

# Mejores prácticas de nutrición y actividad física para los centros de cuidado infantil

La infancia temprana es un momento crítico para el desarrollo cognitivo, social, físico y habilidades motoras. Al adoptar estas prácticas *recomendadas*, los centros de cuidado infantil:

1. Contribuirán con la salud infantil y ayudarán a evitar enfermedades crónicas como diabetes tipo 2 y enfermedades del corazón.
2. Suplementarán la nutrición en el hogar y en la comunidad.
3. Incluirán oportunidades de actividad física.

## I. Lineamientos de nutrición para los Centros de cuidado infantil

Los siguientes lineamientos de nutrición son *recomendados* por el Código de Salud de la Ciudad de Nueva York, Normas alimentarias de la Ciudad de Nueva York o el Programa de alimentos para el cuidado de niños y adultos (Child and Adult Care Food Program, CACFP) del Departamento de Agricultura de Estados Unidos (U.S. Department of Agriculture, USDA). Para los Programas Inicio Temprano (Head Start), algunas de las prácticas que se describen a continuación son necesarias y apoyadas por las Normas de desempeño de Inicio Temprano (Head Start).

### A. Lineamientos para comidas y bocadillos

- Ofrezca una variedad de alimentos saludables, que incluya granos integrales, vegetales, frutas, carnes magras y alternativas de carne (huevos, nueces, semillas, frijoles y arvejas) y leche y productos lácteos (yogur y queso). “ChooseMyPlate” del USDA muestra la clase y cantidad de alimentos que se deben comer todos los días. Vaya a [choosemyplate.gov](http://choosemyplate.gov) para más información.
- Los programas parciales de día deberán proveer una tercera parte de las necesidades nutricionales de un menor. Los programas de día completo deberán proveer de la mitad a dos terceras partes. El CACFP tiene lineamientos para las opciones de comidas y bocadillos. Visite [health.ny.gov](http://health.ny.gov) y busque “child healthy meal pattern” (“patrón de comidas saludables para niños”) para más información.
- Ofrezca bocadillos que contribuyan a la nutrición y salud del niño.
- Varíe las porciones de las comidas y los bocadillos según las diferentes edades.

### Ofrezca suficientes frutas y vegetales

- Los vegetales y frutas pueden ser frescos, congelados o enlatados. Deberán estar preparados sin azúcar agregada y con sal o grasa agregada limitada.
- Por lo menos una de las dos porciones de vegetales/frutas requeridas en el almuerzo y la cena debe ser un vegetal.
- Al menos una porción de vegetales/frutas al día debe tener alto contenido de vitamina C. Por ejemplo, pruebe los pimientos rojos, brócoli, repollo, melón, coliflor, toronja, kiwi, naranjas, quimbombó, piña, espinacas, calabacín, fresas, batatas, mandarinas, tomates y sandía.
- Al menos tres porciones de vegetales/frutas a la semana deben tener alto contenido de vitamina A. Por ejemplo, pruebe los melocotones, repollos, melones, zanahorias, coles, toronja, lechuga de hojas o romana, mango, espinacas, batatas, tomates y sandía.
- Al menos tres porciones de vegetales/frutas a la semana deben ser frescas (no congeladas ni enlatadas).

### Sirva bebidas saludables

- Si sirve jugo, solo sirva jugos 100%. Verifique la lista de ingredientes para “jugos 100%”. Evite las “bebidas de jugo” y las bebidas etiquetadas “100% vitamina C” porque probablemente tengan azúcar agregada.
- Haga que haya agua disponible y que tenga fácil acceso para los niños durante el día. Inclúyala en todas las comidas y bocadillos. Proporcione una jarra con agua o vasos con agua en un área céntrica.

### Promover los hábitos saludables

- Sirva solo panes y cereales integrales. Sirva pasta integral, arroz y alimentos horneados, cuando sea posible.
- Sirva solo carnes magras o bajas en grasa y alternativas de carne preparadas sin grasa agregada. Sirva carnes procesadas o altas en grasa no más de una vez a la semana.
- Sirva carne de res o cerdo extra magra (menos de 5% de grasa total). La carne molida deberá estar al menos 90% magra.
- Sirva yogur natural o yogur con 30 gramos de azúcar o menos por porción de 8 onzas, 15 gramos o menos por porción de 4 onzas, etc.
- Sirva productos “bajos en sodio” (140 mg de sodio o menos por porción) cuando sea posible para alimentos enlatados o empacados.
- Use condimentos y salsas bajas en sodio.
- Sirva frutas y vegetales como bocadillos principales y leche o agua como bebidas principales. Sirva tazones de fruta o vegetales frescos para que los niños los coman como bocadillos.
- Elimine todos los alimentos con poco valor o ningún valor nutricional, incluso goma de mascar, dulces y helados.

### Estimule la leche materna para los bebés

- Se recomienda la lactancia materna exclusiva para los primeros seis meses de vida. La leche materna y la fórmula fortificada con hierro deberá servirse durante los primeros 12 meses.
- Los centros que cuidan bebés deberían esforzarse por apoyar a las madres que desean amamantar, por ejemplo, proporcionando un espacio tranquilo para las madres lactantes.
- Si alimenta a los bebés con fórmula o cereal seco, solo use versiones fortificadas con hierro.

### B. Alimentos que se sirven en celebraciones

- Tenga una política escrita para comidas y bocadillos para ocasiones especiales.
- Limite las comidas y bocadillos para ocasiones especiales a una vez al mes.
- Sirva dulces/postres con moderación y en porciones adecuadas. Por ejemplo, ofrezca una galleta pequeña por persona.
- Ofrezca alimentos saludables para celebraciones: agua mineral o agua mezclada con frutas frescas o jugo de frutas 100%, vegetales con aderezo bajo en grasa, fruta fresca o queso bajo en grasa con galletas integrales.
- Celebre las ocasiones especiales con actividad física como juegos, baile y tiempo adicional para jugar.

### C. Ambiente para el momento de las comidas

- Apague la televisión durante las comidas.
- Amplíe la experiencia de los niños con los alimentos al proporcionar variedad mientras que considera las preferencias/requerimientos culturales y de otro tipo de los niños.
- Involucre a los niños al servir la comida: preparar alimentos sencillos, arreglar la mesa, servir los alimentos y limpiar. Supervise estrechamente estas actividades para garantizar la manipulación segura de los alimentos.
- No use alimentos como castigo o recompensa.
- Anime a los niños a que coman, pero no los obligue.
- La educación experimental y práctica sobre nutrición puede reforzar los hábitos de la alimentación sana. Use el programa de estudios para la educación sobre nutrición en los planes de la lección. (Consulte la Lista de recursos adjunta).

## II. Lineamientos de actividades físicas para los centros de cuidado infantil

Los siguientes lineamientos de actividad física son *recomendados* por el Código de Salud de la Ciudad de Nueva York, Normas alimentarias de la Ciudad de Nueva York o el Programa de alimentos para el cuidado de niños y adultos (Child and Adult Care Food Program, CACFP) del USDA. Para los Programas Inicio Temprano, algunas de las prácticas que se describen a continuación son necesarias y apoyadas por las Normas de desempeño de Inicio Temprano.

### A. Actividad física en clase

- Incorpore actividades físicas estructuradas (guiadas) y no estructuradas (juegos libres) en los planes de lecciones diarias.
- Implemente un plan de estudios de actividades físicas apropiadas para el desarrollo para mejorar el desarrollo motor, cognitivo, emocional y social. (Consulte la Lista de recursos adjunta).
- Las lecciones de actividad física deberán desarrollar las habilidades motoras finas y gruesas.
- Incluya una variedad de actividades expresivas, creativas y apropiadas culturalmente (incluso bailes) en los planes de la lección para estimular a que los niños usen su imaginación.
- Evite actividades que limitan a los niños a que jueguen, como tener que sentarse durante un juego de “las traes” o “la mancha”.
- Los grupos deben tener 10 o menos niños por adulto, para que los niños más pequeños puedan recibir instrucciones individualizadas. Anime la participación igualitaria de niños y niñas.
- No suspenda o use la actividad física como castigo.
- Envíe a los padres comunicaciones regulares sobre las actividades y juegos que pueden jugar en casa.
- El Código de Salud de NYC limita las actividades pasivas y sedentarias a 30 minutos a la vez. Las actividades físicas ligeras, como caminata lenta, juegos de mesa y otras actividades que propician algún movimiento no son consideradas sedentarias.

### B. Actividad física estructurada

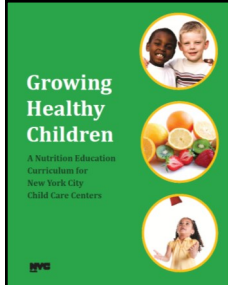
- Proporcione actividad física estructurada dirigida a los adultos que sea adecuada para el desarrollo e involucre a todos los niños.
- Participe en actividades físicas con los niños, dé el ejemplo y demuestre todos los movimientos, observe las respuestas de los niños a los movimientos y adapte la experiencia del aprendizaje, según sea necesario.
- Estimule a los niños a que exploren creativamente un rango de movimientos y sus entornos.
- Diseñe actividades para que todos los niños sean participantes activos.
- Proporcione suficiente equipo para que cada niño participe en una actividad.
- El equipo para actividad física debe tener diferentes colores, formas, tamaños, texturas y pesos.

### C. Tiempo frente a la pantalla

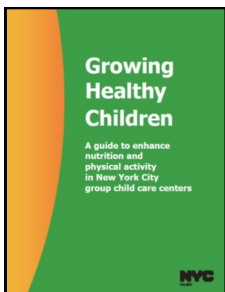
- Asegúrese de que toda la programación esté libre de comerciales.
- Limite el tiempo en la computadora, si está disponible, a incrementos de 15 minutos. No exceda 30 minutos a la semana.
- Los “tableros inteligentes” se consideran tiempo frente a la pantalla si se usan como computadora para ejecutar medios de comunicación en la pantalla, pero no si se usan para dibujar o escribir. Como recordatorio, todos los medios de comunicación basados en la pantalla son parte de los 30 minutos de tiempo frente a la pantalla según el Código de Salud de NYC.

# Recursos

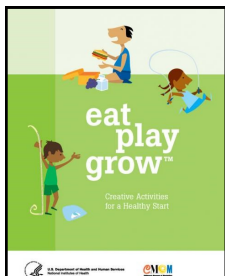
Use la educación física y nutricional en la planificación de las lecciones. La educación experimental y práctica puede reforzar hábitos de la alimentación saludable y actividad física. Los recursos que se ofrecen incluyen:



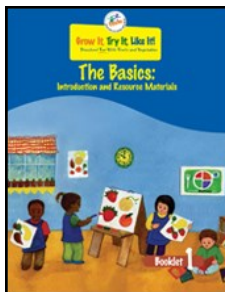
**Criar niños sanos: Un Plan de estudios de Educación nutricional para los Centros de cuidado infantil de la Ciudad de Nueva York** fue desarrollado por maestros de niños de 3 a 4 años de edad. Se adaptó con la autorización del Plan de estudios Coma bien y juegue mucho en los entornos de cuidados infantiles (Eat Well Play Hard in Child Care Settings Curriculum), desarrollado por el Programa de alimentos para el cuidado de niños y adultos del Departamento de Salud del Estado de Nueva York.



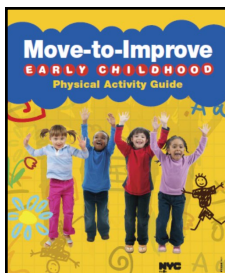
**Criar niños sanos: Una Guía para Mejorar la Actividad física y la nutrición en los centros de cuidado infantil en grupo** es información general de las reglas y normas federales y de la ciudad. La guía incluye ejemplos de políticas escritas y herramientas de comunicación.



**EatPlayGrow™** fue creado por el Museo de Niños de Manhattan (Children’s Museum of Manhattan, CMOM) y aprobado por los Institutos Nacionales de Salud (National Institutes of Health, NIH) y Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. La investigación de NIH y las artes y educación basadas en la alfabetización del CMOM se combinan para crear un programa de educación de la salud creativo. Cada lección contiene mensajes de salud, una actividad artística, un bocadillo saludable, una hora de cuentos en grupo, actividades físicas y un folleto para padres que refuerza la lección en casa.



**¡Cultívelo, Pruébalo, Disfrútelo! Diversión en el preescolar con frutas y vegetales** es un kit de educación sobre nutrición con el tema de jardines que introduce a los niños las frutas y vegetales. Las lecciones contienen actividades de nutrición y plantación práctica. Las recetas tamaño familiar proporcionan consejos para cocinar con los niños.



El **Programa de Infancia temprana Moverse para mejorar** ayuda a los centros de cuidado infantil y a los preescolares a proporcionar los 30 minutos de actividad física estructurada diariamente que requiere el Código de Salud de la NYC.