



# Mealtime Memo

## for Child Care

Es el Tiempo Oportuno:  
Mejorando Programas  
de Educación Nutricional  
para Promover Hábitos  
Alimenticios Saludables

**P.01-P.02**

Semana del Niño Joven

**P.02**



Receta del Mes  
**P.02**

Fruta del Mes **P.03**

Dato de Nutrición **P.03**

Consejos Para el  
Exito en la Educación  
Nutricional **P.04**

Referencias **P.04**



## Es el Tiempo Oportuno: Mejorando Programas de Educación Nutricional para Promover Hábitos Alimenticios Saludables

La educación nutricional es una de las maneras más beneficiosas y gratificantes de introducir nuevos alimentos y promover hábitos de alimentación saludable a los niños pequeños. Cuando los niños son involucrados en actividades prácticas relacionadas con la nutrición, es más probable que ellos apliquen la información aprendida en situaciones de la vida real, tales como la elección de frutas frescas y verduras en vez de alimentos con alto contenido de azúcar. Además,



la educación nutricional proporciona oportunidades para los niños pequeños de aprender por qué es importante el elegir alimentos nutritivos. Conociendo el “factor del por qué” promueve el crecimiento y desarrollo óptimo, y ayuda a establecer hábitos de alimentación saludables para toda la vida. En celebración de la [National Association for the Education of the Young Child *Week of the Young Child* (WOYC)], tome este mes para mejorar su programa de educación nutricional para ayudar más a los niños a su cuidado.

## Actividades de la Educación Nutricional y Planes de Estudio

Los programas de educación nutricional pueden ser mejorados fácilmente mediante la adición de actividades a su plan de estudios actual. Una opción es el uso de artes y manualidades para introducir la nutrición, tales como la creación de un montaje de comida semanal que se centra en un alimento específico, utilizando imágenes y palabras de revistas o periódicos. Otra opción es el uso de la alfabetización para enseñar a los niños acerca de la nutrición, tales como la lectura a los niños de libros relacionados con la nutrición, y la adición de libros sobre los alimentos y la alimentación saludable a la sección de lectura o biblioteca de su salón de clases. Por

# Actividades de la Educación Nutricional y Planes de Estudio



último, utilice música para enseñar a los niños acerca de la nutrición a través del canto, rimas y escuchando a la música relacionada a la nutrición. Estos cambios simples pueden ayudar a los niños en su cuidado, a desarrollar hábitos alimenticios saludables para toda la vida.

Al comenzar a mejorar su programa de educación nutricional, usted puede necesitar recursos adicionales. Hay varios recursos de educación nutricional y programas de estudio diseñados específicamente para programas de la primera infancia. Por ejemplo, *More Than Mud Pies* del Institute of Child Nutrition (ICN) que se encuentran en <http://www.nfsmi.org/ResourceOverview.aspx?ID=247>. Este plan de estudios ofrece educación nutricional tanto para el personal, como para los niños con actividades divertidas que fomentan ideas positivas sobre la nutrición y la alimentación. Las 54 lecciones se construyen en torno a las estaciones del año. Los niños podrán participar en actividades apropiadas para su edad para aprender sobre el crecimiento, la nutrición y la preparación de los alimentos. Además, el sitio web de la granja a preescolar (Farm to Preschool) tiene una lista recopilada de programas de estudios de educación nutricional, sobre la actividad física, la jardinería, la agricultura, y varios otros temas. Visite el sitio web de la granja a preescolar en <http://www.farmtopreschool.org/curricula.html> para obtener más información sobre cada programa de planes de estudios.

## Semana del Niño Joven

Patrocinado por la National Association for the Education of the Young Child (NAEYC), la *Week of the Young Child* (WOYC) es Abril 12-18, 2015. Durante este tiempo, los proveedores de cuidado de niños y otros en la profesión de la educación de la primera infancia, celebran los niños jóvenes y la importancia de la educación. Además, esta semana sirve como un buen momento para aumentar la concientización y para planificar la mejor manera de seguir atendiendo las necesidades de los niños y la familias en todo el país. A medida que realice los planes para celebrar el WOYC, incorpore actividades de salud y nutrición en sus celebraciones diarias. Algunos ejemplos para cada día de la WOYC están por debajo.

- Abril 12: Día de las Frutas y Verduras - Los niños y el personal se visten del color de su fruta o verdura favorita.
- Abril 13: Día de jardinería - Los niños y el personal plantan semillas en una taza, balde o jardín, y lo ven crecer durante el tiempo.
- Abril 14: Día de actividad - Los niños y el personal se visten con ropa de deporte y participan en actividades físicas divertidas durante todo el día.
- Abril 15: Día del granjero - Los niños y el personal visitan una granja o un agricultor visita el centro de cuidado infantil para hablar con los niños acerca de la agricultura, los animales y los alimentos.
- Abril 16: Día del jefe de cocina - Un jefe de cocina (chef) local visita el centro de cuidado infantil para hablar con los niños acerca de la alimentación saludable y proporciona demostraciones de comida para los niños.

Estos son sólo algunos consejos simples para la incorporación de las actividades de nutrición para el WOYC. Para referencias adicionales en la planificación del WOYC de la NAEYC, visite la página web <http://www.naeyc.org/woyc/eventplanning> para revisar el Manual de planificación de eventos de la NAEYC.



## Fruta del Mes: Fresa

Las fresas se cultivaron inicialmente en Norte y Sur América, pero ahora son cosechadas en todos los continentes, excepto África y Australia. En los Estados Unidos, California y Florida son las principales fuentes de fresas. Esta fruta sabrosa está llena de nutrientes y antioxidantes, incluyendo la vitamina C y folato. Si escoge las fresas por los beneficios nutricionales o por su sabor dulce, elija las fresas firmes, brillantes y rojas con sépalos verdes, frescos e intactos. Asegúrese de abstenerse de lavarlas hasta que esté listo para servir a los niños a su cuidado.



## Receta del Mes: Croquetas de Pollo

Croquetas de pollo son un alimento favorito de todos los tiempos para muchos niños pequeños. Aunque a veces son comprados pre-hechos por conveniencia, croquetas de pollo se pueden preparar de principio. Una receta para utilizar es la receta de “Chicken Nuggets” de las Recetas del USDA para los recursos de cuidado infantil abajo (*Recipes for Child Care*). De seguro será un plato delicioso para los niños a su cuidado.

### Ingredientes:

- 4 oz – migas de pan seco enriquecido
- 1 ½ cucharadita - Sal
- ½ cucharadita - pimienta negra o blanca
- 3 libras, 7 onzas – Pollo - deshuesado crudo, sin piel
- 3 oz - Yogur bajo en grasa

### Equipo:

- Aceite antiadherente en aerosol
- 2 - 13” x 18” x 1” bandejas de hornear
- Horno convencional

### Direcciones:

1. En un tazón pequeño, combine la sal, pimienta y las migas de pan. Ponga a un lado par el paso 3.
2. En otro recipiente, cubra el pollo con yogur.
3. Usando la mezcla del paso 1, empanice los trozos de pollo con las migas de pan.
4. Rocíe la bandeja de hornear con el aceite antiadherente en aerosol. Luego, coloque 25 piezas de pollo en la bandeja y distribúyalas en una sola capa.
5. Hornee en horno convencional a 500 °F durante 13-17 minutos. Caliente a la temperatura de 165 °F o superior durante 15 segundos, y mantenga caliente para servir a 140 °F o más.

**Rendimiento:** 25 porciones

Para información acerca de la acreditación en el CACFP u otras formas de preparar esta receta, visite a [http://www.nfsmi.org/USDA\\_recipes/cc\\_recipes/D-09B.pdf](http://www.nfsmi.org/USDA_recipes/cc_recipes/D-09B.pdf) y descargue la receta “croquetas de pollo”.

## Dato de Nutrición

¿Sabe por qué la actividad física es a menudo incluida cuando discutimos la nutrición? Investigaciones científicas han demostrado que la actividad física ayuda a mantener un peso saludable. Junto con la quema de calorías para controlar el peso, la actividad física ayuda a regular el apetito, aumenta el metabolismo, ayuda a dormir y es asociado con un menor riesgo de varias enfermedades, tales como enfermedades del corazón, la diabetes tipo 2, presión arterial alta y osteoporosis.

Afortunadamente, la actividad física no requiere que los niños pasen horas en el gimnasio cada día. Metas de actividad física pueden ser satisfechas mediante la incorporación de una variedad de actividades preparadas para los niños durante el día, incluyendo correr afuera, bailar, saltar la cuerda, aro ula ula, o estiramiento. Exponiendo a los niños a la actividad física temprano, les puede ayudar a encontrar una actividad que les interese y ayudarles a desarrollar un hábito de ejercicio y actividad física durante toda su vida.



# CONSEJOS PARA EL ÉXITO DE LA EDUCACIÓN NUTRICIONAL

Cuando introducen actividades relacionadas con la nutrición a los niños pequeños, siempre mantenga los siguientes consejos en mente:

- Los niños son exploradores naturales, y necesitan actividades de práctica que ocupan todos sus sentidos.
- Los niños necesitan actividades divertidas e interesantes, que sean apropiadas para su desarrollo.
- Seleccione y planifique actividades fáciles antes de introducir actividades más difíciles para que los niños puedan desarrollar sobre lo que ya saben.
- Sea flexible y aproveche los momentos de aprendizaje porque algunas actividades tendrán que ser cambiadas o adaptadas para satisfacer las necesidades de los niños a su cuidado.

Para más consejos sobre la planificación de las actividades de educación nutricional, visite la página web del ICN *How to Plan a Nutrition Education Activity* en [http://www.nfsmi.org/documentlibraryfiles/PDF/201009\\_22093456.pdf](http://www.nfsmi.org/documentlibraryfiles/PDF/201009_22093456.pdf).

## Referencias

National Association for the Education of Young Children. (2015). *Event planning handbook*. Retrieved from <http://www.naeyc.org/woyc/eventplanning>.

National Food Service Management Institute. (2010). *How to plan a nutrition education activity*. Retrieved from [http://www.nfsmi.org/documentlibraryfiles/PDF/201009\\_22093456.pdf](http://www.nfsmi.org/documentlibraryfiles/PDF/201009_22093456.pdf).

National Food Service Management Institute. (2011). *More than mud pies*. Retrieved from <http://www.nfsmi.org/ResourceOverview.aspx?ID=247>.

Produce For Better Health Foundation. (2015). *Strawberries: Nutrition. Selection. Storage*. Fruits & Veggies More Matters. Retrieved from <http://www.fruitsandveggiesmorematters.org/strawberries>.

Produce For Better Health Foundation. (2015). *The importance of physical activity in healthy weight management*. Fruits & Veggies More Matters. Retrieved from <http://www.fruitsandveggiesmorematters.org/get-going>.

National Food Service Management Institute. (1999). *Chicken nuggets: USDA recipes for child care*. Retrieved from [http://www.nfsmi.org/USDA\\_recipes/cc\\_recipes/D-09B.pdf](http://www.nfsmi.org/USDA_recipes/cc_recipes/D-09B.pdf).

Urban & Environmental Policy Institute Occidental College. (n.d.). *Curricula: Farm to preschool*. Retrieved from <http://www.farmtopreschool.org/curricula.html>.

Este proyecto ha sido financiado parcialmente con fondos federales del Departamento de Agricultura de EE. UU., Servicio de Alimentos y Nutrición a través un acuerdo con el Institute of Child Nutrition en The University of Mississippi. El contenido de esta publicación no refleja necesariamente las opiniones ni las políticas del Departamento de Agricultura de EE.UU., y la mención de nombres registrados, productos comerciales u organizaciones no implica su aprobación por parte del Gobierno de EE. UU.

The University of Mississippi es un empleador que cumple con EEO/AA/Título VI/Título IX/Sección 504/ADA/ADEA.

En acuerdo con la Ley Federal y la política del Departamento de Agricultura de EE.UU., esta institución tiene prohibido discriminar en base de raza, color, origen nacional, sexo, edad o discapacidad.

Para interponer una queja de discriminación, escriba a USDA, Director, Office of Civil Rights; Room, 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, DC 20250-9410 o llame al (202) 720-5964 (voz y TDD). USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades.

© 2016, Institute of Child Nutrition, The University of Mississippi, School of Applied Sciences

Excepto por las condiciones expresadas a continuación, usted puede usar el texto y la información contenidas en este documento libremente para uso sin fines de lucro o fines educativos, sin costo para el participante de la capacitación a condición que los siguientes créditos sean incluidos. Este material no debe ser incorporado en otros sitios web o en libros de texto y no puede ser vendido.

Las fotografías e imágenes en este documento pueden ser propiedad de terceros y usadas por The University of Mississippi bajo un convenio de uso. La Universidad no puede, por tanto, otorgar permiso para usar estas imágenes.