

BOLETÍN DE LA SALUD Y SEGURIDAD EN EL CUIDADO INFANTIL DE CAROLINA DEL NORTE

CENTRO DE RECURSOS PARA LA SALUD Y SEGURIDAD EN EL CUIDADO INFANTIL

JUNIO DE 2003

VOLUMEN 3, NÚMERO 3

Acerca del Centro de Recursos

El Centro de Recursos de Salud y Seguridad en el Cuidado Infantil de Carolina del Norte (NC Child Care Health and Safety Resource Center) es un proyecto del Departamento de Salud Maternal e Infantil de la Escuela de Salud Pública de la Universidad de Carolina del Norte en Chapel Hill (Department of Maternal and Child Health, School of Public Health, The University of North Carolina at Chapel Hill). El financiamiento del Centro de Recursos se origina en un subsidio en bloque del Título V para Salud Maternal e Infantil de la Oficina de Salud Maternal e Infantil de la Administración de Servicios y Recursos de Salud del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE.UU. (USDHHS's Health Resources and Services Administration/ Maternal and Child Health Bureau) concedido a la universidad bajo un contrato de la División de Salud Pública del Departamento de Salud y Servicios Humanos de Carolina del Norte (Division of Public Health, NCDHHS). El desarrollo, la traducción, la impresión, la presentación en la Web y el envío por correo del *Boletín de Salud y Seguridad en el Cuidado Infantil* son financiados por un subsidio en bloque de la Fundación de Desarrollo y Cuidado Infantil de la Oficina de Cuidado Infantil de la Administración de Niños y Familias del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE.UU. (Child Care and Development Fund Block Grant of the Child Care Bureau, Administration on Children and Families, USDHHS).

En este número

- 1 Nutrición infantil
- 2 El problema de los niños con sobrepeso
- 3 La actividad física es importante
- 3 ¿Cuánto es suficiente?
- 4 Comidas agradables
- 4 Apoyo para la lactancia
- 5-6 Páginas de los padres
- 7 Zanahorias crujientes y coloridas
- 8 Preguntas al Centro de Recursos

Nutrición infantil

Los primeros contactos de los niños con los alimentos afectan profundamente su salud y sus hábitos alimenticios futuros. La popularidad del tema de la nutrición y los hábitos alimenticios pone de relieve la importancia que los alimentos tienen en nuestra cultura. Hay mucha información sobre nutrición en las revistas, los periódicos y la televisión y por eso puede ser difícil evaluar su exactitud. Este número del *Boletín de Salud y Seguridad en el Cuidado Infantil de Carolina del Norte* se concentra en la nutrición infantil y la promoción de hábitos alimenticios saludables en niños pequeños y señala fuentes confiables de información sobre nutrición.

A pesar de toda la información disponible, muchas personas en los Estados Unidos toman malas decisiones en cuanto a alimentos. Las enfermedades crónicas tales como los problemas cardíacos, la elevada presión arterial y la diabetes están de frecuencia relacionadas con la mala calidad de la dieta.

Desafortunadamente, el efecto de los malos hábitos alimenticios alcanza hasta a los niños más pequeños. El sobrepeso es un problema de salud que actualmente se extiende rápidamente en la población infantil y adolescente y que ha alcanzado proporciones epidémicas en Carolina del Norte. (NC Healthy Weight Initiative).

¿Cómo podemos ayudar a los niños a desarrollar conductas alimenticias saludables que se conviertan en hábitos para toda la vida? La mejor época para enseñar buenos hábitos alimenticios son los primeros años de vida. De acuerdo con la Asociación Nacional para la Educación de los Niños Menores (National Association for the Education of Young Children, NAEYC), para aprender sobre nutrición, los niños tienen que estar en contacto con alimentos reales (NAEYC, 1998). Las actividades prácticas sobre nutrición dan a los niños oportunidades para conocerse a sí mismos al descubrir los colores, las texturas y los sabores que les gustan. De esta manera, la selección de alimentos saludables comienza a asociarse con actividades de grupo entretenidas. Estas actividades pueden complementar aprendizajes en otras áreas, tales como las matemáticas, las ciencias, el desarrollo del lenguaje, el desarrollo social, la cooperación y el respeto por la cultura.

A continuación presentamos sugerencias para la promoción de conceptos básicos de hábitos alimenticios saludables en niños pequeños:



- Ayude a fortalecer la autoestima y enseñe buenos hábitos alimenticios a los niños permitiéndoles planear, preparar y servir tentempié nutritivo sencillo tales como ensaladas de fruta.
- Use catálogos de semillas y verduras reales para examinar las partes comestibles de diversas plantas o haga una prueba de sabor con una variedad de verduras crudas y cocidas.
- Escoja el patrimonio cultural de uno o varios niños como tema de las comidas y tentempié del día.
- Con la supervisión de una persona adulta, permita que los niños horneen su propio pan integral.
- Visiten una granja local o un mercado abierto para crear conciencia sobre el cultivo y la venta de alimentos en lugares que no sean el supermercado.
- Asegúrese de que los "alimentos plásticos de juguete" que use en las cocinas para el juego dramático representen buenos alimentos, tales como frutas, verduras, pan, queso, etc.
- Desarrolle normas relacionadas con los hábitos alimenticios de los adultos en presencia de los niños para fomentar la selección de alimentos apropiados y un ambiente social positivo durante las comidas y tentempié.

Los padres y las madres, los proveedores y proveedoras de cuidado y los maestros y maestras pueden colaborar para atender las necesidades nutricionales individuales de los niños. Enseñar a los niños hábitos alimenticios saludables es una inversión a futuro para ellos y una recompensa inmediata para los adultos que mejoran sus hábitos al llevar a cabo tal proceso.



El problema de los niños con sobrepeso

El porcentaje de niños con sobrepeso en los Estados Unidos se ha duplicado en las dos últimas décadas; el porcentaje de adolescentes con sobrepeso casi se ha triplicado. El sobrepeso infantil sigue siendo una epidemia que en Carolina del Norte afecta a aproximadamente:

- Uno de cada cuatro (26%) jóvenes entre 12 y 18 años de edad,
- Uno de cada cinco (20.3%) niños entre 5 y 11 años, y
- Uno de cada ocho (12%) niños preescolares entre 2 y 4 años de edad.

Ser gordo puede tener muchas consecuencias graves para la salud, tales como la diabetes, la presión arterial alta y los problemas cardíacos. Los hábitos alimenticios que se forman en los primeros años de vida pueden transferirse a la vida adulta, lo cual hace que sea aún más importante establecer hábitos nutricionales saludables desde la infancia. Hay una gran cantidad de recursos para aprender a escoger bien los alimentos y servir porciones adecuadas. La Iniciativa del Peso Saludable de Carolina del Norte (NC Healthy Weight Initiative) es el punto de enfoque y el grupo coordinador para los problemas relacionados con el peso, la nutrición y la actividad física, concentrándose en niños de 2 a 18 años de edad. La Iniciativa del Peso Saludable de Carolina del Norte fue establecida en octubre del año 2000 como parte de la Sección de Salud de la Mujer y los Niños de la División de Salud Pública (Women's and Children's Health Section of the Division of Public Health). Este grupo cuenta con información precisa y recomendaciones válidas para el mantenimiento de un peso saludable.

Factores que pueden contribuir a la epidemia de obesidad incluyen:

Genética: Todavía queda mucho por aprender sobre el vínculo entre los genes y la obesidad. Los genes pueden predisponer a las personas a la obesidad y hay un vínculo de familia en cuanto al tipo de cuerpo pero no se sabe cuál es la manera en que las variaciones genéticas de las personas afectan su probabilidad de volverse obesas o mantener su obesidad. Para los niños genéticamente predispuestos a engordar, prevenir la obesidad es lo más importante. Puede ser necesario poner en práctica un programa personalizado de pérdida de peso y dar más apoyo al niño para que pueda mantener un peso saludable. Los genes no determinan el destino. La obesidad se puede controlar y vencer por medio de la dieta, la actividad física y los medicamentos. Los niños obesos necesitan apoyo y orientación en relación con los alimentos y la actividad física.

Problemas de salud: Quienes padecen de afecciones que limitan su actividad física corren mayores riesgos de volverse obesos. Puede ser que un niño parcial o completamente inmóvil, o que siente dolor cuando se mueve, no pueda hacer suficiente ejercicio para quemar las calorías que obtiene del consumo de alimentos. En tales situaciones, es necesario que los programas de cuidado infantil se adapten a las necesidades y capacidades de la persona en cuanto a dieta y ejercicio. La mayoría de los niños obesos no tienen afecciones crónicas que determinen su falta de movilidad. Es más bien cuestión de estilo de vida y genes.

Estilo de vida: Gran parte de la razón de que la obesidad sea una epidemia es el haber pasado de una sociedad en que el trabajo físico era la norma a una sociedad sedentaria. Los juegos de video, las computadoras, la televisión y a veces la falta de seguridad personal de los vecindarios mantienen a los niños encerrados e inactivos en sus casas. Las familias ocupadas encuentran una solución en los "alimentos rápidos", que tienen altos contenidos de calorías, grasas, sal y azúcar. Cambiar el estilo de vida requiere una buena disposición para planear comidas nutritivas y tiempo para hacer juegos "activos" en familia.

Sobrealimentación emotiva: La sobrealimentación emotiva se produce cuando los sentimientos tales como la tristeza o el aburrimiento se interpretan erróneamente como hambre. Los alimentos se usan como consuelo. Los niños que sufren un trauma o una pérdida y comen para consolarse pueden sufrir repentinamente de obesidad. Los adultos pueden ayudar a los niños a identificar sus sentimientos y hablar acerca de ellos para así evitar que coman demasiado. Orientar a los niños para que desarrollen capacidades para sobrellevar y reducir el estrés son aptitudes vitales que previenen la sobrealimentación emotiva.

Para obtener más información sobre las maneras de evitar que los niños engorden, visite la página Web de la Iniciativa del Peso Saludable de Carolina del Norte en: www.nchealthyweight.com.

Referencias:

Centers for Disease Control and Prevention (2002). *Obesity and Genetics: A Public Health Perspective*, extraído el 5/6/03 de www.cdc.gov/genomics/info/perspectives/obesity.htm

Lebeuf, Janice Sommers, extracto de la presentación del 11 de marzo de 2003. *Moving Our Children Toward a Healthy Weight: Psychosocial Influences*, Healthy Child Care North Carolina Conference, Chapel Hill, NC.

NC Healthy Weight Initiative, *The Facts on Childhood Overweight* (2003), extraído el 4/29/03 de www.nchealthyweight.com/thefacts1.htm



La actividad física es importante

¿Por qué se incluye la actividad física en el tema de la nutrición y el peso saludable de los niños? Porque la actividad física y la buena nutrición se combinan para que los niños alcancen y mantengan un peso saludable. La actividad física mejora el estado físico, fomenta el desarrollo y ayuda a los niños a descubrirse a sí mismos y a descubrir el mundo. El movimiento es una manera en que los niños desarrollan aptitudes sociales, emocionales y cognitivas.

Aunque los niños son activos por naturaleza, las tendencias recientes de los estilos de vida han hecho que se dedique demasiado tiempo a actividades sedentarias tales como ver televisión y jugar en la computadora. Los niños con frecuencia pasan una gran cantidad de tiempo en automóviles y autobuses, lo que les deja muy poco tiempo para el juego activo al aire libre.

La actividad física con regularidad ayuda a que los niños mantengan huesos y articulaciones saludables y les permite desarrollar músculos magros y reducir la grasa. El ejercicio reduce los sentimientos de ansiedad y depresión, y aumenta la capacidad de aprendizaje del niño.

En los establecimientos de cuidado infantil, llevar a los niños al aire libre todos los días es una estupenda manera de que se mantengan activos.

- Haga que los niños practiquen juegos activos tales como columpiarse, correr y saltar la cuerda.
- Haga que los niños usen ropa cómoda y que salgan en todo tipo de condiciones meteorológicas. Vista a los niños con la ropa adecuada y permítales chapotear en los charcos que deja la lluvia o bajar en trineo por colinas cubiertas de nieve.
- Ponga a disposición de los niños pelotas, equipo para trepar adecuado a la edad, túneles para gatear y carreras de obstáculos que inviten a la actividad y respalden el desarrollo de sus incipientes aptitudes motrices.
- Dele a los niños por lo menos 60 minutos de actividad física cada día.
- Cree un ambiente de aprendizaje al aire libre que sea interesante, que ofrezca una amplia gama de retos físicos y que estimule la participación de los niños de todos los niveles de aptitud. Incluya juego dramático, arte, construcción y áreas ecológicas interesantes que inviten a explorar y descubrir.

Puede obtener más información sobre cómo desarrollar un ambiente de aprendizaje al aire libre en: • www.health-directions.org • www.naturalearning.org

Referencias:

Centers for Disease Control and Prevention. *Why Should I Be Active?*, extraído el 5/2/03 de www.cdc.gov/nccdphp/dnpa/physical/importance/why.htm

Elliott, E. and Sanders, S. (2002). *The Issues: Children and Physical Activity*, *PBS TeacherSource*, extraído el 5/6/03 de www.pbs.org/teachersource/prek2/issues/202issue.shtm

¿Cuánto es suficiente?

Uno de los factores que contribuyen a la obesidad infantil es dar a los niños más alimento del que sus jóvenes cuerpos necesitan. No estamos acostumbrados a las porciones de tamaño adecuado. Las porciones extra grande son muy comunes, especialmente en restaurantes de "comida rápida". ¡Una porción extra grande de patatas fritas normalmente es suficiente para alimentar a tres adultos! Un cuarto de taza de puré de manzanas puede parecer insuficiente para un niño pequeño activo. El deseo de satisfacer el apetito de un niño puede llevar a que le llenemos el plato con una cantidad poco saludable de alimento.

Use tazas y cucharas de medir para servir alimentos en las porciones sugeridas para la edad del niño.

El Manual de Cuidado Infantil de la División de Desarrollo Infantil de Carolina del Norte (NC Division of Child Development Child Care Handbook) recomienda porciones para las comidas y tentempié de niños de 1 a 12 años de edad en la página 100 de la Sección de Recursos. Para obtener más información sobre comida para bebés y el Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos (Child and Adult Care Food Program) visite la página Web:

<http://www.nal.usda.gov/childcare/>.

Un consultor de salud para guarderías puede prestar asistencia a los programas con necesidades de planificación de menú y presupuesto y con la capacitación del personal, los padres y los niños en cuanto a nutrición.



Como hacer las comidas agradables

Servir comidas saludables que revelan buenas decisiones en cuanto a alimentos hace que las comidas sean oportunidades agradables para la participación y el aprendizaje.

- Establezca rutinas tales como canciones o rituales especiales a la hora de la comida.
- Haga que los niños participen en tareas adecuadas a su edad, tales como poner la mesa, repartir las servilletas y servir las bebidas.
- Haga que la mesa sea visualmente agradable poniendo flores o arreglos de mesa especiales.
- Cree una atmósfera tranquila poniendo música suave.
- Coma por lo menos una pequeña cantidad junto con los niños durante la hora de la comida.
- Hablen acerca de temas importantes, tales como eventos especiales próximos.
- Hablen acerca del valor nutritivo de los alimentos que comen.
- Conversen acerca de aspectos agradables del ambiente.
- Anime a los niños a responsabilizarse por su espacio haciendo que ayuden con la limpieza y el reciclaje.

Diez maneras en que las directoras, maestras y personal de cuidado infantil pueden apoyar la lactancia materna

- 1 Capacite a todo el personal sobre las maneras de llevar a cabo actividades de promoción y apoyo de la lactancia materna.
- 2 Converse con las madres sobre la lactancia y la leche materna y atienda las inquietudes que puedan tener.
- 3 Anime a las madres a que sigan dando de pecho o dándole leche materna a su bebé mientras está en el centro de cuidado infantil.
- 4 Escuche atentamente a las madres para que se sientan bien de saber que a usted le agrada ocuparse de los bebés lactantes y de su alimentación con leche materna.
- 5 Apoye a las madres teniendo un lugar cómodo y tranquilo para dar de pecho a sus bebés o para sacarse leche.
- 6 Converse con las madres para mostrarles la manera de etiquetar correctamente las botellas de su bebé.
- 7 Anime a las madres y colabore con ellas para desarrollar un plan de apoyo con el cual usted (proveedora de cuidado infantil) y ellas puedan estar de acuerdo sin reservas.
- 8 Comuníquese con los centros de salud y recursos de la comunidad locales y coordine con ellos oportunidades educativas relacionadas con la lactancia y la nutrición infantil en el contexto del cuidado infantil.
- 9 Ponga letreros y carteles y provea folletos para las nuevas madres y padres de bebés lactantes para mostrarles que su centro de cuidado infantil apoya la lactancia materna y las mejores prácticas de lactancia.
- 10 **SEA PACIENTE** con las madres y los bebés y dedique tiempo para hablar acerca de la lactancia materna y aprender lo más posible a fin de ofrecer el mejor apoyo.

Adaptado de *Diez Pasos para un "Jardín Infantil Amigo de la Lactancia"* de la Junta Nacional de Jardines Infantiles (JUNJI) de Chile.

Junio es el

Mes nacional de la seguridad

Mes nacional de la conciencia sobre los traumas

Mes de la investigación sobre la vista

El 1° de junio es el Día para apoyar a los niños

El 1° de junio es el Día nacional de los sobrevivientes del cáncer

Del 1° al 7 de junio es la Semana nacional de la conciencia sobre el dolor de cabeza

Del 9 al 15 de junio es la Semana nacional de la salud del hombre

Del 22 al 28 de junio es la Semana Helen Keller de la conciencia sobre la sordomudez

Del 27 de junio al 5 de julio es la Semana de la conciencia sobre la seguridad de los ojos

Julio es el

Mes de la prevención de las lesiones oculares

Mes de la iluminación de la noche por la vista

Del 1° de junio al 4 de julio es el Mes de la seguridad con los fuegos artificiales

Del 14 al 18 de julio es la Semana nacional de la recreación terapéutica

Página para los padres



Leche materna: el mejor alimento para bebés

La leche materna es el mejor alimento para bebés porque los protege contra las enfermedades y las infecciones. Los establecimientos de cuidado infantil apoyan a las madres que desean seguir dando leche materna a sus bebés de acuerdo con los lineamientos que se indican a continuación.

El manejo de la leche materna en los centros de cuidado infantil

Limpieza de botellas y equipos para sacarse leche

- Enjuague las botellas y el equipo para sacarse leche en agua fría primero y luego lave todo en la lavadora de platos o con agua jabonosa caliente. Enjuague dos veces.

Almacenamiento, refrigeración y congelación de la leche

- La leche bombeada se puede mantener refrigerada por hasta 48 horas y luego se debe congelar si no se usa.
- La leche se puede almacenar en un congelador a 0°F por hasta 3 meses. Las botellas de vidrio y plástico son las mejores para esto. Si se usan botellas desechables, colóquelas en bolsas dobles para evitar el desperdicio debido a las filtraciones.
- Guarde los volúmenes que el bebé consume. Guarde 1 ó 2 onzas cada vez hasta que el bebé comience a consumir leche con más regularidad. Deje un poco de espacio en el envase porque la leche se expande cuando se congela.
- Use primero la leche más antigua.

Etiquetado de los envases de leche

- Ponga en las etiquetas de los envases la fecha en que se bombeó o se congeló la leche. Ponga también en las etiquetas la fecha de descongelación de la leche (descongelación para usarla).



- Si la leche se le va a dar al bebé mientras está en el centro de cuidado infantil, usted tiene que etiquetar la botella de leche.

Descongelación y calentamiento de la leche

- La leche se debe descongelar y calentar a la temperatura del cuerpo haciendo correr agua fría sobre el envase o agitándolo en un tazón con agua tibia. **NUNCA USE MICROONDAS PARA DESCONGELAR O CALENTAR LA LECHE.** (El exceso de calor puede cambiar o destruir importantes proteínas y vitaminas. Además, corre el riesgo de quemarle la boca y la garganta al bebé).
- Una vez que descongele la leche, úsela en menos de 24 horas y no la vuelva a congelar.
- Llévase a casa la leche que el bebé no consumió en el centro de cuidado infantil al final del día.

Transporte de la leche

- La leche bombeada fría o congelada se puede transportar de la casa al centro de cuidado infantil en una bolsa térmica siempre y cuando la temperatura ambiente esté por debajo de 86 °F y el tiempo que la leche permanezca fuera del refrigerador sea menos de 2 horas.

Para obtener más información

Comuníquese con el Coordinador de Lactancia Materna del Programa Comunitario WIC (WIC Program Breastfeeding Coordinator) de su comunidad. Para localizarlo, llame al 1-800-367-2229 de lunes a viernes, de 9 a.m. a 5 p.m.

Centro de Recursos de Salud y Seguridad en el Cuidado Infantil de Carolina del Norte: 1-800-246-6731. <http://www.healthychildcarenc.org>

Vaya a: www.nutritionnc.com



Referencias:

NC Department of Health and Human Services, Division of Public Health, Nutrition Services Branch (not dated). "Child Care Sheet: How to Handle Pumped Milk", extraído el 5/1/03 de www.nutritionnc.com/breastfeeding.htm

American Academy of Pediatrics, American Public Health Association (2002). *Caring for Our Children: National Health and Safety Performance Standards: Guidelines for Out-of-Home Child Care Programs, Second Edition*, American Academy of Pediatrics, Elk Grove Village, IL

Fuente:

Gladys Mason, MS RD IBCLC
State Breastfeeding Coordinator, DHHS, DPH, WCH
Nutrition Services Branch

Le recomendamos que copie las páginas 5 y 6 y que las distribuya a los padres

1.800.246.6731



La verdad acerca de los niños y el azúcar

El consumo de azúcar es una de las áreas más controversiales de la nutrición. Nos encanta comer dulces y sin embargo creemos que "hacen mal". A continuación presentamos algunos datos sobre el azúcar.

Datos poco dulces

El azúcar refinada es esencialmente calorías vacías.

- * El azúcar de mesa y el azúcar que se encuentra en las gaseosas, el Kool-Aid® y las golosinas proporciona calorías sin el beneficio de otros nutrientes tales como las proteínas o las vitaminas.

Hay muchos niños que consumen demasiada azúcar.

- * Los expertos en nutrición calculan que actualmente hay muchos niños norteamericanos que obtienen casi la mitad de sus calorías del azúcar y de la grasa agregada a los alimentos.

Los dulces pueden reemplazar los alimentos necesarios.

- * El problema surge cuando los niños comen dulces en lugar de frutas, verduras y productos lácteos cargados de nutrientes. Con frecuencia los niños se llenan el estómago con tentempié sin contenido nutritivo a la hora de la merienda.

Las bebidas azucaradas pueden ser un verdadero problema.

- * Los estudios muestran que los niños que toman muchos refrescos ingieren más calorías (y más cafeína) y menos leche y jugo.

El azúcar causa caries en los dientes.

- * Comer demasiada azúcar, especialmente en forma de alimentos pegajosos tales como algunas golosinas, causa caries en los dientes.

Los niños toman como modelo la conducta de los adultos.

- * Los niños definitivamente prestan más atención a lo que usted hace que a lo que usted dice. Si usted bebe muchas gaseosas y come muchas golosinas, sus niños también lo harán.

Sea razonable con los dulces

Deje de pensar que hay alimentos buenos y alimentos malos.

- * El azúcar no es un alimento maléfico ni un veneno. Las personas nacen con un gusto natural por los alimentos dulces. Comer saludablemente significa disfrutar de un poco de azúcar sin exagerar.

Los niños pueden disfrutar de algunas calorías provenientes del azúcar.

- * Los niños tienen grandes necesidades de energía y pueden permitirse algunas calorías provenientes del azúcar. Ofrezcales dulces además de las comidas balanceadas habituales.

Busque dulces con valor nutritivo.

- * El dulzor natural de las frutas puede ser un beneficio adicional en el tentempié con alto contenido de energía. Unte un poco de mantequilla de cacahuete sobre rebanadas de banana o manzana. Ponga frutas como las rebanadas frescas o congeladas sobre helado o yoghurt congelado.

Prefiera las bebidas que dan energía a los niños.

- * Haga que las gaseosas y el Kool-Aid® sean sólo una bebida causal. Haga que la leche con bajo contenido graso, los jugos 100% naturales y el agua sean lo que toman todos los días. Recuerde limitar también el jugo.

Ofrezca una amplia variedad de alimentos.

- * Los dientes y los cuerpos de los niños crecen fuertes cuando consumen alimentos de todos los niveles de la Pirámide Alimenticia.

Dé el ejemplo moderando su propio consumo de dulces.

- * Usted puede mostrar a sus niños cómo disfrutar de los alimentos dulces sin exagerar. Consuma una amplia variedad de alimentos y ¡sacie su sed primero con agua, leche o jugo!

Fuente:

Desarrollado por Dayle Hayes, MS, RD.
~ www.pizzazzpresents.com
www.montanadieticassociation.org/promo.html



Libros para niños sobre nutrición

Gregory, the Terrible Eater, Sharmat, Mitchell y Dewey, Ariane (1983), Scholastic, Inc. NY, NY. (preescolares)

Good Enough to Eat: A Kid's Guide to Food and Nutrition, Rockwell, Lizzy (1999). HarperCollins Publishers, NY, NY. (preescolares).

Hola Jalapeno, Sanger, Amy Wilson (2002). Ten Speed Press, Berkeley, CA. (niños pequeños).



Zanahorias crocantes, crujientes y coloridas

Planee actividades divertidas sobre el tema de las zanahorias para promover no sólo el comer y escoger alimentos saludables sino también para que los niños hagan ejercicio.

- Lea el libro *La semilla de zanahoria (The Carrot Seed)* de Ruth Krauss.
- Siembre semillas de zanahoria en un jardín al aire libre. Si no hay terreno, o si el terreno es muy pequeño, puede pensar en hacer un jardín en una charola o en un balde... unos agujeros de drenaje en el fondo, tierra hasta el borde y ya tiene un jardín instantáneo y móvil.
- Cultive cabezas de zanahoria en un plato llano dentro de la casa. Los niños pueden traer las cabezas de zanahorias de sus casas.
- Las zanahorias cosechadas se pueden usar para actividades matemáticas tales como contar las zanahorias, medirlas para ver cuál es la más larga o la más corta o hacer una gráfica de la preferencia de los niños por las zanahorias crudas o cocidas.
- Dé "saltitos de conejo" al ritmo de la música o hacia un jardín imaginario para encontrar zanahorias, zanahorias y más zanahorias.
- Jueguen al escondite, pero en lugar de que los niños se escondan, haga que se turnen para esconder una zanahoria (natural o artificial).
- Haga una "ensalada sonriente" con zanahorias.

Datos divertidos acerca de las zanahorias

- Las zanahorias están llenas de vitamina A. La vitamina A mejora la vista, especialmente de noche.
- Las zanahorias se cultivaban originariamente en Asia y eran verdes, púrpuras o blancas.
- Las zanahorias se cultivaron primero como medicina.
- La zanahoria más larga, catalogada en 1996, medía 16 pies y 10.5 pulgadas.

Si desea obtener más información y datos divertidos sobre las zanahorias, visite el Museo Mundial de la Zanahoria (The World Carrot Museum) en: <http://website.lineone.net/~stolarczyk/foyer.html>

Recursos para la maestra para la planificación de actividades de movimiento y nutrición:

Do Carrots Make You See Better? (por Julie Appleton, Nadine McCrea y Carla Patterson) Gryphon House 2001

Everyday Learning Hands-On Nutrition Activities for Preschoolers (por Deborah Cryer, Adele Richardson Ray y Thelma Harms) NC Dept. of Public Instruction 1994

Moving With A Purpose (por Renee McCall y Diane Craft) Human Kinetics 2000

Ensalada sonriente

- 2 zanahorias
- 1 lata pequeña de piña picada
- 1/2 taza de yoghurt de vainilla

Pasas

Pele las zanahorias.

Enrolle unas cuantas virutas largas de zanahoria y guárdelas para usarlas como "cabello" al terminar la ensalada.

Ralle las zanahorias con un rallador.

Cuele el contenido de la lata de piña en un colador y comprima la pulpa con una cuchara para extraer todo el jugo.

Mezcle la piña con las zanahorias y luego échele el yoghurt de vainilla a la mezcla.

Coloque un poco de la ensalada en un plato con una cuchara.

Haga una cara sonriente con las pasas y forme el cabello con las virutas de zanahoria.

Referencia:

<http://www.immotion-pcs.com/amass/theboss/funnyfac.htm>

Referencias de la página 1:

American Public Health Association, Food and Nutrition Section (2003). *Childhood Overweight*. extraído el 4/28/03 de www.aphafoodandnutrition.org/overwt.html

Fuhr, J.E., and Barclay, K. H. (1998). *The Importance of Appropriate Nutrition and Nutrition Education, Young Children*, 53(1):74-80

NAEYC. "Healthy eating from the start: Nutrition education for young children", extraído el 4/28/03 de www.naeyc.org/resources/eyly/1998/02.htm

N.C. Healthy Weight Initiative (2003). *The Facts on Childhood Overweight*, extraído el 4/28/03 de www.nchealth-weight.com/thefacts1.htm

Preguntas al Centro de Recursos

Ayuda. Uno de los niños en mi establecimiento tiene una grave alergia a los cacahuates. ¿Qué hago?

Las alergias a los cacahuates son comunes. Aunque las situaciones de emergencia son raras, las reacciones alérgicas a los cacahuates pueden convertirse en peligro de muerte.

Desarrolle un plan de asistencia médica especial con instrucciones escritas que expliquen como mínimo:

- los alimentos a los cuales el niño es alérgico.
- las medidas que se deben tomar para evitar la exposición.
- lo que se debe hacer si el niño se expone a un producto que contiene cacahuates, incluyendo lo que se debe hacer si tiene una reacción que implique peligro de muerte.
- la manera de informar al personal, incluso a los sustitutos, que el niño tiene una alergia y un plan de salud.



Un consultor de salud para guarderías puede colaborar con usted, los padres y el proveedor de asistencia médica del niño para hacer un plan de salud específico para las necesidades de este niño y su familia.

Prevención de la exposición a los cacahuates. Los cacahuates y los productos de cacahuates pueden ser difíciles de evitar debido a que son ingredientes comunes en muchos productos. La proteína vegetal hidrolizada es un producto de cacahuates "oculto". La red de alergias alimenticias tiene una lista completa de productos de cacahuates. Puede visitar su página Web en: <http://www.foodallergy.org/allergens.html#peanut>. Lea todas las etiquetas de los alimentos para asegurarse de que no contienen alimentos a los cuales el niño puede ser alérgico.

Los niños sensibles pueden absorber el aceite de cacahuete a través de la piel cuando tocan aceite que haya quedado sobre la mesa. Los productos de cacahuates en polvo que se encuentra en ciertos alimentos, tales como las mezclas para tortas, se pueden inhalar. Para reducir el riesgo de exposición, disponga una mesa o una sala libre de alergias, o inclusive puede excluir totalmente los productos de cacahuates del establecimiento.

Desarrolle normas eficaces en las cuales se estipule la manera en que el centro debe tratar las alergias alimenticias. Esto protege a los niños contra la exposición, establece procedimientos a seguir en caso de exposición y tranquiliza a los padres acerca de la seguridad de su niño. Si tiene más preguntas, puede llamar al **1-800-CHOOSE-1**.

CORRECCIÓN:

Gracias a un proveedor de cuidado infantil muy atento, descubrimos un error de imprenta. En el boletín informativo de abril de 2003, el número de teléfono del centro de control de envenenamientos estaba incorrecto. El número de teléfono correcto del **CAROLINAS POISON CENTER** es **1-800-848-6946**. En **Charlotte**, el número de teléfono es **355-4000**.

8 • BOLETÍN DE SALUD Y SEGURIDAD • JUNIO DE 2003

NC Child Care Health & Safety Resource Center
1100 Wake Forest Road, Suite 100
Raleigh, NC 27604



BOLETÍN DE SALUD

EDITORIA: Vol. 3 Número 3
Janet McGinnis

COLABORADORES:
Jonathan Kotch, Lucretia Dickson,
Jacqueline Quirk, Jeannie Reardon,
Judy Sowerby.

AGRADECIMIENTOS ESPECIALES PARA:
Gladys Mason, State Breastfeeding
Coordinator

Janice Sommers Lebeuf and
Susanne Schmal,
NC Healthy Weight Initiative

TRANSFERENCIA ELECTRÓNICA:
Usted puede transferir una copia de esta
publicación desde nuestro sitio Web:
www.healthychildcarenc.org

REIMPRESIÓN:
Los artículos se pueden imprimir sin
permiso si se menciona al boletín y el
material no se reproduce con propósitos
comerciales.

Esta publicación es producida por el
Centro de Recursos de Salud y Seguridad
en el Cuidado Infantil de Carolina del
Norte y distribuida a establecimientos de
cuidado infantil con licencia, agencias
CCR&R, asociaciones Smart Start,
consultores sobre licencias para guarderías
de la DCD y consultores de salud para
guarderías Carolina del Norte.



Nos agradecería saber de usted...
Comuníquese con nosotros por
el teléfono **1-800-246-6731**
para hacernos sus comentarios y
solicitar artículos o información.

Se imprimieron 10 000 copias de este documento a un precio de 46
centavos de dólar por copia.