

# Juntos podemos criar niños sanos

## Nutrición y bienestar infantil

Los alimentos que consumen los niños y los hábitos de vida que han adquirido tienen un efecto duradero en su salud. Hay formas en que la guardería de su hijo promueve hábitos saludables mientras lo cuida.

Estos son:

- Servir comidas nutritivas.
- Animar a los niños a mantenerse activos.
- Reducir el tiempo frente a la televisión u otra pantalla.

Las guarderías de calidad toman medidas para mantener sanos a los niños. Usted puede ayudar a su hijo al hacer lo mismo en casa.

## Colabore con la guardería de su hijo

Juntos, usted y la guardería de su hijo, comparten la importante función de establecer buenos hábitos de nutrición y actividad física en los niños. ¿Quiere saber cómo? Continúe leyendo para obtener más información.



## Programe comidas sanas

Observe el menú de la guardería de su hijo.

- Si encuentra frutas o verduras que no conoce, considere servirlos en casa. En ocasiones, los alimentos nuevos toman tiempo. Ofrezca nuevas frutas y verduras en varias ocasiones.
- Pregúntele a la guardería si tiene una política sobre celebraciones sanas. En lugar de pastel o dulces en fiestas, puede traer yogur y fruta para hacer deliciosos postres de helado.
- Comparta con la guardería las recetas de comidas sanas favoritas de su hijo para que las sirvan.

## Los niños también pueden ayudar

Es posible que la guardería les permita a los niños ayudar a preparar y servir las comidas. Los niños también pueden realizar tareas sencillas y seguras en casa. Pueden lavar las verduras, revolver la ensalada o preparar la mesa.

A los niños les encanta consumir los alimentos que ayudan a preparar.

Estas son otras maneras en que pueden ayudar en casa:

- Pensar juntos en las comidas que van a preparar con los alimentos nuevos que probaron en la guardería.
- Servir y mezclar los ingredientes, lejos de la estufa.
- Hacer una tabla con adhesivos o dibujos de cuántas frutas y verduras come la familia cada semana.



## ¡Coman juntos!

Los niños siguen el ejemplo de los adultos, aún a la hora de comer. En la guardería se sirven comidas al estilo familiar, es decir, los adultos se sientan con los niños y:

- Consumen los mismos alimentos.
- Les enseñan a los niños a servirse ellos mismos.
- Les hablan sobre los alimentos sanos que están comiendo.

Servir las comidas al estilo familiar en el hogar y la guardería les permite a los niños aprender cuánto comer y a estar dispuestos a probar nuevas comidas.

## Juegue... Juegue... ¡Juegue!

El ejercicio contribuye al crecimiento de huesos y músculos fuertes en los niños y reduce el riesgo del aumento de peso. El programa diario de la guardería de su hijo incluye:

- Juegos activos en interiores y exteriores.
- Reducir el tiempo frente a la televisión u otra pantalla.

Envíe a su hijo con la ropa adecuada y preparado para jugar de manera activa en interiores y exteriores. Incluya abrigo, sombrero, mitones y botas para que juegue afuera en cualquier clima.

Mantenerse activos en casa es de beneficio para toda la familia. Salir a caminar juntos o jugar en un parque cercano son formas excelentes de disfrutar el ejercicio con sus hijos. Menos tiempo frente a la pantalla significa más tiempo de calidad en familia juntos.



## Para más información

sobre cómo comer sano y hacer ejercicio, ingrese a:

### CACFP

[www.health.ny.gov/CACFP](http://www.health.ny.gov/CACFP)

### ¡A moverse! (Let's Move!) Cuidado infantil

[www.healthykidshealthyfuture.org](http://www.healthykidshealthyfuture.org)

### La buena alimentación y el juego activo en entornos de cuidado infantil (Eat Well Play Hard in Child Care Settings)

[www.health.ny.gov/prevention/nutrition/cacfp/ewphccs.htm](http://www.health.ny.gov/prevention/nutrition/cacfp/ewphccs.htm)

### QUALITYstarsNY; Un comienzo acertado para todos nuestros niños (A winning beginning for all our children)

[qualitystarsny.org/index.php](http://qualitystarsny.org/index.php)

### Selecciona mi plato (Choose My Plate)

[www.choosemyplate.gov](http://www.choosemyplate.gov)

### Comer con inteligencia de Nueva York (Eat Smart New York)

[www.otda.ny.gov/programs/nutrition/](http://www.otda.ny.gov/programs/nutrition/)

### Mensajes básicos de nutrición para decisiones alimentarias saludables (Core Nutrition Messages for Healthier Food Choices)

<http://www.fns.usda.gov/core-nutrition/core-nutrition-messages>

### Lineamientos de actividad física para niños (Physical Activity Guidelines for Children)

[nrckids.org/default/index.cfm/parentsguardians/](http://nrckids.org/default/index.cfm/parentsguardians/)

### Normas sobre cuidado infantil (Child care regulations)

[ocfs.ny.gov/main/childcare/daycare\\_regs.asp](http://ocfs.ny.gov/main/childcare/daycare_regs.asp)



**Programa de alimentos para el cuidado de niños y adultos**  
New York State Department of Health

Cuando una guardería se inscribe en el Programa de alimentos para el cuidado de niños y adultos (Child and Adult Care Food Program, CACFP), puede recibir el reembolso de las comidas y meriendas sanas que sirvan a los niños.

El personal de CACFP puede brindarles a las guarderías más información sobre el CACFP y ayudarles a planificar comidas sanas.

Pídale a su guardería que se comunique con el CACFP al:

**Programas en centros de cuidado infantil, llamar al**

**1-800-942-3858**

**Guarderías familiares y grupales, llamar a la línea directa de crecimiento sano (Growing Up Healthy Hotline)**

**1-800-522-5006**

Correo electrónico: [cacfp@health.state.ny.us](mailto:cacfp@health.state.ny.us)

Para solicitar más folletos, comuníquese con:

NYS DOH Distribution Center

21 Simmons Lane

Menands, NY 12204

Fax: 518-465-0432

[b0019w@health.state.ny.us](mailto:b0019w@health.state.ny.us)

Departamento de Estado del Estado de Nueva York (NYS Department of State)

División de Nutrición (Division of Nutrition)  
[health.ny.gov](http://health.ny.gov)

Oficina de Servicios para la Niñez y la Familia del Estado de Nueva York

(NYS Office of Children & Family Services)

División de Servicios de Cuidado Infantil  
(Division of Child Care Services)

[ocfs.ny.gov](http://ocfs.ny.gov)



# Juntos podemos criar niños sanos

