

Cómo usar los Mealtime Memos para capacitación

La capacitación de personal y el desarrollo profesional continuos son esenciales para brindar cuidados infantiles de alta calidad. De acuerdo con la Asociación Nacional de Agencias de Recursos y Referencias de Cuidado Infantil (National Association of Child Care Resources and Referral Agencies, NACCRRA) “es necesario contar con personal de cuidado infantil bien capacitado e instruido para satisfacer la creciente demanda de cuidados infantiles de alta calidad en los Estados Unidos, a fin de asegurar que los niños entren a la escuela listos para aprender”.

El personal de cuidado infantil brinda servicios a las familias de niños pequeños en diversos entornos, como centros públicos y privados, programas previos al jardín de niños, cuidado infantil en el hogar y programas extracurriculares. En todos estos entornos, la nutrición y el servicio de alimentos son una parte diaria y fundamental del cuidado que se brinda a los niños.

Mientras el personal encargado de preparar los alimentos debe tener una capacitación especializada en manipulación y seguridad de los alimentos, todos los miembros del personal de cuidado infantil necesitan comprender los aspectos básicos del rol que desempeña la nutrición en el óptimo crecimiento y desarrollo de los niños. También necesitan capacitación sobre prácticas de alimentación adecuadas durante la infancia.

Las reglamentaciones sobre capacitación de personal y desarrollo profesional de los programas de cuidado infantil varían ampliamente de un estado a otro. No obstante, existen varios programas nacionales, como el Programa del Cuidado de la Alimentación para Niños y Adultos (*Child and Adult Care Food Program, CACFP*) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (U.S. Department of Agriculture, USDA) y las Normas de Desempeño del Programa Head Start, que exigen capacitación continua en nutrición. Otros programas, como el Programa de Asociado en Desarrollo Infantil (*Child Development Associate Program*) del Consejo de Reconocimiento Profesional (Council for Professional Recognition), recomiendan recibir educación sobre salud física, que debe incluir nutrición, como parte de su certificación.

Uso de los Mealtime Memos en capacitación sobre cuidado infantil

Los *Mealtime Memos*, que se publican en Internet en formato PDF, son boletines informativos para los proveedores de cuidado infantil que participan en el CACFP. Los *Mealtime Memos* están disponibles en inglés y en español, e incluyen una amplia variedad de temas relacionados con nutrición infantil, como menús, Recetas del USDA para niños (*USDA Recipes for Child Care*) y actividades para el aula. Los *Mealtime Memos* ofrecen recursos sobre nutrición precisos, prácticos y útiles para los programas de cuidado infantil, con varios métodos de capacitación. La diversidad de temas y la variedad de actividades hacen que los *Mealtime Memos* sean un recurso de capacitación muy valioso para los programas de cuidado infantil. Los *Mealtime Memos*, que se archivan en el sitio web del Instituto Nacional de la Administración del Servicio de Alimentos (National Food Service Management Institute, NFSMI), www.nfsmi.org, son el material perfecto para brindar capacitación sobre nutrición en su programa.



Mealtime Memo PARA EL CUIDADO INFANTIL

Para ver una lista de verificación a fin de analizar si los materiales son apropiados para la capacitación del CACFP, consulte la Lista de Verificación de Recursos de Capacitación del CACFP (*CACFP Training Resource Checklist*). Puede encontrarla en www.nfsmi.org.

¿Quiere usar los *Mealtime Memos* para brindar capacitación sobre MiPirámide (*MyPyramid*)?

La guía de alimentación para niños pequeños más reciente del USDA es MiPirámide para niños en edad preescolar (*MyPyramid for Preschoolers*) y está disponible en www.mypyramid.gov/preschoolers. Esta guía, que se introdujo en octubre de 2008, está destinada a niños de entre 2 y 5 años, y está específicamente diseñada para ayudar a los padres y a los adultos a cargo del cuidado de los niños a asegurarse de que los pequeños en edad preescolar coman bien, estén activos y se mantengan saludables.

Los archivos de *Mealtime Memo* datan del año 2000. Esto significa que hay un montón de boletines informativos con actividades para casi todos los temas importantes de capacitación sobre cuidado infantil. Esta es una pequeña muestra de los tipos de recursos disponibles para usted y de maneras sencillas de utilizarlos en oportunidades de capacitación sobre nutrición.

Las cinco ediciones de los *Mealtime Memos* de 2008 que se enumeran a continuación le permiten presentar cada grupo de alimentos de varias maneras diferentes.

Por ejemplo:

GRANOS: Asegúrese de que la mitad de los granos que consume sean granos integrales.

Nro. 4, 2008: Enseñar a los niños sobre los grupos de alimentos: granos/panes

❖ Use el libro *Del trigo al pan (From Wheat to Bread)* para analizar las diferencias entre los granos integrales y los granos refinados. Pida al personal de cuidado infantil que identifique granos integrales en los menús que se sirven a los niños.



VERDURAS: Varíe las verduras.

Nro. 9, 2008: Enseñar a los niños sobre los grupos de alimentos: las verduras

❖ Analice cómo crecen las verduras usando tarjetas con fotos o verduras de verdad. Pida al personal que identifique diferentes tipos de verduras en los menús que se sirven a los niños.

FRUTAS: Concéntrese en las frutas.

Nro. 8, 2008: Enseñar a los niños sobre los grupos de alimentos: las frutas

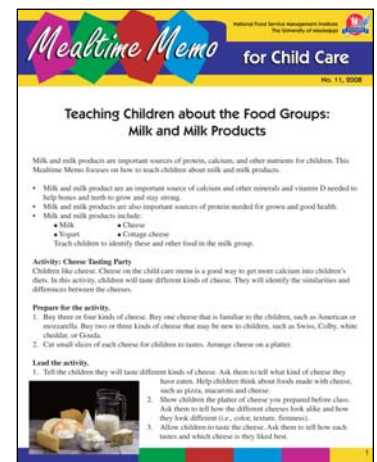
❖ Desarrolle la Actividad relacionada con los alimentos: Bolsa de sorpresas con frutas verdaderas

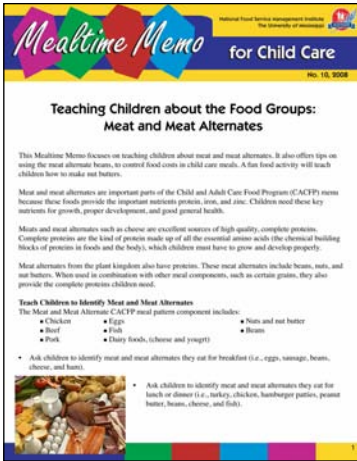
o fotos que el personal recortó de revistas. Pida al personal de cuidado infantil que identifique diferentes frutas en los menús que se sirven a los niños.

LECHE: Ingiera alimentos ricos en calcio.

Nro. 11, 2008: Enseñar a los niños sobre los grupos de alimentos: la leche y los derivados de la leche

❖ Desarrolle la Actividad: Cata de quesos. Pida al personal que identifique diferentes maneras en que se usa el queso en los menús que se sirven a los niños.





CARNE y FRIJOLES: Escoja proteínas magras. Nro. 10, 2008: Enseñar a los niños sobre los grupos de alimentos: la carne y sus equivalentes

- ❖ Repase la importancia de las proteínas magras para los niños en crecimiento. Pida al personal de cuidado infantil que identifique la carne y los equivalentes de la carne en los menús que se sirven a los niños.

¿Necesita reforzar la calidad del estilo de comidas en familia en su programa?

Nro. 8, 2006: El estilo de cena en familia en el cuidado infantil

- * Con el personal de cuidado infantil, sugieran ideas sobre los beneficios de servir las comidas al estilo familiar para la salud, la nutrición y el desarrollo de los niños. Distribuya copias de este *Mealtime Memo* y agregue cualquier beneficio que falte en la lista elaborada por el personal.

Nro. 11, 2006: Haga que la hora de comer sea un momento feliz

- * Repase las estrategias para hacer que la hora de comer sea placentera, que se describen en la página 1 de esta edición. Pida al personal de cuidado infantil que comparta consejos personales para lograr que la hora de comer con niños pequeños sea un momento positivo. Sugieran nuevas maneras para mejorar el ambiente en torno a las comidas en su programa.

¿Quiere mejorar la calidad de la educación sobre nutrición de su programa?

Nro. 2, 2007: Pasos para la planificación de una actividad educativa sobre nutrición

- * Repase los seis pasos para la planificación de una actividad educativa sobre nutrición, que se enumeran en la página 1 de esta edición. Pida al personal de cuidado infantil que use los seis pasos para planificar una actividad educativa sobre nutrición específica, para niños de una edad determinada.

Nro. 3, 2007: Lecciones divertidas sobre los alimentos

- * Cante las canciones sobre nutrición que aparecen en la página 1 de esta edición. Pida al personal de cuidado infantil que comparta sus maneras favoritas de brindar lecciones divertidas sobre los alimentos a los niños. Desarrolle un plan para agregar, por lo menos, entre dos y tres actividades sobre nutrición divertidas por semana a los esquemas de las lecciones de su programa.



¿Desea mejorar las comidas que se sirven en su centro de cuidado infantil?

Muchas ediciones anteriores de *Mealtime Memos* se centran en temas relacionados con el servicio de alimentos y constituyen excelentes recursos para la capacitación anual que exige el CACFP. Independientemente de que su programa tenga solo un cocinero en la cocina o un departamento de servicio de alimentos integrado por varias personas, los *Mealtime Memos* pueden ser útiles para capacitar al personal y mejorar la calidad de los alimentos que se sirven a los niños.



Nro. 2, 2008: Planificación de menús con creatividad

❖ Use los principios descritos en la página 1 para revisar los menús recientes. Sugieran ideas sobre maneras creativas de presentarles a los niños nuevos alimentos, y maneras interesantes de relacionar esos alimentos y los menús con otras actividades en el aula.

Nro. 7, 2007: Utilizar condimentos en la preparación de comidas para niños

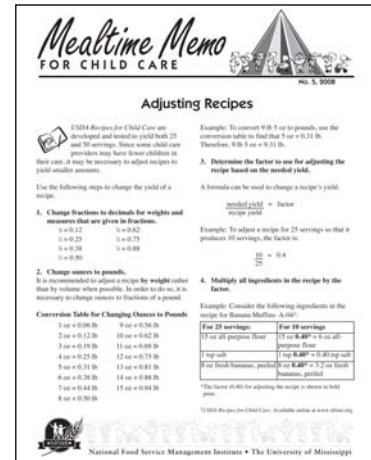
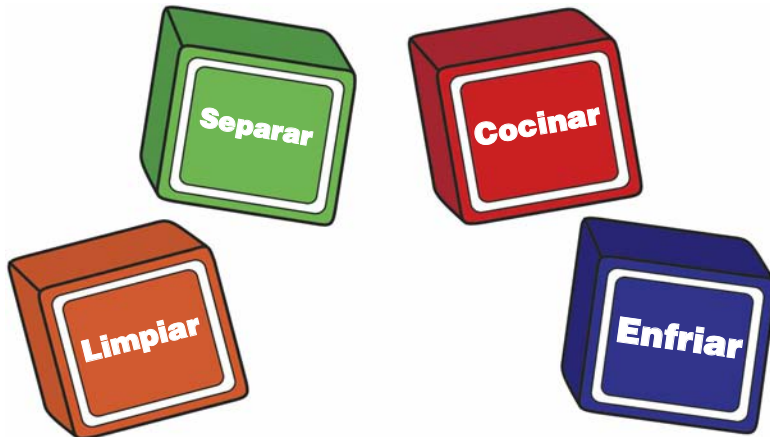
❖ Revise cómo está usando actualmente las hierbas, especias y sal en los menús que se sirven a los niños. Compare el uso actual con las sugerencias que figuran en la página 1 para determinar si es posible agregar o reemplazar algún ingrediente a fin de mejorar el sabor y la calidad nutricional de las comidas.

Nro. 5, 2008: Ajustar las recetas

❖ Analice cómo está usando actualmente las Recetas del USDA para niños (*USDA Recipes for Child Care*) en su programa. Use los cálculos de la página 1 para ajustar las recetas según las porciones que necesita para una comida de su programa.

Use esta lección para capacitar a su personal de cuidado infantil sobre preparación segura de los alimentos siguiendo las cuatro claves sobre seguridad de los alimentos.

- Separar
- Cocinar
- Limpiar
- Enfriar



Receta para probar

Ensalada de Macarrones y Jamón E-10A¹

Agua	1 galón 2 cuartos	Apio fresco, picado	4 oz
Sal	1 cda. 1 cdta.	Cebollas frescas, picadas	2 oz
Macarrones codo, enriquecidos	1 lb 5 oz	Salsa de pepinillos dulces, sin escurrir	¼ taza
Aderezo para ensalada reducido en calorías	1 ½ tazas	Pimienta negra o blanca molida	½ cdta.
O		Mostaza seca	1 ½ cdta.
Mayonesa de bajo contenido de grasa		Sal	½ cdta.
Jamón cocido, con agua añadida, en cubitos	1 lb 14 ½ oz	Páprika	¾ cdta.
Zanahorias frescas, en tiras	4 oz		

Calentar el agua hasta que rompa el hervor. Agregar sal. Agregar lentamente los macarrones. Revolver constantemente, hasta que el agua vuelva a hervir. Cocinar entre 10 y 12 minutos o hasta que los macarrones estén tiernos. Revolver de vez en cuando. Escurrir bien. Enjuagar en agua fría. Escurrir bien. En un recipiente, integrar los macarrones y el aderezo para ensalada o la mayonesa. Mezclar. Agregar el jamón, las zanahorias, el apio, las cebollas, la salsa de pepinillos, la pimienta, la mostaza seca, la sal y la p  prika. Mezclar suavemente. Distribuir 2 lb 13 3/4 oz (aproximadamente 2 cuartos de gal  n 1/4 taza) en cada bandeja para horno (9" x 13" x 2"). Para 25 porciones, usar 2 bandejas. Punto crítico de control (*Critical Control Point, CCP*): Dejar enfriar hasta 70   F durante 2 horas, y de 70   F a 41   F o menos durante 4 horas más. Cubrir. Refrigerar hasta que la preparación est   lista para servir. Decorar con p  prika.

Cantidad de porciones: 16

Tamaño de la porción: 2/3 taza (cuchara N   6) brinda el equivalente a 1 oz de carne magra cocida y el equivalente a 1 rebanada de pan.

¹Recetas del USDA para niños (*USDA Recipes for Child Care*). Disponibles en Internet, en www.nfsmi.org.

Referencia

Child Development Associate Program (Programa de Asociado en Desarrollo Infantil) del Council for Professional Recognition (Consejo de Reconocimiento Profesional). *National credentialing program, competency standards* (Programa nacional de certificación, normas de competencia). Obtenido el 30 de noviembre de 2008, de www.cdacouncil.org

U.S. Department of Health and Human Services, Administration for Children and Families (Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE.UU., Administración para Niños y Familias). *Head start performance standards and other regulations: Child nutrition* (Normas de Desempeño del Programa Head Start y otras reglamentaciones: nutrición infantil). Obtenidas el 30 de noviembre de 2008, de eclkc.ohs.acf.hhs.gov

MyPyramid for Preschoolers (MiPirámide para niños en edad preescolar). Obtenida el 30 de noviembre de 2008, de www.mypyramid.gov/preschoolers

National Association of Child Care Resources and Referral Agencies (Asociación Nacional de Agencias de Recursos y Referencias de Cuidado Infantil). *Child care workforce* (Personal de cuidado infantil). Obtenido el 30 de noviembre de 2008, de www.naccrra.org

U.S. Department of Agriculture, Food Nutrition Service, & National Food Service Management Institute (Servicio de Alimentos y Nutrición del Departamento de Agricultura de los EE.UU. e Instituto Nacional de la Administración del Servicio de Alimentos). (2005). *USDA Recipes for Child Care* (Recetas del USDA para niños). Obtenidas el 30 de noviembre de 2008, de www.nfsmi.org

Suscríbase a "Mealtime Memo para el cuidado infantil" por Internet en www.nfsmi.org y reciba el enlace para descargar el boletín informativo por correo electrónico todos los meses!



El presente proyecto se ha financiado, al menos en parte, con fondos federales provenientes del U.S. Department of Agriculture, Food and Nutrition Service (Departamento de Agricultura, Servicio de Alimentos y Nutrición de los EE.UU.) a través de un acuerdo de otorgamiento de subsidios con The University of Mississippi. El contenido de esta publicación no refleja necesariamente las opiniones o políticas del Departamento de Agricultura de EE.UU., y la mención de marcas, productos comerciales u organizaciones no implica la aprobación por parte del Gobierno de los Estados Unidos. The University of Mississippi es un Empleador que se rige según las normas de Oportunidad de Empleo y Acción Afirmativa y la Sección 504, Título IX, Título VI de la Ley sobre personas con discapacidades y la Ley sobre discriminación por edad (EEO/AA/Title VI/Title IX/Section 504/ADA/ADEA).