

Vamos al programa de alimentación del verano

La escuela casi termina y el verano se aproxima rápidamente. El tiempo de verano típicamente es una temporada emocionante e intrépida para los niños. Muchos niños pasan su descanso de verano divirtiéndose en varios campamentos, en vacaciones en familia, y visitando familiares. Además, muchos niños pasan su tiempo en una ubicación del Programa de servicio alimenticio en verano (SFSP por sus siglas en inglés) comiendo nutritivos alimentos, jugando y participando en actividades de enriquecimiento. Pero, ¿Qué es un SFSP?

El SFSP cierra la brecha que hay entre la primavera y el otoño cuando las escuelas están cerradas. El programa brinda comidas y snacks a los niños que quizá no tengan acceso a comidas saludables durante el verano. En muchos hogares, el suministro de alimentos es frecuentemente un reto para los niños durante los meses de verano cuando no están disponibles las comidas de la escuela. Cuando los niños pasan hambres durante el verano, su desempeño se afecta cuando la escuela vuelve a abrir. También cuando los niños no reciben comidas saludables, se incrementa la probabilidad de padecer enfermedades. Estas dos razones ilustran porqué es importante participar en el Programa de servicio alimenticio en verano.



Beneficios

Hay tres beneficios principales de administrar un programa:

1. Los niños de 18 años o menores reciben comidas gratuitas y saludables.
2. Los niños pueden participar en actividades de enriquecimiento de verano, continúan desarrollando sus habilidades y conocimiento cuando la escuela no está en sesiones.
3. Los auspiciadores reciben reembolsos por las comidas servidas a los niños en sus ubicaciones.



¿Cómo puede usted ayudar?

Hay cuatro maneras de participar en el SFSP como: auspiciador, ubicación, proveedor o voluntario. En la mayoría de los estados, un auspiciador se contrata directamente con la agencia estatal para administrar un SFSP. Un auspiciador puede ser una organización sin fines de lucro, una agencia gubernamental, campamentos sin fines de lucro, escuela privada o pública sin fines de lucro, y universidades o preparatorias. Para ser un auspiciador, una organización debe ser capaz administrativamente, responsable financieramente, y tener personal disponible para operar el programa.



Junio de 2012, continuación



El auspiciador es responsable de:

- Asistir a la capacitación provista por la agencia estatal.
- Ubicar y reclutar las ubicaciones elegibles
- Administrar todas las responsabilidades de recursos humanos (contratación, capacitación, etc.).
- Monitorear las ubicaciones.
- Preparar y documentar reembolsos.

Una ubicación es la instalación física donde los niños reciben los alimentos. La ubicación física típicamente hace un contrato con el auspiciador y el auspiciador lleva los requerimientos administrativos del programa. Las ubicaciones son clasificadas bajo las siguientes categorías: abiertas, inscripción cerrada, campamento, inmigrante, o NYSP. Consulte con su agencia estatal para las calificaciones necesarias para convertirse en una ubicación o un auspiciador.

Si usted está interesado en trabajar con el Programa de servicio alimenticio en verano, pero no está afiliado con un auspiciador o ubicación, puede ser voluntario para ayudar a alimentar a los niños durante el verano. El SFSP siempre puede usar voluntarios para enseñanza, actividades físicas, jardinería, entretenimiento o muchas otras actividades para ayudar a los niños a tener un fabuloso verano.

Agencia del estado

En la mayoría de los casos, la agencia del estado administra el SFSP. Siempre verifique con su agencia estatal para obtener la información más reciente y actualizada relativa al SFSP. Siga el enlace <http://www.fns.usda.gov/cnd/contacts/statedirectory.htm> para encontrar la información de contacto de su agencia estatal.

Planeando comidas durante el verano

Planear comidas para el SFSP puede ser divertido y emocionante. Planee menús cíclicos al inicio del verano. Esto le ayudará a planear la lista de compras, el presupuesto, y saber lo que se servirá durante todo el verano. Cuando planee las comidas, siempre "esfuércese por balancearlas". Balancee los sabores y vigile los niveles de grasa, azúcar y sal en las comidas que está sirviendo.

Ofrezca una variedad de alimentos que estén llenos de colores brillantes. Siempre tenga al menos tres colores diferentes en el menú cada día. Agregue una variedad de texturas diferentes a los menús incluyendo alimentos crujientes y tostados. Evite servir el mismo alimento demasiado a menudo ya que las comidas pueden aburrir a los niños.

Sirva el platillo principal sólo una vez en un periodo de nueve días. Este método permite que los platillos sean servidos en varios días y los niños que sólo vienen ciertos días recibirán una variedad de platillos.



Junio de 2012, continuación

Finalmente, recuerde considerar cómo se presentará la comida en el plato. ¿La comida lucirá apetitosa en el plato? La primera impresión puede tener un efecto en si los niños comen su comida.

Sugerencias y estrategias rápidas

- Planee los menús con un mes de anticipación.
- Considere usar menús cíclicos para el verano.
- Colabore con un granjero local para proveer frutas y vegetales frescos y educación agrícola para los niños.
- Implemente un programa de estudios de educación y planee actividades diarias.
- Mantenga toda la documentación en una carpeta para su fácil acceso.
- Implemente y practique la seguridad en los alimentos.

Seguridad en la comida durante el verano

La temporada de verano es emocionante, pero recuerde implementar la seguridad en los alimentos. Veamos algunas reglas básicas de seguridad en los alimentos.

- Practique una buena higiene personal
- Reciba y almacene los alimentos apropiadamente.
- Cocine la comida a las temperaturas correctas.
- Recuerde la zona peligrosa de temperatura 40°F-140°F (4.4°C-60°C). Mantenga calientes las comidas calientes, y frías las comidas frías.
- Prepare los alimentos con seguridad, implementando el Método de mejores prácticas de Limpiar, Separar, Cocinar y Refrigerar.



Localizador de ubicaciones de comida para verano

Si no le es posible comenzar un programa o está buscando un programa, póngase en contacto con su agencia estatal del Centro de investigación y acción de alimentos (FRAC por sus siglas en inglés). FRAC tiene una fabulosa herramienta para localizar las Ubicaciones de Alimentos. Si su estado no está disponible en el localizador, FRAC ofrece información de contacto para localizar ubicaciones específicas. Para mayor información, visite el sitio web en <http://frac.org/federal-foodnutrition-programs/summer-programs/summer-food-site-locator-2011/>.

Recursos para administrar un programa

- Juego de herramientas: Juego de herramientas para alcance de Programa de servicio alimenticio en verano para Auspiciador y ubicaciones de alimentación
Sitio web: http://www.fns.usda.gov/cnd/summer/library/SFSP_toolkit.pdf
- Sitio web: Programa de servicio alimenticio en verano de la USDA www.fns.usda.gov/cnd/summer/

- Recurso: La Guía de nutrición para auspiciadores para el Programa de servicio alimenticio en verano 2012
<http://www.fns.usda.gov/cnd/summer/library/HandBooks/MonitorsGuide.pdf>
- Recurso: El Programa de servicio alimenticio en verano 2012 - Guía de nutrición para auspiciadores (Versión en español)
<http://www.fns.usda.gov/cnd/summer/library/HandBooks/sp-SiteSupervsGuide.pdf>
- Recurso: Programa de estudio de CARE Connection para proveedores de cuidado de niños
<http://nfsmi-web01.nfsmi.olemiss.edu/ResourceOverview.aspx?ID=199>
- Recurso: Una guía para comenzar el Programa de servicio alimenticio en verano en su comunidad
<http://www.summerfood.usda.gov/library/guide.pdf>
- Recurso: Menús para el cuidado de niños
<http://www.nfsmi.org/ResourceOverview.aspx?ID=196>
- Recurso: Más que bolas de barro
<http://www.nfsmi.org/ResourceOverview.aspx?ID=247>
- Sitio web: MiPlato
<http://www.choosemyplate.gov/>



Junio de 2012, continuación

Fuentes

Centro de investigación y acción. (2011). Localizador de ubicaciones de comida para verano 2011. Obtenido de, <http://frac.org/federal-foodnutrition-programs/summer-programs/summer-food-site-locator-2011/>

United States Department of Agriculture. (2012). Programa de servicio alimenticio en verano Obtenido de, <http://www.fns.usda.gov/cnd/summer/FAQs.htm>

Departamento de Agricultura de EE. UU., Servicio de Alimentos y Nutrición. (2012). El Programa de servicio alimenticio en verano: Guía administrativa 2012 para auspiciadores. Obtenido de, <http://www.fns.usda.gov/cnd/summer/library/HandBooks/AdminGuideSponsors.pdf>

Nutrition Highlights

Mensaje nacional - Calendario 2010 de mensajes para comunicación de las directrices dietéticas de la USDA

El tema desde mayo hasta agosto es *Alimentos a reducir*. Durante este periodo, el mensaje clave seleccionado es "toma agua en vez de bebidas azucaradas". Recuerde el tema y el mensaje seleccionado cuando planee las actividades de cada día. Para obtener más información, siga el enlace en <http://www.cnpp.usda.gov/Publications/MyPlate/CommunicationsMessageCalendar.pdf>

Mes nacional de las frutas y los vegetales

Junio es el mes nacional de las frutas y los vegetales. De acuerdo a MiPlato, las frutas y vegetales deben ocupar la mitad de su plato. Este es un momento fabuloso para hablar a los niños acerca de porqué es importante. Las frutas y vegetales juegan un papel importante para mantener un estilo de vida saludable. Recuerde incorporarlos en sus alimentos diarios.

Arranque de alimentos de verano 2012

USDA será anfitrión del su segundo arranque de Alimentos de verano del 11 al 15 de junio de 2012. Este es un evento emocionante que marca el comienzo del Programa de servicio alimenticio en verano. En el sitio web de USDA hay un juego de herramientas que ofrece instrucciones paso a paso para lograr mayor alcance y promocionar un programa. Consulte su sitio web en <http://www.fns.usda.gov/cnd/summer/Outreach.htm>

Capacitaciones de NFSMI

NFSMI tiene una variedad de cursos en línea disponibles para cuidado de niños. Todos los cursos en línea son gratuitos y se pueden acceder en cualquier momento. Visite nuestros cursos en línea en <http://www.nfsmi.org/Templates/TemplateDefault.aspx?qs=cEIEPTIzNg==>



Junio de 2012, continuación