



PROMUEVA LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y
PONGA A LOS NIÑOS EN MOVIMIENTO:

¡Sí, POR FAVOR!



Comuníquese con nosotros:

cacfp@uconn.edu | 860-380-1283 | www.uconnruddcenter.org/cacfp

Hecho posible con fondos de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades

Proporcione comidas y refrigerios saludables

Como punto de partida, use estas pautas del Programa de alimentos para el cuidado de niños y adultos (CACFP, por sus siglas en inglés):

- Ofrezca frutas, vegetales y alimentos ricos en granos integrales.
- Limite los alimentos azucarados y no sirva bebidas con azúcar, como gaseosas, bebidas de frutas y aguas saborizadas.
- Sirva leche sin sabor únicamente. Sirva leche 1% o descremada a niños de 2 años en adelante, y leche entera a niños de 1 año.
- Tenga agua disponible y ofrézcala durante el día.
- No use frituras e intente limitar la compra de alimentos prefritos.

** Todos los centros de cuidado infantil y hogares comunitarios autorizados que sirvan alimentos deben cumplir con estas pautas (Reglamentación sobre licencias de CT). Estas pautas también ayudarán a los niños que se asisten a guarderías familiares!

Hagamos de la hora de comer un momento de aprendizaje

¡La hora de comer es un excelente momento para aprender! Las mejores prácticas en relación con la alimentación de los niños se crean con el objetivo de respaldar la alimentación saludable y ayudar a desarrollar habilidades motrices y sociales. Pruebe esto:

- Cenas de estilo familiar en las que los niños se sirvan solos los alimentos de un bowl grande compartido.
- El personal se sienta y come con los niños. Si los niños ven que usted disfruta los alimentos disponibles en la mesa, y se divierte probando alimentos nuevos, ellos también lo harán.
- Alimentación responsable: ayude a los niños a aprender cómo deben dejar de comer cuando se sienten llenos, sin incentivar "que se limpie el plato".
- Hable sobre indicios de hambre y saciedad. Ofrezca alimentos nuevos con frecuencia y elogie a los niños por probarlos, pero nunca los soborne.



Expanda la diversión práctica de los niños con alimentos saludables

Aquí le ofrecemos algunas ideas:

- Incluya a los niños en la preparación de alimentos saludables nuevos que disfrutarán en grupo.
- Si es posible, haga participar a los niños en el cultivo de frutas y vegetales.
- Si tiene alimentos de juguete, trate de incluir alimentos saludables y evitar los alimentos poco saludables de marcas (p. ej., alimentos de juguete de restaurantes de comidas rápidas).
- Pídales a los niños que compartan con sus familias lo que aprendieron.



¡Juego activo todos los días!

La niñez es una etapa importante para desarrollar habilidades motrices y aprender hábitos saludables para la vida. Los niños de recién nacidos hasta los 6 años deben tener a diario:

- Dos o tres momentos de juego activo al aire libre, cuando las condiciones climáticas lo permitan.
- Al menos dos actividades o juegos, guiadas por usted, que los ponga en movimiento, adentro o al aire libre.
- Actividades que mejoren la motricidad gruesa. Elija juegos que sean adecuados para la edad y la capacidad del niño.



Reduzca el tiempo de pantalla

El tiempo de pantalla incluye mirar televisión o videos, los videojuegos, usar una computadora, una computadora portátil, una tablet o un teléfono inteligente. El exceso de tiempo de pantalla para los niños está asociado a una baja calidad de sueño, retrasos en el aprendizaje y a un mayor peso corporal.

Los pediatras recomiendan:

- Los niños menores de 18 meses no deben tener tiempo de pantalla, excepto para usar videollamadas que hagan participar al niño (p. ej., Skype, FaceTime con familiares o amigos).
- Los niños de 18 a 24 meses pueden tener un tiempo de pantalla limitado que solo incluya programas educativos de alta calidad (como Plaza Sésamo o PBS). Mire esos programas con los niños.
- Para los niños de 2 a 5 años, el tiempo de pantalla no debe superar una hora de programas de alta calidad por día. Debe continuar mirándolos con los niños y hablando sobre el programa para ayudarlos a entender cómo se relaciona con ellos.
- La hora de comer debe transcurrir sin pantallas.

¡Aliente a los niños a moverse!

Expertos indican que los programas de cuidado infantil deben incluir un momento de actividad física durante el día para ayudar a los niños a desarrollar hábitos saludables. Esto incluye lo siguiente:

- Los bebés deben tener momentos supervisados boca abajo todos los días mientras estén despiertos. Comience con períodos cortos (3 a 5 minutos) a la vez, agregue más tiempo si al bebé le gusta.
- Los niños pequeños necesitan de 60 a 90 minutos de juego activo o más en un día de 8 horas.
- Los niños en edad preescolar necesitan 120 minutos o más en un día de 8 horas. Ambos grupos de edad también necesitan realizar actividad de intensidad moderada a alta (como correr). Esta actividad física puede realizarse toda en el mismo momento, o dividirse durante el día.

¡Capacítense en línea!

¿Sabía que puede recibir más información en línea sobre el desarrollo de opciones saludables en el cuidado infantil? Algunos de esos cursos también podrán usarse para desarrollo profesional o para obtener créditos para el otorgamiento de una licencia.

Esta es una lista de sitios web que ofrecen cursos de capacitación de calidad:

Registro en línea de la Oficina de primera infancia (en inglés, OEC): www.ccacregistry.org

Los titulares de cuentas con empleo confirmado en un programa de primera infancia y educativo pueden acceder a una gran biblioteca de capacitación en línea gratis directamente desde su cuenta. Los cursos realizados son fáciles de rastrear, ya que se indican automáticamente en su cuenta del Registro de la OEC.

¡Algunas capacitaciones están disponibles en inglés y español!

Estos son algunos ejemplos de los cursos que se ofrecen a través del Registro de la OEC:

- Alergias a alimentos en entornos de cuidado infantil (1 hora)
- Cómo evitar la obesidad en la primera infancia (1 hora)
- Normas de nutrición del CACFP de USDA: Implicaciones para los Centros de cuidado infantil y hogares comunitarios autorizados de CT (1 hora)

Go-NAPSACC: <https://gonapsacc.org/>: Vea el folleto adjunto.

El Instituto de Nutrición Infantil: <http://theicn.org>

Estos cursos **gratuitos** cubren todos los temas sobre nutrición y los conceptos básicos del CACFP. Podrán considerarse para el desarrollo profesional; consulte con su organismo de acreditación.

Estos son algunos cursos relacionados que encontrará en el sitio web de ICN:

- Requisitos del patrón de comidas para niños y adultos del CACFP (4 horas)
- Requisitos del patrón de comidas para bebés del CACFP (4 horas)
- Mejores prácticas opcionales del CACFP (1 hora)

¿Quiere recibir más información sobre cómo ayudar a los niños que cuida a tomar decisiones saludables? Comuníquese con nosotros para recibir más información sobre el Programa de alimentos para el cuidado de niños y adultos (CACFP):

cacfp@uconn.edu | 860-380-1283 | www.uconnruddcenter.org/cacfp



Go NAP SACC



¡Únase!

¡Ofrézcales a los niños un comienzo saludable con Go NAPSACC!

Tanto a la hora de comer, de jugar o de escuchar cuentos, los niños tienen muchas oportunidades cada día de aprender y practicar hábitos saludables. Go NAPSACC es una herramienta en línea confiable que ayuda a los programas de cuidado infantil a hacer un esfuerzo adicional para apoyar la alimentación saludable y la actividad física en los niños.

Primeros pasos

Go NAPSACC ofrece herramientas en línea fáciles de usar y una biblioteca en línea con videos, actividades y folletos útiles. Los programas como el suyo han usado Go NAPSACC para mejorar los menús, agregar más tiempo de juego a sus actividades diarias y educar a las familias en alimentación saludable y juego activo.

"Comenzamos a dar caminatas todos los días y ahora los niños piden salir a caminar."

"Esto me permitió ver la importancia de contar con políticas vigentes... y hacer más para informar a los padres."

¡Reciba más información!

 Mire [el video de Go NAPSACC](https://youtu.be/qUiSK5K7Qrs) para ver cómo otras personas encontraron el éxito con Go NAPSACC. (<https://youtu.be/qUiSK5K7Qrs>)

¡Únase! Complete la encuesta en Survey Monkey a través del siguiente enlace. <https://www.surveymonkey.com/r/GoNAPSACC2019-2020>



¡Una vez que lo complete, busque una incitación del Departamento de Salud Pública o sus socios, RESC Alliance!

Los programas participantes recibirán una bolsa con recursos gratis (valor estimado de \$150) para ayudar a apoyar la implementación!

Los 5 pasos hacia el éxito de Go NAPSACC

- 1** **Evalúe** las prácticas actuales en una de las siguientes áreas:
 -  **Nutrición infantil**
 -  **Amamantamiento y el bebé alimentación**
 -  **Salud bucal**
 -  **Actividad física en bebés y niños**
 -  **Aprendizaje y juego al aire libre**
 -  **Tiempo de pantalla**
 -  **Farm to ECE**
- 2** **Planifique** cómo mejorar
- 3** **Actúe** con la ayuda de un proveedor de asistencia técnica.
- 4** **Obtenga más información** con nuestra biblioteca de recursos en línea y capacitaciones locales
- 5** **¡Siga así!**



Para recibir más información,
escriba un correo electrónico a Jennifer Vinci, consultora en nutrición a Jennifer.Vinci@ct.gov