

Política Nutricional

Nombre del programa de cuidado infantil: _____

Los estudios muestran que todos los niños necesitan una variedad de alimentos ricos en nutrientes que incluyan proteína, carbohidratos, grasas, vitaminas y minerales, con la cantidad adecuada de calorías necesarias para evitar el hambre, fomentar el crecimiento saludable y prevenir la obesidad.

El personal

El personal:

- Informará a los padres sobre los alimentos y las bebidas que se sirven (usando menús, tableros de anuncios, etc.).
- Modelará hábitos alimenticios saludables sentándose con los niños durante comidas y bocadillos, y comiendo los mismos alimentos que se sirven a los niños a menos que haya una afección médica o de salud que requiera lo contrario.
- Observará y apoyará los hábitos alimenticios de los niños, lo que incluye atender las señales de que tienen hambre o de que están satisfechos, y se comunicarán con los padres en caso de haber observado hábitos preocupantes.
- Supervisará y animará a los niños a que ellos mismos se sirvan alimentos, bebidas y bocadillos de manera segura con un "estilo familiar", y se mantendrá alerta de los riesgos de atragantamiento.
- Animará gentilmente a comer y beber a los niños que no coman o que coman muy poco.
- Brindará a los niños el tiempo y el espacio adecuados para comer y tomar bocadillos, hidratarse y conversar con los adultos y sus compañeros.
- Estará informado de todas las alergias a alimentos y tomará las precauciones necesarias para brindar una dieta segura a todos los niños.
- Se asegurará de que los niños se laven las manos antes de comer y dará el ejemplo lavándose también las manos.

El personal no:

- Obligará ni sobornará a los niños para que coman o beban.
- Usará los alimentos o las bebidas como premio o castigo.



Educación nutricional

Proporcionamos educación formal en nutrición a los niños al menos dos veces al año que incluye actividades divertidas y prácticas basadas en la etapa del desarrollo de los niños. Durante el año hay “momentos de educación” informales. Esto puede incluir el uso de libros de cuentos, jardinería, degustaciones y otras actividades que puedan integrar la alfabetización y otros aprendizajes con conceptos de nutrición.

La educación nutricional que brindamos mediante clases o durante las comidas/bocadillos le da a los niños el conocimiento y las habilidades necesarias para tomar decisiones alimenticias inteligentes.

Les enseñamos a los niños a reconocer las porciones correctas.

Implementamos una educación nutricional que refleje la cultura de los niños y les dé la oportunidad de probar nuevos alimentos y de experimentar actividades relacionadas con la alimentación (como preparar alimentos, cocinar y hacer jardinería).

Nuestro personal recibe capacitación y educación nutricionales cada año.

Brindamos información sobre educación nutricional a los padres mediante comunicaciones con ellos (como boletines, correos electrónicos, tableros de anuncios, redes sociales) o durante eventos especiales (como eventos de noches familiares y reuniones de padres).



Directrices nutricionales para bebés, y niños pequeños y en edad preescolar

Apoyo a la lactancia:

Fomentamos y apoyamos la lactancia y la alimentación con leche materna haciendo que las madres puedan alimentar a sus hijos cómodamente en el lugar y [almacenando y sirviendo de forma segura leche materna a los bebés lactantes](#). Incluimos prácticas como la "alimentación con biberón a ritmo lento" con los niños lactantes.

Prácticas de alimentación infantil:

1. Servimos leche materna o fórmula infantil por lo menos hasta los 12 meses de edad. No ofrecemos leche de vaca a menos que una excepción por escrito sea proporcionada por un proveedor de atención primaria y el padre/tutor. No alimentamos a un bebé con fórmula infantil mezclada con cereales, jugos de fruta u otros alimentos.
2. Alimentamos a los bebés cuando muestran signos de hambre y dejamos de alimentarlos cuando muestran signos de saciedad.
3. Sostenemos a los bebés mientras los alimentamos con biberón y los colocamos para alimentarlos con biberón en los brazos del cuidador/maestro o sentados en el regazo del cuidador/maestro.
4. Elaboramos un plan para introducir alimentos sólidos adecuados para la edad en consulta con los padres/tutores y el proveedor de atención primaria del niño:
 - a. introduciendo alimentos sólidos adecuados para la edad no antes de los 4 meses de edad y de preferencia alrededor de los 6 meses, cuando el bebé está preparado en cuanto a desarrollo
 - b. presentando gradualmente a los lactantes alimentados con leche materna alimentos enriquecidos con hierro no antes de los 4 meses de edad, pero preferiblemente alrededor de los 6 meses, cuando el lactante está preparado en cuanto a desarrollo
5. A los bebés de 6 meses les servimos verduras y frutas enteras, machacadas o en puré (cuando el bebé está preparado en cuanto a su desarrollo) hasta el año de edad y no servimos jugos de fruta a los niños menores de 12 meses.
6. Seguimos las [recomendaciones de la American Academy of Pediatrics](#) para la introducción de alimentos sólidos, bocadillos, bebidas sanas y medidas para fomentar la autoalimentación.

Nuestra oferta de comidas y bocadillos para niños pequeños y en edad preescolar incluye:

1. alimentos integrales o mínimamente procesados y ricos en nutrientes
2. porciones adecuadas según la edad
3. alimentos con bajo contenido de grasa, azúcares añadidas y sodio
4. una variedad de frutas, verduras, proteínas y granos integrales
5. frutas y verduras enteras en lugar de jugos de fruta o verdura al 100 % (si acaso se sirven jugos)

Nuestra oferta de bebidas se apega a la [Ley de Bebidas Saludables en Guarderías de California](#).

Damos acceso a agua de autoservicio todo el día y nuestro personal ofrece activamente agua a los niños todo el día, incluso durante y después de la actividad física, y entre comidas y bocadillos. Los niños disponen de agua para tomarla por su cuenta durante las comidas. Se sirve agua en la mesa a la hora de tomar bocadillos cuando no se sirve ninguna otra bebida como parte del bocadillo.

Marque una (si corresponde):

- Nuestro programa sigue el [patrón de comidas del Programa de Alimentación en Guarderías y Centros de Atención para Adultos](#) para asegurarnos de que los niños reciban comidas o bocadillos saludables; O
- Nuestro programa participa en el [Programa de Alimentación en Guarderías y Centros de Atención para Adultos](#) para asegurarnos de que los niños reciban comidas o bocadillos saludables.

Nota: Los padres sólo pueden traer un componente alimenticio para su hijo que no tenga una discapacidad para que el centro pueda solicitar el reembolso del Programa de Alimentación en Guarderías y Centros de Atención para Adultos. Si se debe a una discapacidad, los padres pueden traer todos los componentes de la comida, salvo uno, que el centro debe proporcionar para que el centro/hogar pueda solicitar el reembolso de la comida.

Inquietudes dietéticas especiales

Haremos sustituciones razonables de alimentos y bebidas para los participantes con una discapacidad que restrinja su dieta. Requerimos que los padres brinden documentación médica sobre cualquier necesidad especial relacionada con la discapacidad de un niño que afecte su dieta, a fin de garantizar la seguridad del niño.

La documentación debe describir de qué manera la discapacidad restringe la dieta del niño, explicar lo que debe hacerse para hacer ajustes con base en la discapacidad, identificar los alimentos que deben omitirse en la dieta del niño, recomendar los alimentos que deben sustituirse y estar firmada por un médico autorizado, un asistente médico o un enfermero.

Animamos a los padres a que nos expresen cómo su cultura o religión podría afectar las elecciones alimenticias de sus hijos. Es posible que les pidamos a los padres que brinden comida suplementaria que se ajusten a estas elecciones.

En el caso de las necesidades dietéticas especiales que no se consideran una discapacidad, como una dieta vegana o vegetariana, nuestro programa requiere que los padres den instrucciones por



escrito sobre las opciones de alimentos, incluyendo tanto los que se pueden comer como los que se deben evitar o eliminar de la dieta del niño. Intentaremos satisfacer las necesidades del niño en la medida de lo posible, aunque animamos a los padres a que proporcionen alimentos complementarios que se ajusten a estas elecciones.

Alimentos traídos de casa

Excepto por necesidades dietéticas especiales (como motivos religiosos, hábitos vegetarianos o por discapacidad), prohibimos o limitamos los alimentos de casa. Esto ayuda a gestionar la seguridad alimentaria, los problemas de celos y las inquietudes por alergias. Según sea necesario, proporcionamos a los padres orientación sobre los alimentos y las bebidas que pueden traer de casa para dar prioridad a las opciones saludables, con bajo contenido de grasa, sodio y azúcar, así como prohibir golosinas, chicles, postres y bebidas azucaradas.

Los padres deben empacar los alimentos y las bebidas que traigan de casa en recipientes a prueba de derrames que estén claramente etiquetados con el nombre del niño, la fecha y el tipo de alimento.

Los niños no deben compartir con otros niños los alimentos y las bebidas que traigan de casa.

Celebraciones

Las celebraciones o días festivos se enfocarán en actividades no relacionadas con la comida e incluirán actividades divertidas, como búsquedas del tesoro, proyectos de manualidades o excursiones.

En las celebraciones en las que haya comida habrá fruta, verduras y otros bocadillos y bebidas sanos. Todos los alimentos y bebidas se apegarán a los requisitos descritos en esta política.

El personal proporcionará a los padres una lista de alimentos y bebidas saludables aprobados y de alternativas no alimentarias (como gorros de fiesta o manteles individuales para fiestas, burbujas, marcadores de libros, calcomanías, etc.).

Celebramos los cumpleaños durante un evento mensual. En estos días, distinguimos a los niños con privilegios especiales, como ser ayudante del maestro durante el día.



Almacenamiento de alimentos

Después de comprarlos almacenamos de inmediato los alimentos congelados y fríos.

Conservamos alimentos en recipientes cubiertos. Etiquetamos y fechamos estos alimentos.

Colocamos termómetros en ubicaciones visibles en los refrigeradores y los congeladores. Revisamos las temperaturas diariamente y las anotamos en un registro mensual de temperaturas.

- Mantenemos la temperatura de los refrigeradores entre 32 y 40 °F.
- Mantenemos la temperatura de los congeladores a 0 grados o menos.

Limpiamos las áreas de refrigeradores, congeladores y almacenamiento en seco con frecuencia.

Almacenamos los alimentos bajo llave en una alacena que está en un lugar distinto al de los artículos de limpieza.

Preparación de alimentos

El personal se lava las manos con agua caliente y jabón antes de empezar a preparar los alimentos, pasar de un área de preparación de alimentos a otra y ponerse o cambiarse los guantes usados para cualquier fin.

El personal usa tablas para cortar especialmente designadas y utensilios separados para las carnes crudas. Estas tablas para cortar no son las mismas que se usan para frutas, verduras y otros alimentos.

Cocinamos la carne completamente. Usamos un termómetro de comida para estar seguros de que la carne se cocine hasta las siguientes temperaturas internas:

- aves, estofado, sobras: 165 °F
- carne de puerco o de res molida, platillos con huevo: 160 °F



Excursiones

Las comidas servidas durante las excursiones cumplen los requisitos del Programa de Alimentación en Guarderías y Centros de Atención para Adultos y las [Directrices Alimentarias para los Estadounidenses](#).

Transportamos los alimentos para las excursiones de manera segura.

- Los artículos calientes se mantienen a una temperatura de los 135 °F o más.
 - Usamos un recipiente aislado para mantener caliente la comida que lo necesite durante periodos más cortos.
- Los artículos fríos se mantienen a una temperatura de 41 °F o menos.
 - Colocamos los alimentos en recipientes aislados con hielo.

Empacamos alimentos en recipientes limpios que lavamos y desinfectamos después de su uso.

Usamos métodos adecuados de lavado y desinfección de manos de los niños y el personal.

Desechamos los alimentos perecederos que se hayan quedado sin guardar durante más de 1 hora cuando la temperatura es superior a los 90 °F (p. ej., en las excursiones).

Limpiamos y desinfectamos adecuadamente los recipientes y las herramientas, etc. para reducir los riesgos de enfermedades transmitidas por los alimentos.

Nombre del padre en letra de molde: _____

Firma del padre: _____

Nombre del empleado en letra de molde: _____

Firma del empleado: _____

Fecha: _____

Extraído del documento PLANTILLAS Y POLÍTICAS DE ACTIVIDAD FÍSICA Y NUTRICIÓN PARA EL CUIDADO Y LA EDUCACIÓN TEMPRANOS.