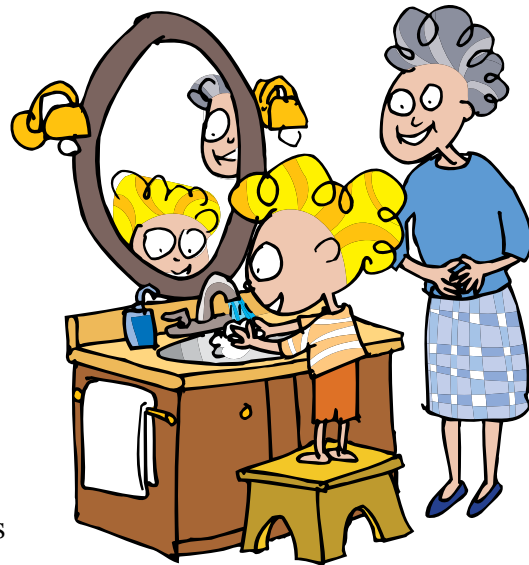
### ► Pruebe algunas actividades para ayudar a que los niños se tranquilicen, como por ejemplo:

- Colorear o dibujar
- Jugar con bloques
- Escuchar música suave
- Leer un cuento
- Hablar sobre la comida
- Preparar y poner la mesa

### ► Dígales a los niños con unos cuantos minutos de anticipación que pronto será hora de comer.

### ► Apague todos los dispositivos electrónicos y manténgalos apagados durante la hora de comer.

### ► Use el lavado de manos como el primer paso de la comida.



## ¿Cómo puedo hacer que los niños participen en la hora de comer?



Otorgar a los niños un sentido de independencia a la hora de comer fomenta el desarrollo infantil. Los niños de todas las edades pueden ayudar a preparar las comidas. Cuando participan en la preparación de los alimentos y comparten la comida con los demás, aprenden sobre la comida y sienten orgullo.

Para cocinar con niños se necesita paciencia. ¡Puede ser algo desordenado y no siempre resulta exactamente como indica la receta! Una vez que sea una costumbre, descubrirá que los beneficios de incluir a los niños en la preparación de los alimentos son mucho mayores que cualquier inconveniente.

*más consejos para “hacer que los niños participen en la hora de comer” en la página siguiente...*



...más consejos para "hacer que los niños participen en la hora de comer"

► **Permita que los niños ayuden a preparar varios platos de comida, con la supervisión adecuada.\***

### Niños de 2 años:

Los niños de dos años están aprendiendo a usar los músculos grandes de sus brazos.

#### Intente permitirles lo siguiente:

- **Limpiar la superficie de la mesa con un paño.**
- **Mover ingredientes secos previamente medidos** de un lugar a otro, o verterlos en un tazón.
- **Lavar y deshojar** la lechuga y las verduras.
- **Llevar** objetos irrompibles a la mesa.

### Niños de 3 años:

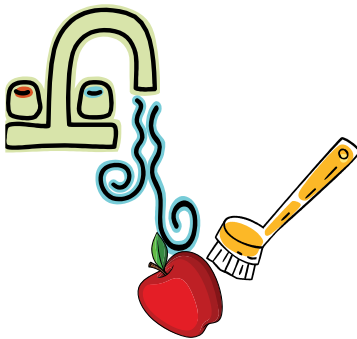
Los niños de tres años están aprendiendo a usar las manos. Son capaces de realizar las tareas correspondientes a 2 años de edad y además pueden:

- **Verter líquidos** en un tazón.
- **Mezclar ingredientes** como mezcla para rebozar (use un tazón extra grande para minimizar los derrames).
- **Untar emulsiones blandas**, como el humus o la mantequilla de maní, sobre pan de consistencia firme.
- **Amasar** la masa.
- **Enjuagar** frutas y vegetales.
- **Envolver** las papas en papel aluminio para hornearlas.

### Niños de 4 a 5 años:

Los niños en este grupo de edad están aprendiendo a controlar músculos más pequeños en los dedos. Además de todo lo anterior, permita que:

- **Restrieguen** frutas de consistencia firme, como las manzanas.
- **Moldeen la masa** (u otros alimentos blandos) en formas redondas con las manos.
- **Midan** ingredientes secos y líquidos.
- **Pelen** naranjas de piel suelta y huevos duros.
- **Batan** huevos con un batidor de huevos u otro tipo de batidor.
- **Hagan puré** de frutas y vegetales blandos o cocidos usando un tenedor.



*\*Consulte con su agencia estatal u organización patrocinadora los requisitos específicos para la manipulación de alimentos en su comunidad.*

- **Involucre a los niños** en actividades previas y posteriores a la hora de comer. Con supervisión, invítelos a ayudar a:
  - Poner la mesa.
  - Llevar comida a la mesa.
  - Despejar y limpiar la mesa después de comer.
- **Anime a los** niños a que hagan lo que más puedan solos. Los primeros esfuerzos son un paso importante para crecer.

Tenga paciencia y tolere el desorden. ¡Considérelo una oportunidad para enseñarles sobre la inocuidad alimentaria y la limpieza!



## ¿Cómo puedo hacer que comer sea algo placentero para los niños?

¡Recuerde que comemos con todos nuestros sentidos! Sirva los alimentos de una manera que produzcan una emoción agradable y relajante los ojos, los oídos, el tacto, el gusto y el olfato de los niños.

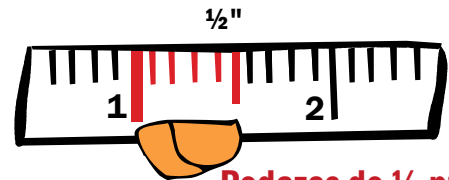


- ▶ **Use los colores.** A los niños les gusta que haya muchos colores diferentes en sus platos.
  - Ofrezca alimentos de diferentes colores en el mismo plato: por ejemplo, pollo, zanahorias, uvas verdes y pan integral.
  - Intente servir una colorida ensalada con lechuga verde, repollo morado y tomates rojos tipo cherry en rodajas.



### Para los niños menores de 4 años de edad:

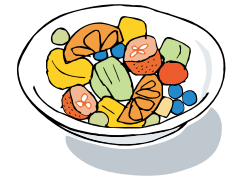
- **Corte los vegetales crudos en pedazos pequeños que no sean mayores de media pulgada (1.25 cm) para prevenir que se atraganten.**
- **Ofrezca vegetales blandos o cocidos a sus niños pequeños para prevenir el atragantamiento.**
- **Corte en rodajas los tomates cherry (tomatitos), las uvas y otros alimentos redondos, y después córtelos en trocitos más pequeños.**



Pedazos de 1/2 pulgada

- ▶ **¡Mézclos!** Los niños prefieren que sus platos contengan una variedad de alimentos.

- Prepare diferentes variedades del mismo alimento en un platillo, como pasta de diferentes formas. Los alimentos como los frijoles y los guisantes ofrecen varias formas, colores y texturas divertidas.
  - Pruebe servir una ensalada de frijoles de tres colores para el almuerzo.
  - A los niños pequeños sírvales frijoles y guisantes como una excelente comida para picar.
- Ofrezca alimentos calientes y fríos en la misma comida, como un plato principal con una ensalada fría de frutas.
- Sirva comida de otros países para aumentar la variedad y enséñeles sobre nuevos alimentos. Tenga días temáticos con recetas y actividades de diferentes culturas.



**Para ideas de recetas geniales, visite el sitio Web *What's Cooking? USDA Mixing Bowl* (¿Qué se está cocinando? El Tazón de Mezclar del USDA):**

<http://www.whatscooking.fns.usda.gov/es>

- ▶ **Fomente** sentimientos positivos acerca del comer.
  - Planifique bastante tiempo para que los niños se sirvan solos y coman sin sentirse apurados.
    - Anime a los niños a darse el tiempo de saborear la comida.
    - Deje que los niños sigan sus signos de hambre y permítales dejar comida en sus platos si ya están satisfechos. Pueden aprender a comer en exceso si se les dice que coman todo lo que hay en el plato.
  - Evite usar la comida como recompensa (como darles un “premio” cuando se comporten) o castigo (como no permitir que se sirvan dos veces si derraman la leche).

## ¿Cómo puedo ser un buen ejemplo a seguir?

Los niños aprenden conductas de alimentación, como qué alimentos comer y cuánto comer, de sus padres, otros cuidadores en casa, y los cuidadores infantiles.

### Dé un buen ejemplo:

- ▶ **Siéntese con los niños** durante las comidas y coma lo mismo que ellos.
- ▶ **Practique** buenos modales en la mesa.
- ▶ **Evite calificar los alimentos** como “buenos” o “malos”.
- ▶ **Pruebe nuevos alimentos** frente a los niños. Anímelos a que también los prueben.
- ▶ **Guárdese** cualquier experiencia o sentimiento negativo con respecto a la comida.
- ▶ **Concéntrese en la comida** y siga pendiente de los niños. Evite hacer otras cosas durante la hora de comer.

**“Degustaciones”, fuera de la hora de comer, es una excelente manera de que los niños exploren los alimentos usando todos sus sentidos. Déjelos tocar, sentir, oler y probar muestras de alimentos. También pueden escuchar sonidos relacionados con la cocina y la preparación de los alimentos.**

**Practique algunas de las ideas de degustación que aparecen en "Grow It, Try It, Like It! Preschool Fun with Fruits and Vegetables."**

<http://www.fns.usda.gov/tn/grow-it-try-it-it>

## Comuníquese con los padres

- ▶ **Envíe el mensaje a casa.** Comparta la hoja de consejos “Be a Healthy Role Model for Children” (Sea un ejemplo saludable a seguir para los niños) de ChooseMyPlate.gov con los padres y otros cuidadores, para también fomentar un buen ejemplo a seguir en casa.

<http://www.choosemyplate.gov/ten-tips-be-a-healthy-role-model>



- ▶ **También encontrará** excelentes mensajes, consejos y asesoramiento, y un video para las familias sobre la alimentación de los niños, en la página *Web de los mensajes medulares de nutrición para la alimentación del niño* del Servicio de Alimentos y Nutrición del USDA (el contenido está en inglés). <http://www.fns.usda.gov/core-nutrition/child-feeding>

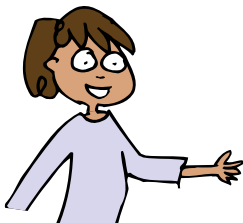


## Actividades

### ¿Qué formas específicas me ayudan a crear un ambiente positivo para comer en mi programa del cuidado de niños?

¿Cuál de estas ideas va a probar? Marque sus opciones.

- Hacer “Produce Placemats” [Manteles individuales de Frutas y Vegetales]** de *Grow It, Try It, Like It! Preschool Fun with Fruits and Vegetables, Booklet 1: The Basics* (en inglés), página 29. [http://www.fns.usda.gov/sites/default/files/growit\\_book1.pdf](http://www.fns.usda.gov/sites/default/files/growit_book1.pdf)
- Eligir una nueva receta** que tenga pasos sencillos y en la que puedan ayudar los niños. Los niños preescolares de más edad disfrutarían seguir las “Look and Cook Recipes” (recetas con instrucciones visuales en inglés y español). <http://www.fns.usda.gov/tn/discover-myplate-look-and-cook-recipes>
- Eligir una canción especial** para escuchar cuando prepare la mesa para la comida. Cuando los niños escuchen la canción sabrán que ya va a ser hora de comer y es momento de ayudar a poner la mesa. Puede descargar la canción “Reach for the Sky” (Tocar el cielo). [http://www.fns.usda.gov/sites/default/files/tn/dmp\\_tgsong.pdf](http://www.fns.usda.gov/sites/default/files/tn/dmp_tgsong.pdf)
- Ofrecer coloridas servilletas de tela** que los niños puedan colocar sobre las piernas (o sujetar en el cuello de la camisa) durante las comidas para limpiarse las manos y la boca. Puede comprarlas en una tienda de descuentos. Los bordes de los cuadrados se pueden doblar y coser para evitar que se deshilachen cuando se laven. Colóquelas en una canasta y pida a los niños que elijan una cuando se acerquen a la mesa para comer. Después de la comida, los niños pueden colocar las servilletas en una canasta especial para la ropa sucia.
- Incluir un centro de mesa como tema para “iniciar la conversación”**. Úselo para lograr que los niños hablen acerca de sus actividades o descubrimientos recientes, proyectos actuales, o para enseñar nuevas palabras. Puede hacer el centro de mesa con objetos que encuentre en una caminata al aire libre o con estructuras hechas con bloques.
- Otras ideas:**



---

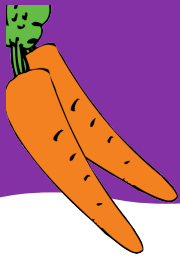
---

---

---

---

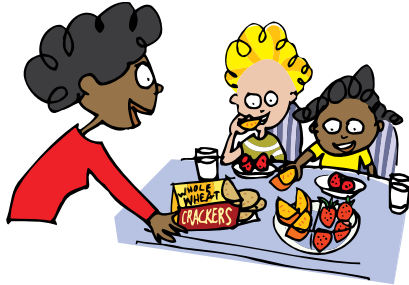




# Prepare un plato saludable con vegetales

## Consejos de nutrición y bienestar para niños pequeños: Manual del proveedor del Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos

**Los vegetales de colores brillantes pueden ser las "superestrellas" en cada comida y merienda!** La mayoría de los niños mayores de 2 años de edad no comen suficientes vegetales o una variedad de vegetales. Usted puede ayudar ofreciendo diferentes vegetales durante la semana. Las frutas y vegetales son dos componentes individuales en el almuerzo, la merienda y la cena para niños mayores de un año. Esto da más oportunidades durante el día para servir vegetales. Sirviendo verduras en las comidas y las meriendas puede:



- **Proveer a los niños con las vitaminas y los minerales que necesitan para crecer y jugar.**
- **Ayudar a los niños a mantener un peso saludable durante su crecimiento.**
- **Proporcionar la fibra alimentaria que ayuda a los niños a sentirse llenos y a facilitar "la hora de ir al baño".**
- **Crear hábitos alimenticios saludables que los niños mantendrán toda la vida.**
- **Agregar color, crujido y sabor a los platos de los niños.**

### ¿Qué tipos de vegetales debo ofrecer?



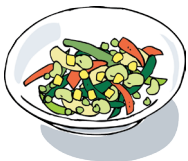
- ▶ **Los vegetales frescos, congelados o enlatados son todas buenas opciones.** Cada vegetal contiene cantidades diferentes de nutrientes y fibra, por lo que debe servir vegetales diversos. Proporcionar diferentes opciones ayuda a que los niños reciban los nutrientes que necesitan diariamente.
- ▶ **Avive los platos de los niños con vegetales de color verde oscuro, rojo y naranja, de manera frecuente.**
- ▶ **Incorpore diversos frijoles secos y guisantes en las comidas.** Ofrezca pastas de untar de frijoles blancos o burritos de frijoles negros majados.

### Consejos para la acreditación del CACFP:

- **Debido a su alto contenido de nutrientes, los guisantes y frijoles secos, maduros y cocidos son considerados como vegetales y sustitutos de la carne. No obstante, estos no pueden ser considerados como vegetales y sustitutos de la carne en la misma comida. (Vea las hojas de consejos de los frijoles y guisantes secos así también como las de las carnes y los sustitutos de la carne en las páginas 15 y 19 para obtener más información.)**
- **Algunos frijoles y guisantes, tales como las habas, los guisantes verdes, las arvejas tiernas y las judías verdes, son frijoles y guisantes frescos e inmaduros que pueden ser servidos como "vegetales". Estos no son "frijoles y guisantes secos" en el CACFP, y no pueden ser servidos como un sustituto de la carne.**

### ¿Cómo puedo servir una variedad de vegetales que sean bajos en sodio y en grasas sólidas?

En vista de que los vegetales son bajos en sodio (sal) y grasas sólidas de manera natural, usted puede preparar y servir vegetales sin agregar mucha sal o grasas sólidas, tales como mantequilla, margarina, salsas cremosas y queso grasoso. He aquí cómo:



- ▶ **Use hierbas o mezclas de especias sin sal** en lugar de sal, mantequilla o margarina para condimentar los platos de vegetales.
- ▶ **Ofrezca vegetales al vapor, al horno, asados o salteados con mayor frecuencia**, en vez de vegetales empanizados y previamente fritos, incluidas las papas fritas.

Más consejos sobre 'variedad' en la página siguiente...



... más consejos sobre 'variedad'

- ▶ **Compre vegetales y frijoles enlatados que estén etiquetados como “no salt added” (sin sal añadida) o “low salt/sodium” (bajo en sodio).** Si estos no están disponibles, reduzca el nivel de sodio drenando y lavando los alimentos enlatados antes de usarlos. Elija frijoles refritos libres de grasa, o versiones de frijoles al horno con azúcar reducida o sodio reducido.
- ▶ **Use vegetales congelados** que no contengan grasas sólidas, azúcares o sodio añadidos.
- ▶ **Use con moderación los aderezos de ensaladas,** las salsas y las pastas de untar.



## ¿Cómo puedo motivar a los niños a comer vegetales?

Lograr que acepten nuevos alimentos le puede tomar tiempo. Los niños no siempre desean comer alimentos nuevos inmediatamente. He aquí algunas maneras de lograr que los niños se interesen en comer vegetales:

- ▶ **Agregue color y textura.** Prepare una ensalada arcoíris, de repollo, o salteada con diferentes vegetales de diversos colores. Use vegetales de hojas verdes, tales como la lechuga romana o la espinaca, y agregue pimientos rojos, zanahorias ralladas y repollo rojo. Agregue trozos de piña enlatada en jugo 100% fruta a la ensalada para añadir colores adicionales.
- ▶ **Haga que la comida sea divertida.** Sirva palitos de vegetales frescos (calabacín, calabaza amarilla, apio, pimientos rojos) con la salsa de untar “Princesa de nieve” (aderezo “ranch” bajo en grasa) humus (puré de garbanzos, aceite de oliva y jugo de limón), o con la pasta de untar “Pestaña de cocodrilo” (yogurt sin sabor bajo en grasa mezclado con eneldo y otras hierbas). Mantenga a la mano vegetales cortados para servirlos como un aperitivo rápido y mantener a los niños ocupados mientras prepara las comidas.
- ▶ **Cocinen juntos.** Proporcione ingredientes saludables y deje que los niños ayuden en la preparación, en base a su edad y habilidades. Puede que los niños prueben alimentos que hayan evitado anteriormente si ayudan a prepararlos. Los niños también pueden ayudar a lavar los vegetales, majar los frijoles, mezclar ingredientes, o a rasgar las hojas de vegetales. [http://www.fns.usda.gov/sites/default/files/Nibbles\\_Newsletter\\_31.pdf](http://www.fns.usda.gov/sites/default/files/Nibbles_Newsletter_31.pdf)
- ▶ **Celebre un día divertido de degustación de vegetales.** Motive a la familia de cada niño a traer un vegetal particular al grupo para degustar. ¿Qué le parece la coliflor morada, los espárragos, la calabaza espagueti, los tomatillos o el colinabo?



*Coma vegetales y los niños también lo harán. Ellos aprenden por imitación.*

## Conecte con los padres y la comunidad

- ▶ **Explore el kit educativo "Grow It, Try It, Like It!" [¡Siembra, prueba y disfruta!].** Sembrar vegetales, tales como la espinaca o la calabaza de cuello torcido, en un huerto o contenedor permite aumentar la disposición de los niños a probarlos. Organice una excursión a una finca local o a un huerto comunitario para exponer a los niños a más vegetales. <http://www.fns.usda.gov/tn/grow-it-try-it-it>
- ▶ **Participe en actividades de la finca al cuidado infantil (Farm to Childcare).** Organice una visita de agricultores para que lleven frutas y vegetales frescos y de temporada a su programa de cuidado infantil <http://www.farmpreschool.org/localfood.html>
- ▶ **Envíe el mensaje a casa.** Comparta el boletín para llevar a casa a los padres *Nibbles for Health* sobre cómo probar nuevos alimentos juntos. [http://www.fns.usda.gov/sites/default/files/Nibbles\\_Newsletter\\_14.pdf](http://www.fns.usda.gov/sites/default/files/Nibbles_Newsletter_14.pdf)

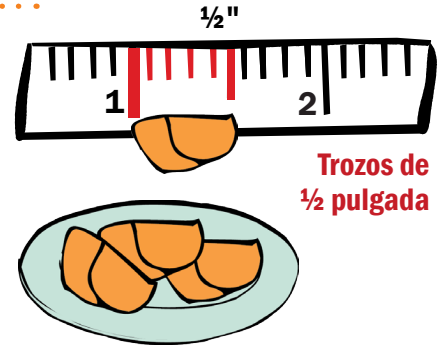


## ¿Cómo puedo hacer para que los vegetales sean seguros?



Para los niños menores de 4 años:

- Corte vegetales crudos en trozos no más grandes de ½ pulgada (½") para evitar atragantamientos.
- Ralle zanahorias y otros vegetales duros.
- Rebane los tomates cereza o uva y otros alimentos redondos por la mitad, y luego córtelos en trozos más pequeños.
- Sirva vegetales cocinados o blandos a niños pequeños para evitar atragantamientos.
- Vea el Suplemento A en la página 77 para obtener más información sobre los riesgos de atragantamiento.



Trozos de ½ pulgada

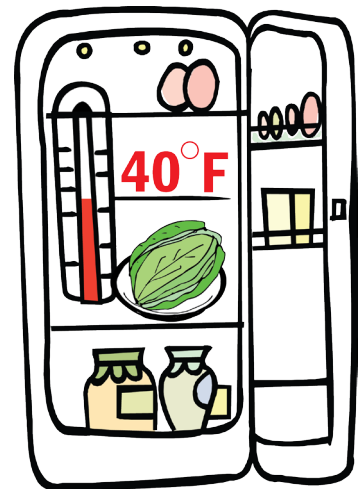
### Limpie



- ▶ **Enjuague bien todos los vegetales bajo agua corriente antes de comerlos, cortarlos o cocinarlos.** No use jabón ni detergente. Restriegue los vegetales firmes, tales como el pepino, con un cepillo limpio para frutas y verduras. Seque las verduras con una toalla de tela o de papel limpia para reducir aún más la presencia de bacterias.
- ▶ **Si tiene pensado pelar las verduras antes de comerlas, es muy importante lavarlas primero.** Esto se debe a que es muy fácil transferir la suciedad y las bacterias del exterior al interior del vegetal cuando lo está cortando.
- ▶ **Antes de abrir una lata de vegetales o frijoles, lave y seque la parte superior de la lata.** Bajo agua corriente limpia, restriegue la parte superior de la lata minuciosamente con una toalla de tela o de papel para remover la suciedad y los gérmenes de la superficie. Seque con una toalla de tela o de papel luego del lavado.

### Prepare y almacene de manera segura

- ▶ **Corte cualquier área dañada o magullada de los vegetales frescos** antes de comerlos o prepararlos. Las frutas y verduras que luzcan podridas o con moho deben ser desechadas.
- ▶ **Almacene los vegetales frescos perecederos (como la lechuga, las hierbas y los hongos) en un refrigerador limpio a una temperatura de 40 °F o menor.** Refrigere todas las frutas y los vegetales que compra pre-cortados o pelados para mantener su calidad y seguridad. Si no está seguro si un alimento debe ser refrigerado o no, pregunte al gerente de frutas y vegetales en su supermercado.
- ▶ **Mantenga los vegetales separados de las carnes crudas, las aves y los mariscos** mientras los compra, prepara o almacena.
- ▶ **Vea la hoja de consejos sobre el control de seguridad de alimentos en la página 55.**



## Actividades

### ¿Cómo puedo poner en práctica esta información?

Eche un vistazo a su menú semanal o cíclico actual. Circule las comidas del menú a las cuales puede agregar más vegetales.

#### ¿Cuáles otras maneras usará para propiciar el consumo de vegetales?

Marque las acciones que probará el próximo mes. El próximo mes:

- Promoveré un “vegetal de la semana” diferente cada semana.

El próximo mes, promoveré:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

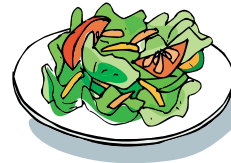
\_\_\_\_\_

- Compraré y serviré vegetales de temporada para ahorrar dinero. Por ejemplo, espárragos en la primavera, pimientos verdes en el verano, batatas y coles de bruselas en el otoño y calabaza de bellota en el invierno.

#### ¿Cómo ofrecerá vegetales el próximo mes?

Como parte de un/una:

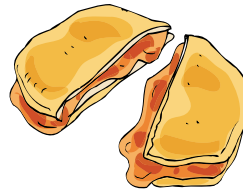
- Ensalada



- Sándwich

- Rollo de vegetales

(vegetales envueltos en una tortilla integral con aderezo “ranch”)



- Burrito de vegetales o quesadilla

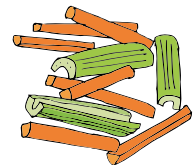
- Salteados

- Pasta o lasaña

- Ensalada de pasta

- Merienda

- Palitos de vegetales con pasta de untar de merienda



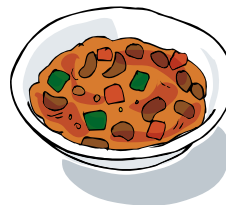
- Vegetales horneados (vegetales asados en el horno)



**Para los niños menores de 4 años, sirva vegetales cocidos o suaves para evitar atragantamientos.**



**Consejo para la acreditación del CACFP: Se pueden servir dos diferentes vegetales en lugar de una fruta y un vegetal en el almuerzo y en la cena. Las mezclas pre-ensadas de vegetales, como el succotash (guiso de frijoles y maíz) o los guisantes y zanahorias cuentan como un tipo de vegetal.**

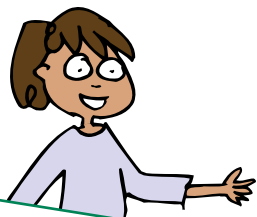


- Sopa, chili, o estofado

- Pizza

- Huevos

... más 'actividades'



¿Cuáles vegetales de los mencionados debajo probará en su menú?  
¡Procure variedad y color en cada uno de estos grupos de vegetales!  
Circule los que piensa probar el próximo mes.

### Vegetales verde-oscuro

Repollo chino  
Brócoli  
Col berza  
Lechuga verde oscura  
Col rizada  
Hojas de mostaza  
Lechuga romana  
Espinaca  
Hojas de nabo  
Berro

### Vegetales rojos y naranja

Calabaza de bellota  
Calabaza cidra  
Zanahoria  
Calabaza tipo hubbard  
Calabaza  
Pimientos rojos  
Batatas  
Tomates  
Jugo de tomate (bajo en sodio)

### Otros vegetales

Alcachofas  
Espárragos  
Aguacate  
Brotes de soya  
Remolacha  
Coles de bruselas  
Rapollo  
Coliflor  
Apio  
Calabaza de cuello torcido  
Pepinos  
Berenjena  
Judías verdes  
Pimientos verdes  
Lechuga Iceberg  
Champiñones  
Quimbombó  
Cebolla  
Chirivía  
Nabos  
Frijoles de manteca  
Calabacín

### Vegetales almidonados

Casabe (yuca)  
Maíz  
Cauquí o chícharo salvaje  
Bananos verdes  
Guisantes verdes  
Habas verdes  
Plátanos  
Patatas  
Ocumo  
Castañas de agua

### Frijoles y guisantes secos

Frijoles negros  
Frijol de ojo negro  
Garbanzos  
Frijoles  
Lentejas  
Alubias blancas  
Frijoles pintos  
Frijoles de soya  
Guisantes



## Mis notas:



## Sandbox Playcare Childcare Home

Garden City, Kansas  
Debbie Tomlin, Propietaria

### Mejor práctica

**Mi mejor logro en mi hogar de cuidado infantil relacionado al servicio de alimentos es proveer a los niños comidas nutritivas y que ellos realmente disfruten los alimentos que comen.**

Ofrecer una comida saludable proporciona a los niños más energía (a pesar de que, en algunos días, no necesitan la energía adicional.) También juegan mejor y tienen menos “actitudes negativas”, y se llevan mejor con sus compañeros, debido a que sus barriguitas están llenas con los alimentos correctos. No piden meriendas todo el día cuando reciben una comida balanceada y una buena merienda.

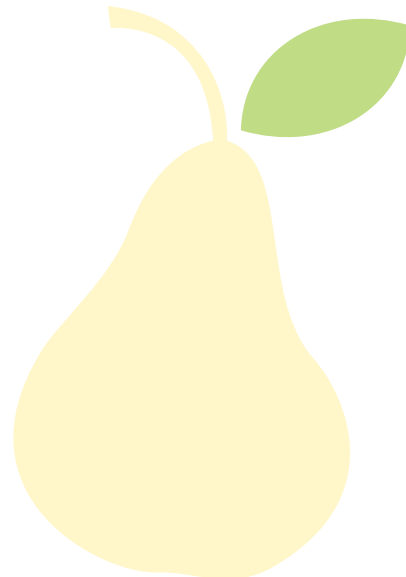


¡Cantar una canción hace que probar nuevos alimentos sea fácil!

#### Consejo

**No tenga miedo de inscribirse en el CACFP. El gobierno federal le paga por alimentar a los niños y, además, le enseña cómo comer de manera saludable, no solo para usted, sino para su familia también.**

Los evaluadores estatales son, además, muy agradables y amistosos con usted y los niños. A mis niños les encantan cuando vienen de visita, porque pueden contarle a alguien nuevo sobre su día. Durante las capacitaciones, los evaluadores estatales nos proporcionan ideas de juegos para mantener a los niños en movimiento y canciones para cantar. Yo invento algunas canciones solo para que los niños prueben alimentos nuevos. No podemos esperar que los niños prueben algo nuevo si nosotros, los proveedores, no lo hacemos.



## Bristol Preschool Child Care Center, Inc.

Bristol, Connecticut  
Shirley Anderson

### Mejor práctica

#### Hemos creado un “huerto de vegetales para niños” en nuestro centro.

Los maestros siembran las semillas con los niños, y los niños son responsables de regar y desyerbar los huertos. Durante el verano, los niños recolectan los vegetales, los llevan a la cocina para que el cocinero los prepare, y que estos sean ingeridos con el almuerzo. Los niños ciudadanos se emocionan particularmente con este proceso, y considero que los motiva a comer los vegetales que ellos cosecharon



¡Las actividades de jardinería permiten que las comidas sean más significativas!

#### Consejo

#### Continúe ofreciendo “alimentos diferentes” y, de ser posible, involucre a los niños en el proceso, ya sea mediante el cultivo o la compra de vegetales.

Si involucra a los niños y los motiva, ellos probarán algo nuevo. También echamos un vistazo de cerca a nuestros menús y encontramos maneras de servir menos alimentos procesados, lo cual incrementó el consumo de granos integrales. De igual manera, aumentamos nuestras “horas afuera” en la mañana y en la tarde, ofreciendo 1 hora en la mañana y, al menos, otra hora en la tarde con juegos exteriores “planificados” versus el juego libre.



## Bundle of Joy

Fort Worth, Texas  
Lucile McKnight

### Mejor práctica

**En mi hogar de cuidado infantil, ofrecemos actividades a lo largo del día que enseñan a los niños sobre los alimentos que son buenos para el cuerpo.**

Durante algunas de las actividades, los niños cantan al ritmo de la música. Ellos aprenden cómo los alimentos que nos gustan comer desarrollan y fortalecen sus cuerpos.

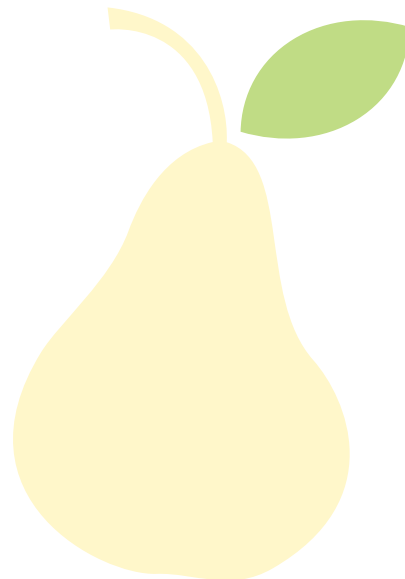


Desarrolle actividades divertidas y saludables alrededor de las comidas que sirve.

#### Consejo

**Encuentre maneras de incorporar actividades saludables en sus hogares o centros diariamente, antes de cualquier comida.**

Esto permite que los niños piensen sobre la comida que será servida. Por ejemplo, usted puede decirles todos los maravillosos colores de sus vegetales. Y lo más importante, explique a los niños cómo los alimentos buenos nos permiten tener corazones saludables y fuertes.



## Youth and Family Outreach

Portland, Maine

Camelia Babson-Haley, Directora

### Mejor práctica

**En el último año, transformamos completamente la manera en que manejábamos nuestro programa de alimentos. Actualmente, hemos transformado exitosamente nuestra producción de alimentos, de modo que todo sea preparado desde cero.**

Todos los alimentos usados en la cocina son alimentos integrales (mayormente frutas y vegetales frescos, granos integrales y proteína fresca magra). Empezamos a involucrar a los niños, de modo que entiendan de dónde provienen nuestros alimentos mediante la instalación de cuatro bancadas elevadas para huerto. Los niños comenzaron con plantas de semillero en los salones de clases, las cuales fueron luego trasplantadas a las bancadas, cuidadas por ellos durante la temporada de crecimiento y, luego, cosechadas para sus almuerzos en la medida en que los vegetales estaban listos.

Adicionalmente, cerca del 50 por ciento de los alimentos que procuramos son abastecidos localmente. Semanalmente recibimos pan fresco y rollos, directamente de una panadería local, la cual los prepara específicamente para satisfacer las necesidades alimentarias de nuestros niños y son menos costosos que un pan integral comprado en la tienda de conveniencia local. También recibimos frutas y vegetales frescos de una finca local, y nuestra harina de trigo, harina de centeno y frijoles secos son comprados en otro sitio local.

Aproveche los proveedores de alimentos locales para obtener opciones de alimentos frescos.

#### Consejo

**Esto puede realizarse bajo un presupuesto. Hemos incrementado nuestro costo total tan solo a \$20 por semana.**

Al preparar tres almuerzos vegetarianos a la semana y hacer las comidas usando frutas y vegetales de temporada, hemos aprendido que es posible proporcionar una variedad de comidas nutritivas y de alta calidad bajo un presupuesto.





## Little Star's Family Daycare and Preschool

Pittsburg, California  
Irma Rivera

### Mejor práctica

**Mi mayor logro es que actualmente les proporciono a los niños arroz y pasta integrales.**

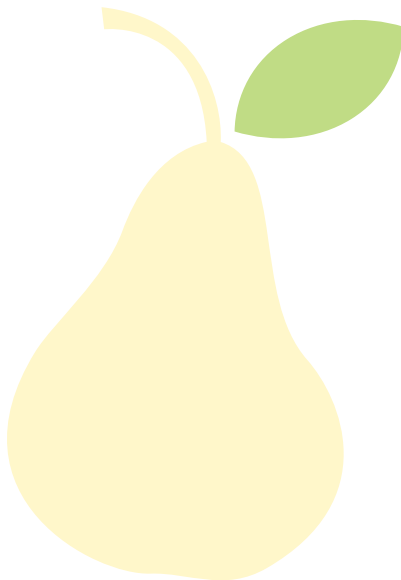
A los niños les encanta. Se comen las frutas y los vegetales enteros. Todo esto se produjo cuando empecé un menú nuevo con los niños, aunque al principio comencé a probar nuevos alimentos. Mientras los niños me observaban comiendo estos nuevos alimentos, empezaron a preguntarme lo que comía. Al compartir los alimentos con ellos, les hacía preguntas como: “¿Te gusta el sabor? ¿Qué tal se siente en tu boca? ¿Te gustaría comer esto durante el almuerzo?”. Al finalizar la semana, ¡estaban tan emocionados por probar los nuevos alimentos que no podían esperar a que llegara el lunes! Nunca había intentado ofrecerles nuevos alimentos porque tenía miedo de que no les gustaran. Ahora, están comiendo mejor y nunca he tenido problemas con que no les guste algo que les sea ofrecido. Ahora van a la casa de sus padres a pedirles que les cocinen como lo hace “Titi” (yo).

Use juegos para lograr que los niños se interesen en comer y probar alimentos nuevos.

#### Consejo

**Convierta todo en un juego. Los niños siempre se divertirán con esto.**

Mientras mejor se alimenten los niños, mejor se alimentará usted, y mientras más actividad física realicen, más realizará usted. Es una situación donde todos ganan. Usted se sentirá mejor, y los niños se divertirán más con usted.



## Elizabeth's Child Care

Georgetown, Kentucky  
Elizabeth Maggard, Propietaria

### Mejor práctica

**Me inscribí en el Programa Federal de Alimentos para promover la nutrición saludable dentro de mi programa, y estoy participando en el evento Healthier Kentucky Challenge, el cual reconoce la excelencia en nutrición y actividad física.**

Hacemos 30 minutos o más de actividad física estructurada diariamente. He preparado un trayecto de obstáculos para que los niños corran todos los días. También he añadido desafíos nuevos cada semana. Y además, me invento canciones sobre las frutas y los vegetales del día para lograr que los niños se pongan en movimiento. Con esto logro interesarlos en probar esa fruta o ese vegetal durante las comidas. A veces también jugamos a “esconde la fruta” y ocultamos naranjas y manzanas en el patio de recreo y hacemos que los niños las busquen. Luego del juego, lavamos las frutas minuciosamente, y todos nos sentamos para recibir una merienda saludable.



¡Fomente el movimiento y el entusiasmo de comer saludable mediante el juego “esconde la fruta”!

#### Consejo

**Existen muchas maneras valiosas de obtener información sobre alimentos más sanos y actividad física.**

El internet cuenta con todo tipo de información para encontrar buenas ideas. Su departamento de salud local puede que cuente con enfermeras de salud y nutrición, las cuales pueden realizar una visita a su programa y ofrecer su ayuda. Su coordinador local de alimentos para el cuidado infantil, los consultorios médicos, los consultorios de pediatras y dentistas, y la tienda de alimentos también pueden serle de asistencia. Usted también puede contactar a su Consejo de Cuidado Infantil (Child Care Council) local para recibir panfletos o folletos, y capacitación sobre alimentos saludables y actividad física.

Solo recuerde: un estilo de vida saludable empieza con una dieta adecuada. Alimentarse de manera saludable es importante para la formación adecuada de los huesos, los dientes, los músculos y para tener un corazón saludable. La dieta puede afectar el crecimiento y el desarrollo en los niños pequeños. La obesidad infantil es un problema y, al fomentar una dieta saludable, los niños pueden mantener un peso y condición saludables, a medida que crecen hasta convertirse en jóvenes adultos.

