

Choose Health LA



Child Care Boletín Informativo

Una vida saludable empieza con usted



Hecho posible gracias al financiamiento obtenido de First 5 LA a través del Departamento de Salud Pública del Condado de Los Ángeles

Crear hábitos alimenticios saludables

Una vida saludable empieza con usted

Choose Health LA Child Care

está diseñado para mejorar la nutrición y la actividad física en el medio ambiente de el cuidado infantil y para establecer el crecimiento y el desarrollo saludable de los niños.

Este proyecto destinado a todo el condado ofrece talleres gratuitos para proveedores de cuidado infantil de todo tipo de medio ambiente (centros, hogares familiares de cuidado para niños, exentos de licencia), eventos para padres e hijos, información y herramientas para todos.

En este boletín informativo

2 CREAR HÁBITOS ALIMENTICIOS SALUDABLES

3 ¡ME GUSTA MOVERLO, MOVERLO!

IDEAS PARA UN ESTILO DE VIDA ACTIVO

4 CONSTRUYA SU PROPIO JARDÍN

PASOS SIMPLES PARA EMPEZAR SU PROPIO JARDÍN DE MACETAS

CONSEJOS PARA JARDINES EXTERIORES

RECURSOS ÚTILES EN INTRNET

5 LACTANCIA

6 ¿POR QUÉ AGUA?

7 QUÉ HACER CON LOS QUE SON DELICADOS CON LA COMIDA

10 FORMAS DE EVITAR LA DISCUSIÓN ACERCA DE LA COMIDA

CÓMO RECONOCER LAS ALERGIAS A LOS ALIMENTOS

8 PROGRAMA DE ALIMENTOS PARA EL CUIDADO DE NIÑOS Y ADULTOS DE CALIFORNIA (CACFP, POR SU SIGLA EN INGLÉS)

EAT WELL, SPEND LESS

9 ¡HACIENDO VERDURAS DIVERTIDAS PARA COMER!



- **Sea un ejemplo positivo** – coma frutas, vegetales y cereales integrales en las comidas y en botanas. Hable de cuánto le gusta lo que come y lo rico que es. Pruebe alimentos nuevos y ofrézcalos al inicio de la comida, cuando todos tienen apetito. Evite sermonear a los niños para que coman o forzarlos a que lo hagan.
- **Sea creativo en la cocina** – a los niños les encanta ayudar, entonces ¿por qué no dejarlos? Pídeles que midan ingredientes, corten con utensilios de plástico, mezclen y ¡LIMPIEN! Decorando los delantales, guantes de cocina y las esponjas con formas divertidas hacen que el momento de limpiar sea un poco más creativo.
- **Ofrezca los mismos alimentos a todos** – deje de ser un “chef personal” que prepara un plato distinto para satisfacer a cada quien. Es más fácil, sano y económico planificar comidas que animen a todos a comer lo mismo.
- **Reafirme con atención, no con comida** – muestre su amor con afecto. Ofrecer dulces como recompensa o consuelo da a los niños un mensaje incorrecto. Les hace pensar que los dulces o postres son mejores que otros alimentos. Llénelos de abrazos y besos, no de dulces y papas fritas.



- **Limite el tiempo que pasan frente a la pantalla** – no les permita estar frente a una pantalla, ya sea de televisión, videojuegos o computadora, más de dos horas por día. Mejor, compartan juegos de mesa, den un paseo por el vecindario, incluya a los niños en sus tareas diarias, lean un libro juntos o simplemente platicuen con ellos.
- **Fomente la actividad física** – ¡salga y participe! No sea un simple espectador. Camine, corra y juegue con los niños que cuida y dé el ejemplo siendo físicamente activo.

¡Me gusta moverlo, moverlo!

Estimular la actividad física es simple y divertido. A los niños, por naturaleza, les gusta correr, saltar y jugar. Usted puede ayudar a conducir la energía en actividades que los mantenga fuertes y en forma.

La combinación de movimientos y juegos activos con una alimentación sana resulta en niños más felices. Ayuda a reducir el riesgo de obesidad infantil y los niños físicamente activos suelen concentrarse mejor, estar más despiertos durante el día y dormir mejor durante la noche. A medida que van desarrollando sus propias capacidades físicas, no solo se sienten mejor con sigo mismo sino que también pueden disfrutar mejor de las actividades físicas con sus compañeros. La actividad física es una de las características principales del desarrollo en los niños.



A largo plazo, la constante actividad física de los niños puede ayudar a:

- Controlar el peso durante toda la vida
- Mantener huesos, músculos y articulaciones sanas
- Mejorar la eficiencia cardíaca y pulmonar
- Prevenir y controlar la ansiedad y la depresión
- Combatir enfermedades crónicas

Incorpore la actividad física a su rutina diaria con ideas divertidas y sencillas que lo ayudarán a sentar las bases para un estilo de vida activo y saludable.

- **¡Levántese y estírese!** Comiencen el día haciendo elongaciones matutinas rápidas juntos. Diga: “¡Levanta los brazos bien alto para tocar el cielo! Bájalos para hacerte cosquillas en los pies”.
- **¡Botellas sensoriales!** Junte varias botellas de plástico vacías y llénelas con diferentes materiales como por ejemplo arroz, frijoles o un poco de agua. Siéntese con el bebé e incentive para que tome, agite y haga rodar las botellas. A medida que el bebé crezca, animelo para que haga rodar las botellas y las persiga.
- **Vaya saltando** hacia el auto, al baño o afuera para jugar. En vez de caminar, anime a su hijo para que salte como una rana o un conejito.
- **¡Desfile en la cocina!** Mientras prepara las comidas o las botanas, utilice ese tiempo para animar a su hijo a marchar alrededor de la mesa y celebrar así la diversión de las comidas compartidas en familia.
- **¡Hora de hacer el túnel!** Haga un túnel con varios flota-flotas o palos de escoba sobre dos filas de sillas. Anime a los niños a gatear por el túnel y correr alrededor de él. Relate las acciones mientras lo hacen.
- **¡Caminata loca!** Camine. Primero hágalo en líneas rectas, luego doblando, después en zigzag y por último intente caminar hacia atrás.
- **¡Aros musicales!** Baile al ritmo de la música en un área abierta y, al detenerse la música, salte dentro de un aro de hula hula colocado en el piso (una sola persona). Luego salte hacia afuera del aro cuando la música vuelva a comenzar, y así sucesivamente.



Para obtener más videos, recursos y consejos divertidos para mantener a su hijo activo, visite sesamestreet.org/healthyhabits.

Cresca su propio jardín



Los jardines dan a los niños la oportunidad de aprender de dónde vienen los alimentos y de probar frutas y vegetales frescos. Los niños que aprenden a amar la jardinería desde pequeños se transforman en adultos apasionados por las plantas y respetuosos del medio ambiente.



Los jardines permiten a los niños

- Mantener su cerebro activo y ocupado en aprender
- Desarrollar una conexión con la naturaleza
- Explorar a su propio ritmo
- Ser responsables

Los jardines pueden ser pequeños como un jardín de macetas en una ventana o grandes como un jardín escolar. Si nunca hizo jardinería con niños en edad preescolar, comience con algo pequeño y luego amplíelo a medida que tome confianza y obtenga experiencia.



- Comience juntando suficientes macetas con orificios de drenaje para todos los niños. Pueden utilizarse como macetas: cartones de leche, vasos de papel o de plástico, hueveras de cartón, vasos de yogurt o latas de café.
- Llene todas las macetas con tierra fértil de buena calidad y bien drenada. Puede consultar en la tienda de artículos para el hogar más cercana cuál es la mejor tierra.
- Agregue semillas. Los guisantes crecen rápido, tienen aroma agradable y son una buena opción para la primera experiencia en jardinería. Considere también plantar rabanitos y cebollas con niños pequeños y tomates con niños más grandes.
- Cubra ligeramente las semillas con más tierra fértil. Riéguelas.
- Si el jardín es interior, coloque las macetas cerca de una ventana para que reciban suficiente luz. Si desea plantarlas en el exterior, siga las instrucciones que se indican en el paquete de semillas.
- Riegue las plantas periódicamente (según las instrucciones) para garantizar que las macetas no se sequen.
- Si elige plantas trepadoras como el tomate o el pepino, coloque soportes a medida que las enredaderas crecen. Los palos para revolver pintura funcionan bien como estacas.

Consejos para jardines exteriores

- Haga que los niños participen en todas las etapas razonables para su edad. Trabaje en grupos pequeños de dos o tres niños para que todos participen activamente. Las actividades prácticas como recolectar, tocar, probar y oler los ayudan a aprender a través del descubrimiento.



- Tómese su tiempo para preparar la tierra. Gran parte del trabajo de jardinería se puede realizar con una palita de jardinería para niños si el suelo está bien preparado.
- Proteja a los niños del sol. Asegúrese de que usen bloqueador solar y sombrero y que tengan abundante agua para beber.
- Enséñeles comportamientos adecuados para la jardinería. No deben comer nada sin consultar a un adulto.
- No utilice pesticidas ni otros productos químicos en el jardín. Verifique si la tierra o las semillas contienen productos químicos.
- Plante para obtener resultados inmediatos y a largo plazo. Plante tanto semillas como plantas crecidas.
- No se preocupe por cómo luce el jardín. Los niños aprenderán y pensarán que el jardín es hermoso.

Plantas comestibles y fáciles de cultivar en instituciones preescolares o infantiles

- Lechuga
- Zanahoria
- Rabano
- Papa
- Calabaza
- Frijol enano

Pruebe estas otras ideas divertidas para cultivar:

- Para obtener aromas, pruebe con melisa officinalis (latin), o menta.
- Jardín de pizza: tomates, cebollas y orégano.
- Jardín de sopa: cebollas, zanahorias, frijoles, papas, elote.
- Tipis de frijoles: cañas de bambú, enredaderas de frijoles o arveja.



Recursos útiles en Internet

- <http://www.kidsgardening.org>
- http://eartheasy.com/grow_gardening_children.htm

“Ensuciarse es parte integral del crecimiento...” Anónimo

Lactancia

Las madres necesitan todo el apoyo posible para que la lactancia funcione y el rol de los centros de cuidado infantil es fundamental para ayudarlas a continuar amamantando.

Lista de formas de apoyar la lactancia:

- Comprométase a compartir información y a capacitar al personal y a los padres acerca de la importancia de la lactancia.
- Cree un ambiente compatible con la lactancia para los padres y el personal.
- Etiquete y almacene la leche materna.
- Sepa dónde recurrir para obtener ayuda e información acerca de la lactancia.

¿Por qué es importante la lactancia?

- La primera leche materna es rica en nutrientes y anticuerpos que protegen al bebé.
- La leche materna cambia a medida que el bebé crece, es fácil de digerir y combate las enfermedades.
- La vida resulta más fácil una vez que se establece una rutina sin mamaderas, tetinas, leche en polvo ni mediciones.
- La lactancia representa un ahorro debido a que la leche en polvo y los elementos para administrarla pueden costar hasta \$3,650 por año.



¿Por qué agua?

Cuando los niños tienen sed entre comidas y botanas, el agua es la mejor opción. La cantidad de agua necesaria varía entre los niños pequeños y aumenta en los días cálidos de verano, durante la actividad física y en los días secos de invierno. Puede colaborar colocando agua potable al alcance de los niños durante todo el día.



Beber agua es importante para:

- Mantener a los niños hidratados y saludables. Reemplazar otras bebidas endulzadas que contienen muchas calorías y se sirven fuera del horario de la comida por agua sin gas no saborizada.
- Ayudar a que los dientes crezcan y se mantengan fuertes si el agua contiene fluoruro. Muchas fuentes de agua corriente contienen fluoruro. Gran parte del agua embotellada no contiene fluoruro. El agua embotellada no es necesariamente más segura que el agua corriente y es más cara.
- Ayudar a enjuagar los dientes para quitar la comida y reducir el ácido de la boca, lo que previene las caries.



- Ayudar a los niños a adquirir el hábito de beber agua que mantendrán durante toda la vida.

En 2010, se aprobó una ley en California para establecer estándares nutricionales para las bebidas que se sirven en centros y hogares familiares de cuidado infantil. ¡Los estándares (que figuran a continuación) entraron en vigencia el 1° de enero de 2012!

- Solo se les puede servir leche sin saborizantes, endulzantes ni grasa (sin grasa, descremada, 0%) o con poca grasa (1%) a niños mayores de 2 años.
- No se pueden servir bebidas con endulzantes AGREGADOS (ni naturales ni artificiales) como gaseosas, té dulce, jugos, leche saborizada o bebidas dietéticas.
- Se permite UNA SOLA porción (de 114 a 170 ml [de 4 a 6 onzas] para niños de 1 a 6 años) de 100% jugo al día.
- El agua potable debe estar disponible en todo momento, incluso durante las comidas y botanas.

¡Formas simples y económicas de hacer que beber agua sea divertido!

Vasos musicales –El juego requiere solo algunos vasos (o botellas de vidrio) y un lápiz. Llene los vasos a distintos niveles y pídale a un niño que toque suavemente los costados con el lápiz. Invente un número musical propio o toque una canción favorita. Con cada sorbo, el tono de las notas cambiará. También puede usar vasos de distintos tamaños para que el tono varíe. Aproveche ese momento como una experiencia de aprendizaje y explique que una mayor cantidad de agua en el vaso reduce la velocidad de las ondas del sonido y produce sonidos más graves, lo que significa que, a cada sorbo, el tono se volverá más agudo.

Derretir las cimas nevadas – También puede congelar frutas en cubos de hielo para que el desafío sea mayor. Este juego funciona bien con hieleras con formas divertidas. En muchas tiendas se venden hieleras para hacer hielo en forma de corazón, estrella o incluso calavera. El objetivo del juego es ponerse el hielo en la boca y derretirlo lo más rápido posible. Especialmente si hace calor, es divertido permitir que los niños “jueguen con la comida” de vez en cuando. Además, al utilizar solo agua, no se hacen regazones pegajosas que haya que limpiar.

Tesoro enterrado – Utilice un cronómetro para convertirlo en una competencia por tiempo. Coloque una rodaja de pepino, frutilla, banana, lima o limón (asegúrese de quitarle las semillas) en el fondo de un vaso de agua transparente. Permita que los niños que sepan usar popote lo utilicen para intentar levantar la fruta succionando. Los niños beberán mucha agua en el proceso. Recuérdeles que, si se reduce el nivel de agua, es más fácil sacar la fruta.

¡Qué hacer con los que son delicados con la comida!

¿Alguna de estas situaciones le suena familiar?

- Jason no come nada (ni siquiera su comida favorita) si hay espárragos en el mismo plato.
- La semana pasada, Isabella solo comió apio y mantequilla de maní pero esta semana eligió mango y piña.
- Los alimentos de Stephanie no pueden tocarse entre sí.
- Ethan no se sienta ni para comer un bocado.



El hecho de que los niños sean delicados con los alimentos es un signo de que están creciendo y mostrando su independencia. En lugar de ver el “no” en la mesa como una actitud desafiante, piénselo como el primer paso para aprender a tomar decisiones. Relájese y aprenda a evitar el conflicto. A veces, los niños pueden parecer delicados cuando, en realidad, tienen poco apetito. Los niños en edad preescolar tienen un crecimiento y un desarrollo más lento que los más pequeños. Si se les deja tranquilos, la mayoría de los niños tienen más apetito cuando el cuerpo requiere más energía.

10 formas de evitar la discusión acerca de la comida

1. Tómese con tranquilidad los berrinches relacionados con la comida ya que, en general, no duran mucho.
2. Considere lo que el niño come durante varios días y no en una sola comida.
3. Confíe en el apetito del niño en vez de obligarlo a comer todo lo que haya en el plato. Obligar a un niño a comer puede fomentar la sobrealimentación.
4. Establezca límites de tiempo razonables para la duración de la comida y luego levante la mesa. Lo razonable, sin embargo, depende de cada niño en particular.
5. Sea positivo y evite las críticas. Los niños creen lo que usted les diga, incluso si usted los llama “delicados” con la comida.
6. Respete la regla de que los alimentos no se toquen entre sí si a su niño le parece importante.
7. Evite cocinar a pedido. Ofrezca los mismos alimentos a todos. En lo posible, prepare al menos un alimento que sepa que todos comerán sin quejarse. La clave es el equilibrio.
8. Haga sustituciones con alimentos similares para evitar la discusión: ofrezca camote en lugar de chayote o brócoli en lugar de arvejas.
9. Ofrezca solo dos o tres opciones durante las comidas y deje que el niño decida.
10. Concéntrese en las conductas alimenticias positivas del niño y no en la comida.

Cómo reconocer las alergias a los alimentos

Las verdaderas alergias a los alimentos solo afectan del 4 al 8 % de los niños pequeños. Además, afortunadamente, la mayoría de los niños pequeños habrán superado esas alergias al cumplir los tres años de edad. Si reconoce que su hijo presenta síntomas después del contacto con ciertos alimentos, debe evitarlos. Algunos de los alimentos que suelen producir alergias son la leche de vaca, los huevos, los frijoles de soja, el trigo, el maní, los mariscos y las frutas secas. Recuerde que su hijo puede ser alérgico a un alimento que ha comido varias veces sin problemas.



Los síntomas de alergia a un alimento pueden incluir:

- Sibilancias y dificultad para respirar;
- Hinchazón alrededor de la boca;
- Vómitos, diarrea, náuseas y dolor abdominal;
- Erupción cutánea con picazón, incluso urticaria;
- Hinchazón en la garganta.

Estos síntomas suelen aparecer inmediatamente después de la ingesta del alimento al que el niño es alérgico, habitualmente en minutos. En general, no aparecen síntomas nasales en sí, como congestión o secreciones, debido a alergias relacionadas con alimentos. Los síntomas pueden ser leves o graves, según la cantidad ingerida y el grado de alergia del niño. Las intolerancias a ciertos alimentos son más frecuentes que las alergias y también pueden causar vómitos, diarrea, escupir frecuente y erupciones. Los niños con intolerancia a la lactosa pueden presentar estas reacciones. En caso de inquietud o duda acerca de las alergias relacionadas con los alimentos, comuníquese con un pediatra, alergista u otro profesional de la salud matriculado.

Programa de alimentos para el cuidado de niños y adultos de California (CACFP, por sus siglas en inglés)

El CACFP es un programa federal de nutrición que ofrece reintegros para comidas y botanas sanas a niños y adultos en instituciones de cuidado infantil, centros familiares de cuidado infantil, centros de cuidados para niños en riesgo después de la escuela, refugios de emergencia y centros de atención diurna para adultos.

¿Cuáles son los beneficios de participar?

- El programa le da la oportunidad de ofrecer comidas y botanas más nutritivas
- Promueve hábitos alimenticios saludables y la actividad física
- Puede recibir capacitación presencial o por Internet
- Podrá destinar más dinero a otras partes de su programa
- Podrá presentar reclamos y solicitudes por Internet

¿Cuáles son los requisitos básicos para participar?

- Completar entrenamiento anual
- Servir alimentos que cumplan con los requisitos del patrón alimentario del CACFP
- Llevar registros de las comidas que se sirven, del recuento de alimentos, de la asistencia y los costos del programa.

El USDA (Departamento de Agricultura Estadounidense) es un empleador que ofrece igualdad de oportunidades.



Para aprender más sobre el programa, llame al (916) 327-2991 o visite la página web <http://www.cde.ca.gov/ls/nu>.



Coma bien, gaste menos

Como todo el mundo, usted desea preparar alimentos de la mejor calidad con un presupuesto reducido. Si ofrece cuidados infantiles, investigue acerca del programa Farm to Child Care (de la granja a los cuidados infantiles), consulte las granjas locales o únase a un programa de agricultura con respaldo local.

Los siguientes consejos sirven para todos aquellos que quieran comer bien con menos dinero!

- 1. Sepa cuál es su presupuesto** Antes de salir a hacer una compra semanal para determinar cuánto gasta realmente. Mire la lista de las compras y, utilizando recibos anteriores, anote el costo promedio de cada ingrediente. Ese es el comienzo. Luego, haga un inventario de lo que tiene a mano (especialmente los alimentos perecederos que no utilizó la semana anterior) y revise las promociones y los cupones del diario y de Internet antes de salir.
- 2. Las compras por comparación** Son importantes y valen la pena. No es necesario que entre a cinco tiendas distintas para encontrar el precio más bajo. Considere la posibilidad de comprar marcas genéricas o de la tienda en lugar de primeras marcas. Asimismo, las frutas y los vegetales de estación no solo son más sabrosos sino que por lo general cuestan menos.
- 3. Planifique las comidas de toda la semana** – Desayuno, almuerzo, cena y botanas sanas. Haga la lista, respétela y no haga compras cuando tenga apetito. Las comidas y los bocadillos envasados son tentadores cuando uno está apurado pero también suelen costar más por porción y contener sodio agregado y otros conservantes poco saludables. Otro asunto para tener en cuenta: los vegetales que vienen cortados, como el apio, las zanahorias, las rodajas de manzana, etc. parecen convenientes pero suelen costar hasta \$2 más por unidad. ¡Recuerde dejar que los niños ayuden con preparaciones simples de botanas y comidas!
- 4. Vaya a una tienda mayorista** – Muchos de los grandes mayoristas ahora tienen secciones de comida orgánica donde puede encontrar muy buenas ofertas. Con una cuota anual relativamente baja, los miembros de los clubes de mayoristas encuentran ofertas al comprar alimentos para varias semanas de una sola vez. Es una buena forma de comprar frijoles secos, granos, rollos de avena, arroz y especias al por mayor. Puede hacer mediciones y comprar exactamente lo que necesite, cuando lo necesite.
- 5. Cultive sus propios alimentos** – no es necesario tener un patio grande o incluso un patio para cultivar hierbas frescas como cilantro, albahaca y perejil. Los tomates y los frijoles crecen fácilmente en una veranda, balcón o patio y no ocupan mucho espacio.



¡Haciendo verduras divertidas para comer!

Los vegetales son ricos en vitaminas y minerales, desempeñan un papel importante en el crecimiento de los niños, también son ricos en fibra lo cual es bueno para una digestión sana. Recuerde ofrecerles a los niños agua para beber con sus bocadillos y leche baja en grasa o descremada con sus comidas.

Las siguientes son recomendaciones para cómo ayudar a hijos a comer más vegetales:



1. Tenga vegetales en su mesa listos para comer para cuando sus hijos lleguen a casa con hambre después de escuela y se los puedan comer.

Pruébelo: Lave los vegetales, también vegetales orgánicos con un poco de vinagre y agua para asegurarse de que sean seguros para comer. Córtelos en pedazos pequeños y guárdelos en un recipiente transparente de plástico para que sean visibles.

2. Use lenguaje positivo para alentar a los niños a probar los vegetales.

- Use palabras descriptivas como jugosas, agrias, dulces, o crujientes.
- Compare las nuevas comidas a otras que ya les gustan.
- Use nombres divertidos como “Hojas de Dinosaurio” para las espinacas o “Varitas de Hadas” para los palitos de zanahoria.
- Elógielos por pequeños mordiscos y probadas.
- Explíqueles que les están ayudando a sus cuerpos a saltar, correr, y jugar mejor porque están comiendo buen combustible.

Pruébelo: Sirva “Varitas Mágicas,” palitos de apio con rebanadas de manzana en forma de estrella en la parte de arriba.

3. Coloque sus vegetales creativamente y utilice cortadores de galletas para transformar la figura en algo que a ellos les guste como; corazones, estrellas, hasta ninjas! A los niños les atrae platillos llenos de color que parezcan interesantes.

Pruébelo: Crear un cuerpo vegetal con palitos de zanahoria para los brazos y las piernas, rodajas de pepino para la cabeza y el cuerpo, y el brócoli para el cabello.

4. Acompañe sus vegetales con crema de cacahuete, yogurt bajo en grasa, hummus, o dip de frijoles.

Pruébelo: Intente ofrecer arbolitos de brócoli o coliflor con crema de cacahuete o yogurt.

5. Sea paciente con sus hijos si él/ella no está interesado en comer los vegetales que usted le ofrece. Puede tomarle hasta 21 intentos antes que su hijo se acostumbre al sabor de la nueva comida.

Purebello: Intente ofrecerle los vegetales en maneras distintas: crudas con botanas, en sopas o caldos, cocidas con especias, y en sándwiches.





Pomona Unified School District

1-888-92-CHILD