



# Mealtime Memo

## for Child Care

Estableciendo Metas  
para el Año Nuevo **P.02**



Receta del Mes  
**P.03**

Dato de Nutrición **P.03**

Referencias **P.04**

## Estableciendo Metas para el Año Nuevo

¡Feliz año nuevo! El principio de cada año es un buen momento para la reflexión y el cambio, reflexionando sobre las cosas que hizo bien en el año anterior, y haciendo una lista de los cambios que desea hacer para el año nuevo. Los cambios pueden incluir la incorporación de alimentos más saludables en su dieta, el aumentar la actividad física cada semana, o simplemente el beber más agua durante todo el día. Al identificar los cambios que le gustaría hacer y fijar objetivos para el año nuevo, acuérdesse de pensar acerca de los niños en su cuidado. Establezca metas para promover la salud y nutrición en su centro de cuidado infantil.



## Metas S.M.A.R.T

Al establecer metas para su programa de cuidado infantil, considere el uso del criterio S.M.A.R.T.

**Específicos** – Las metas son claras para que sepa exactamente lo que se espera.

**Mensurables** – Los objetivos son específicos, proporcionando una forma concreta para medir el progreso.

**Alcanzables** – Las metas son un reto, pero todavía alcanzables.

**Realísticas** – Las metas son factibles.

**Tiempo** – Las metas son oportunas, proporcionando suficiente tiempo para que cada objetivo sea logrado, pero no demasiado tiempo en que los objetivos no pierdan impulso.



# Estableciendo Metas para el Año Nuevo



Revisa este ejemplo de una Meta S.M.A.R.T.: “Voy a ofrecer tres frutas diferentes y/o verduras a los niños a lo largo de cada día”.

Hay varias áreas en que usted puede centrarse al hacer metas tanto para usted como para su programa de cuidado infantil.

*Establezca metas para ser un mejor modelo para los niños en su cuidado.* Los niños pequeños frecuentemente imitan los comportamientos de aquellos a su alrededor. Si ellos lo observan haciendo decisiones saludables, ellos serán más propensos a tomar las mismas decisiones. Haga un compromiso a sentarse a comer con los niños al estilo familiar. Enfóquese en mantener una actitud positiva durante las comidas y en la introducción de alimentos nuevos. Comprométase a participar en actividades físicas con los niños.

*Establezca metas para la promoción de hábitos alimenticios saludables.* Más y más niños sufren de sobrepeso y obesidad, frecuentemente debido al comer en exceso, y la actividad física limitada. Sin embargo, muchos hábitos se aprenden a una edad temprana. Cuando los niños aprenden cómo elegir alimentos saludables temprano, es más probable que continúen la elección de alimentos saludables como adultos. Comprométase a proporcionar alimentos saludables que se vean buenos y tengan buen sabor. Enfóquese en la variedad y planee los menús tengan por lo menos tres colores diferentes. Anime a los niños a probar alimentos nuevos, pero nunca force a los niños a probar la comida o comer toda su comida.

*Establezca metas para incorporar más actividad física durante el día.* La actividad física tiene una variedad de beneficios, tanto a corto como a largo plazo. Cuando los niños participan en la actividad física regularmente, son más propensos a mantener un peso saludable. Además, la actividad física es una gran manera de gastar la energía natural. Comprométase a proporcionar oportunidades de actividad física adentro y al aire libre. Elija actividades que sean divertidas, no competitivas y que permitan que todos los niños participen.

*Establezca metas para aumentar la educación nutricional.* La educación nutricional es una de las maneras más importantes y exitosas para ayudar a los niños a desarrollar hábitos nutricionales saludables. Cuando los niños saben de dónde vienen los alimentos nuevos, participan en la preparación de comidas o meriendas y se dedican a actividades divertidas, es más probable que quieran probar alimentos nuevos. La educación nutricional también es una gran fuente para introducir a los niños a una variedad de temas, tales como matemáticas, ciencias e idiomas extranjeros. Comprométase a incluir la educación nutricional en el plan de estudios de cada día. Céntrese en formas en las que pueden incluir la educación nutricional durante todo el día, tales como durante la hora del círculo, el juego libre, o durante actividades dirigidas por el maestro.

Comprométase ahora a establecer metas S.M.A.R.T. para este año. Su participación en la promoción de un estilo de vida saludable puede afectar a los niños, no sólo mientras están creciendo, pero para el resto de sus vidas.





## Dato de Nutrición

¿Sabías que el norovirus es la causa más común de brotes de enfermedad transmitidas por alimentos en los Estados Unidos? De acuerdo con el Instituto Nacional de Alergias y Enfermedades Infecciosas, cada año más de 19 millones de personas son infectadas por el norovirus. Sin embargo, norovirus no está relacionado con la gripe (o influenza). Norovirus afecta el estómago y los intestinos, causando una enfermedad llamada gastroenteritis aguda.”

Los síntomas más comunes del norovirus incluyen náuseas, vómitos, diarrea, y cólicos estomacales. Algunas personas también reportan dolor de cabeza, fiebre o escalofríos, y dolores musculares. Los síntomas por lo general comienzan de uno a dos días después del contacto con el virus, y por lo general tienen una duración de uno a tres días. Los niños y adultos que experimentan síntomas del norovirus deben de ser excluidos de el centro de cuidado infantil hasta que estén libres de los síntomas durante al menos 48 horas. Para más información sobre cómo se propaga el norovirus, y modos de prevenir el norovirus, refiérase a *La hoja de datos de norovirus* en <http://www.nfsmi.org/DocumentDownload.aspx?id=3379>.

## Receta del Mes: Banana Split de Baya

¿Está buscando una merienda nueva con frutas de temporada? Refiérase a la Banana Split de Baya en el recurso, *First Years in the First State: Improving Nutrition & Physical Activity Quality in Delaware Child Care*. (Años Primeros en el Primer Estado: Mejorando la Nutrición y la Calidad de la Actividad Física en el Cuidado de Niños en Delaware).

### Ingredientes:

12 bananas  
6 tazas de yogur de vainilla, bajo en grasa  
4 tazas de bayas frescas o congeladas, cualquier variedad

### Direcciones:

1. Corte las bananas por la mitad a lo largo. Luego, corte de nuevo, para que cada banana produzca 4 rebanadas largas (cuartos).
2. Ponga  $\frac{1}{4}$  de taza de yogur en cada tazón.
3. Coloque un cuarto de banana en cada uno de los lados de la taza.
4. Cubra con bayas.

Para obtener consejos adicionales e información acerca de la acreditación, refiérase a esta y otras recetas en <http://healthymeals.nal.usda.gov/hsmrs/Delaware/nhpsmenuplanning.pdf>.

**Rendimiento:** 24 servidas

# Referencias

- Delaware Department of Education. (2011). *First years in the first state: Improving nutrition and physical activity quality in Delaware child care*. Retrieved from <http://healthymeals.nal.usda.gov/hsmrs/Delaware/nhpsmenuplanning.pdf>
- National Food Service Management Institute. (2011). *Norovirus fact sheet*. Retrieved from <http://www.nfsmi.org/DocumentDownload.aspx?id=3379>
- National Food Service Management Institute. (2014). *Family child care fundamentals*. University, MS: Author.
- National Institute of Allergy and Infectious Disease. (2014). *Norovirus infection*. Retrieved from <http://www.niaid.nih.gov/topics/norovirus/Pages/Default.aspx>
- United States Department of Agriculture. (2012). Health and nutrition information for preschoolers. *Choosemyplate.gov*. Retrieved from <http://www.choosemyplate.gov/preschoolers.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 Univesidad no puede, por tanto, otorgar permiso para usar estas imágenes.