

GET UP & GROW

HEALTHY EATING AND PHYSICAL ACTIVITY FOR EARLY CHILDHOOD
ALIMENTACIÓN SANA Y ACTIVIDAD FÍSICA EN LA PRIMERA INFANCIA

LIBRO PARA EL PERSONAL Y CUIDADORAS



STAFF AND CARER BOOK
Español (Spanish)



Australian Government
Department of Health and Ageing

Prólogo de la Ministra

Me siento muy complacida de introducir las *Pautas de Alimentación Saludable y Actividad Física para las Guarderías de la Primera Infancia*, una iniciativa que es un elemento importante de los planes del Gobierno Australiano *Plan para la Primera Infancia* y *Plan para Combatir la Obesidad*.

Los primeros años de nuestros niños son probablemente los más importantes para ellos y establecer comportamientos saludables desde el nacimiento echará los cimientos para su salud y bienestar de por vida. Una alimentación nutritiva y actividad física regular ayudan al crecimiento y desarrollo normal de los niños, reduciendo el riesgo de que en el futuro contraigan enfermedades crónicas relacionadas con el estilo de vida.

A medida que un mayor número de niños pasan el tiempo bajo cuidado, las guarderías de la primera infancia pueden desempeñar un papel importante en respaldar opciones saludables referentes a la nutrición y la actividad física. Este recurso brinda información práctica y asesoramiento para ayudar a los profesionales, cuidadoras y familias en esta función.

Las *pautas* han sido diseñadas en forma de poder aplicarlas en los diversos entornos de guarderías de la primera infancia, que incluyen el cuidado en un centro, cuidado diurno familiar y preesuelas. Están basadas en hechos reales y concuerdan con el pensamiento actual sobre el desarrollo en la primera infancia.

Complementarán también a una serie de otros programas tales como el Healthy Kids Check para todos los niños de cuatro años antes de empezar la escuela, y a recursos tales como *Get Set 4 Life – habits for healthy kids Guide*.

Estas iniciativas ayudarán a asegurar que todos los niños de Australia tengan el mejor comienzo posible en la vida, y toda clase de oportunidades para el futuro.



La Honorable Nicola Roxon
Ministra de Salud y Envejecimiento

ISBN: 1-74186-913-7 Aprobación de Publicaciones Número: 10149

© Commonwealth of Australia 2009

Esta obra es copyright. Aparte de cualquier uso permitido según la *Ley de Copyright de 1968*, no está permitido reproducir parte alguna por ningún proceso, sin autorización previa por escrito del gobierno federal. Las solicitudes y consultas relativas a reproducción y derechos deben dirigirse a la Commonwealth Copyright Administration, Attorney-General's Department, Robert Garran Offices, National Circuit, Barton ACT 2600 o exponerse en www.ag.gov.au/cca

Libro para el Personal y Cuidadoras



Prólogo de la Ministra	i
Introducción	2
SECCIÓN 1: ALIMENTACIÓN SALUDABLE	
Lactancia materna	5
Fórmula para lactantes	11
Introducción de sólidos	14
Alimentos familiares	20
Seguridad alimentaria	43
SECCIÓN 2: ACTIVIDAD FÍSICA	
Actividad física	51
Comportamiento sedentario y tiempo de pantalla	73
SECCIÓN 3: LECTURA ADICIONAL	
Por mayor información	80
Pedidos de material de Get Up & Grow	84
Agradecimientos	85

Get Up & Grow: Healthy eating and physical activity for early childhood brinda información general no-comercial, basada en hechos reales, a los organismos de educación y cuidado de la primera infancia, para ayudar a desarrollar hábitos saludables en los niños, desde el nacimiento hasta los cinco años. Para los niños con afecciones médicas o nutricionales específicas, podría requerirse asesoramiento médico profesional.

Los lectores deben tener presente que estos recursos pueden contener imágenes de aborígenes e isleños del Estrecho de Torres que ya han fallecido.

Este recurso ha sido actualizado de acuerdo con lo dispuesto por las Infant Feeding Guidelines (2012) y las Australian Dietary Guidelines (2013).

Introducción

Las pautas de *Get Up & Grow: Healthy eating and physical activity for early childhood* y los recursos acompañantes han sido elaborados por profesionales de salud infantil y de la primera infancia, en colaboración con el Departamento de Salud y Envejecimiento del Gobierno Australiano. En la preparación de estos recursos fueron consultados además los gobiernos estatales y territoriales.

Los recursos de *Get Up & Grow* están diseñados para ser usados en una amplia gama de entornos de primera infancia por las familias, personal y cuidadoras, y para respaldar un enfoque nacional uniforme a la nutrición y la actividad física en la niñez. Al aplicar las pautas y recomendaciones formuladas dentro de los recursos, las guarderías de la primera infancia deberán también satisfacer cualquier otro requisito establecido en las disposiciones reguladoras estatales, territoriales o federales.

Estos recursos de alimentación saludable y actividad física están basados en tres documentos claves de salud nacional, que están concentrados en los niños, a saber:

- Las *Australian Dietary Guidelines* (2013) y las *Infant Feeding Guidelines* (2012), que forman la base de la política nutricional en Australia (disponibles en la Sección 3: Lectura adicional).
- Las *National Physical Activity Recommendations for Children 0 to 5 years*, que han sido formuladas para guiar la política y práctica en torno a la actividad física para los niños pequeños (al final de la Sección 2: Actividad Física aparece un resumen).

La presente colección de recursos ha sido preparada en reconocimiento de la rica diversidad cultural y religiosa en Australia. Para asegurar



que en su preparación se tomara en cuenta una serie de necesidades, se consultó al personal y cuidadoras de la primera infancia, profesionales afines, y padres a través de toda Australia mediante encuestas y grupos de sondeo. Esta consulta incluyó a una gama variada de personas: algunas de zonas urbanas, regionales y remotas; algunas de origen cultural y lingüístico diverso; algunas de procedencia aborigen e isleños del Estrecho de Torres, y algunas que cuidan a niños con discapacidad.

En Australia, estamos enfrentando actualmente un problema creciente de niños con sobrepeso y obesos. La intención de estos recursos no es específicamente apuntar al sobrepeso y a la obesidad, sino a establecer hábitos de alimentación saludable y actividad física. A su vez, esto contribuirá a prevenir los problemas de peso en los niños, promoviendo al mismo tiempo su crecimiento óptimo, abordando otros asuntos de salud como la salud dental, y permitiendo que los niños prosperen mediante el desarrollo social, físico e intelectual.

El objetivo de las pautas de alimentación saludable es fomentar el ofrecer a los niños opciones de alimentos saludables (sean provistos en la guardería o traídos de la casa), alentando



simultáneamente a los niños a comer según su propio apetito, desarrollar actitudes positivas hacia la selección de alimentos y disfrutar del comer. El objetivo de las recomendaciones sobre la actividad física es hacer hincapié en transformar el juego en una prioridad, y alentar al personal y cuidadoras de la primera infancia, como también a las familias, a brindar oportunidades frecuentes de juego en un entorno positivo.

El Libro para el Personal y Cuidadoras es uno de los cuatro libros de recursos de *Get Up & Grow*, y está diseñado para el personal y cuidadoras de guarderías de la primera infancia. Provee de:

- una comprensión de las pautas de alimentación saludable y recomendaciones sobre la actividad física
- ideas prácticas para implementar dichas pautas y trabajar con las familias con confianza.

“...a brindar oportunidades frecuentes de juego en un entorno positivo.”

Aparte de los cuatro libros de recursos (Libro para la Directora/ Coordinadora, Libro para el Personal y Cuidadoras, Libro para la Familia y Cocina para los Niños), hay materiales adicionales de *Get Up & Grow*, tales como posters y pegatinas para la guardería, volantes para los padres, e insertos de boletines noticiosos.

El personal y cuidadoras de las guarderías de la primera infancia están con niños todos los días, y desempeñan un importante papel en su desarrollo. La información contenida en este libro servirá de guía para alentar a los niños y familias a levantarse y crecer.

Lactancia materna



PAUTAS DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Para los bebés hasta alrededor de los seis meses, se recomienda la lactancia materna exclusivamente, con apoyo positivo. Se recomienda continuar la lactancia materna por lo menos hasta los 12 meses, y más tiempo, si la madre y el bebé así lo desean.

Para la mayoría de los bebés, tomar el pecho es su primera experiencia con alimentos. La leche materna contiene todos los nutrientes que el bebé necesita, siendo el único alimento requerido hasta alrededor de los primeros seis meses. Lo ideal sería que los bebés continuaran disfrutando de la alegría y beneficio de tomar el pecho hasta por lo menos los 12 meses, o más tiempo, si la madre y el bebé así lo desean.

La cuarta pauta de las Australian Dietary Guidelines es "Aliente, apoye y promueva la lactancia materna". La participación inicial en la lactancia materna en 2010 fue del 96%, sin embargo, sólo el 15% de los bebés fueron alimentados totalmente a pecho hasta alrededor de los seis meses.



La leche materna: perfecta para los bebés

Beneficios de la lactancia materna para los bebés:

- La leche materna contiene los nutrientes apropiados para el bebé durante cada etapa de su desarrollo.
- La leche materna ayuda a proteger a los bebés menores contra enfermedades, especialmente contra las infecciones gastrointestinales, respiratorias y del oído medio.
- La acción de chupar al tomar el pecho ayuda a formar y preparar la mandíbula para los dientes y el habla.

Manipulación segura de la leche materna

Los bebés deben tomar únicamente leche proveniente de su propia madre. Por lo tanto, es importante no dar la leche de una madre a un niño que no sea el de ella. Su lugar de trabajo tiene información sobre la lactancia materna que usted puede dar a las madres, explicándoles lo que deben hacer con su leche. Esto también dará a las madres la seguridad de que sus bebés serán alimentados con la leche que corresponde.

“Es importante no dar la leche de una madre a un niño que no sea el de ella.”



Limpieza de las mamaderas

Es preciso esterilizar, higienizar o desinfectar las mamaderas para asegurarse de que no porten alguna infección. Hay varios métodos diferentes para hacer esto, incluyendo hervirlas, usar una unidad esterilizadora eléctrica, mediante esterilización química o con un esterilizador de microondas. Cualquiera que sea el método elegido, cuide siempre de seguir las instrucciones cuidadosamente.

Etiquetado y almacenaje

- La leche materna se debe traer a una guardería de la primera infancia:
 - en mamaderas plásticas esterilizadas, y en un envase con aislación térmica
 - etiquetadas con el nombre del niño, y la fecha a ser usadas.
- Las mamaderas se deben colocar en una bandeja no derramable, en el compartimento más bajo del refrigerador. Esto tiene por objeto asegurar que si reciben un golpe o se derraman, la leche no gotee sobre otros alimentos.
- La leche materna traída del hogar que no se use en el día, debe devolverse a la madre o descartarse al fin del día.

Cómo calentar la leche materna

Los bebés pueden tomar la leche directamente del refrigerador, sin embargo si un bebé la prefiere tibia:

- Caliente la leche poniendo la mamadera en agua tibia/caliente.
- Chequee siempre la temperatura de la leche antes de dársela a un bebé.
- No caliente la leche en el microondas, ya que a menudo éste no la calienta en forma uniforme y puede causar quemaduras. Además, las microondas podrían destruir algunos de los beneficios naturales de la leche materna.
- Deseche la leche materna sobrante. No se puede guardar para más tarde o recalentarla.





Protocolos para la leche materna

Cuando es hora de dar a un bebé leche materna del refrigerador:

- Si más de un bebé recibe leche materna en la guardería, **dos** miembros del personal deberán verificar que el nombre en la mamadera corresponda al bebé que van a alimentar.
- Firme el registro de alimentación del bebé.
- Ofrezca la leche materna en la mamadera o taza esterilizada provistas por la madre. Algunas familias eligen alimentar a sus bebés con mamadera, mientras que otras prefieren que se les ofrezca la leche exprimida en una taza. Aproximadamente a los siete u ocho meses, los bebés generalmente ya están listos para beber en una taza.
- Si se le da a un bebé la leche de otra madre, o si usted *cre*e que podría haber sucedido esto, **informe de inmediato a la directora o administradora.**



Felicitaciones por amamantar

Independientemente de cuánto tiempo una madre amamante a su bebé, merece reconocimiento y respeto por su esfuerzo. Si una madre va a empezar a dar fórmula para lactantes a su bebé, asegúrese de que tenga información sobre cómo proveer la fórmula a la guardería de la primera infancia.

Cómo puede usted apoyar la lactancia materna

- Informe a las madres que la guardería de la primera infancia puede ofrecer apoyo para la lactancia materna, por ejemplo mediante hojas informativas.
- Informe a las madres dónde pueden obtener *más* información sobre la lactancia materna.
- Haga que las madres se sientan cómodas de amamantar frente a otras personas en la guardería, o hágalas saber dónde pueden amamantar en privado, si lo prefieren.
- Si una madre indica que está teniendo problemas para amantar, o que se está cansando de hacerlo, ofrézcale apoyo o dele opciones para asesorarse en otro lugar.
- Haga comentarios positivos a las madres cuando entregan la leche para su bebé. Por ejemplo, “¡Estupendo! Le encantará esto. o “Su bebé va muy bien”
- Siga la política de la guardería respecto a manipulación segura de la leche materna.
- Si las madres necesitan mayor información, dérvelas a la Australian Breastfeeding Association, ya sea al sitio web, www.breastfeeding.asn.au, o a la línea de ayuda, 1800 MUM 2 MUM (1800 686 2 686).
- Se debe alentar a la madre para que evite el consumo de alcohol durante la lactancia y para que mantenga al bebé lejos del humo del cigarrillo

Cómo ser modelo

Ver a otra madre amamantar exitosamente sirve para alentar a las mamás nuevas. Si usted ha amamantado anteriormente, o lo está haciendo actualmente, hágaselo saber a las nuevas madres y ofrézcales apoyo. Sin embargo, si una madre ha elegido no amamantar, respete siempre su decisión y no haga comentarios ni critique.

Fórmula para lactantes



PAUTAS DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Si un bebé no es amamantado, lo es parcialmente, o si se discontinúa la lactancia materna, use una fórmula para lactantes hasta los 12 meses de edad.

Una fórmula para lactantes es la única alternativa segura durante los primeros 12 meses. La leche materna es la mejor opción de alimento para los bebés, siendo por lo tanto importante que las madres sepan acerca de los beneficios de la lactancia materna antes de decidir darles mamadera en cambio. Puede ser útil que las madres hablen con una enfermera de salud infantil o con un médico, si tienen alguna duda.

Si un bebé no está mamando, o sólo lo hace parcialmente, una fórmula para lactantes adecuada a la edad del bebé debe ser el único otro alimento que ingiera hasta la introducción de los sólidos. Se debe continuar aún dando leche materna o fórmula a los bebés que están empezando a comer sólidos, y evitar otras bebidas, hasta que tengan 12 meses.

Si la fórmula no es preparada correctamente, puede producir deshidratación, estreñimiento o incluso desnutrición en los bebés. Aparte del agua nunca agregue nada a la fórmula para lactantes. Agregar cereal para bebés o cualquier otra cosa puede interferir con la alimentación del bebé.

Cada día, los padres deben proporcionar mamaderas y chupetes esterilizados, como también fórmula en polvo previamente medida. Todas las mamaderas deben ser etiquetadas claramente con la fecha, el nombre del bebé y la cantidad de agua a mezclar con la fórmula.

El agua para la fórmula láctea se debe preparar llevando hasta la ebullición una tetera o jarro de agua y haciéndola hervir por 30 segundos (o, en el caso de una tetera eléctrica automática, hasta que se apague sola). El agua se debe enfriar entonces antes de usarla.

La fórmula para lactantes siempre se debe preparar lo más cerca posible del momento en que se necesita. Lo más seguro es preparar las mamaderas individualmente, no en cantidad.

Quizás usted prefiera hacer que los padres traigan las mamaderas ya llenas con la cantidad correcta de agua previamente hervida y enfriada, para no tener que hervirla y enfriarla usted misma antes de alimentar a los bebés. Nunca use agua de unidades de hervir agua, ya que no es apropiada para los niños pequeños.

“Lo más seguro es preparar las mamaderas individualmente, no en cantidad.”



Consejos para manipular la fórmula para lactantes

- Asegúrese que la fórmula se prepare lo más cerca posible del momento en que se necesita.
- Si es necesario guardar la fórmula después de preparada, guárdela en el refrigerador hasta el uso, y deséchela después de 24 horas.
- No es seguro que los padres traigan fórmula láctea ya preparada para su niño. Esto es para evitar el pequeño riesgo de crecimiento de bacterias dañinas en la fórmula preparada previamente.
- Para asegurar el calentamiento uniforme de la fórmula y reducir el riesgo de quemar al bebé, caliente las mamaderas al baño maría por un máximo de 10 minutos, no en el microondas.
- Supervise siempre a los bebés mientras se alimentan. Nunca los deje solos con una mamadera, ni apunte la mamadera para el bebé. Apuntar una mamadera pone a los bebés en riesgo de atragantarse o de contraer una infección a los oídos.
- Después de usar las mamaderas y chupetes, enjuáguelos con agua fría y mándelos a la casa para que sean lavados y esterilizados.

Leche de vaca

No se debe dar leche de vaca como bebida principal a los bebés hasta que tengan alrededor de 12 meses. Se pueden usar pequeñas cantidades de leche de vaca en los alimentos mixtos para bebés. No se recomiendan las leches con grasa reducida y de bajo contenido graso para los niños menores de dos años.

Introducción de sólidos

PAUTAS DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Introduzca sólidos alrededor de los seis meses.

Cuándo introducir sólidos

La leche materna o la fórmula suministran todos los nutrientes que los bebés necesitan desde el nacimiento hasta los seis meses. Aproximadamente cuando los bebés llegan a los seis meses, la leche materna o la fórmula no pueden ya satisfacer sus requisitos nutricionales, y se deben agregar otros alimentos a la dieta. A esta edad, los bebés están también listos para empezar a aprender las habilidades necesarias para comer alimentos sólidos, y probar nuevos gustos y consistencias.

“Entre las señales de que un bebé está listo para probar sólidos están el demostrar interés en la comida ...”

Entre las señales de que un bebé está listo para probar sólidos están el demostrar interés en la comida y el aumento del apetito. Los bebés necesitan también poder sentarse erguidos con apoyo limitado y controlar la cabeza y el cuello. Generalmente empiezan a mostrar estas señales cuando tienen aproximadamente seis meses.

No se recomienda introducir sólidos hasta alrededor de los seis meses.



Lo ideal sería introducir los sólidos mientras el bebé está todavía mamando. Cuando un bebé empieza a ingerir sólidos, la lactancia materna frecuentemente se reduce. Introducir los sólidos en forma prematura aumenta las probabilidades de que la madre no pueda mantener su producción de leche, y no pueda por lo tanto continuar amamantando.

Mientras los bebés están empezando con los sólidos, es importante continuar también con la lactancia materna o la fórmula. La leche materna y/o una fórmula apropiada para la edad deben continuar siendo la principal bebida láctea para los bebés hasta alrededor de los 12 meses. La lactancia materna puede continuar más allá del primer año de vida si la madre y el bebé lo desean.

¿Cómo se deben introducir los alimentos sólidos?

Si se incluyen alimentos con alto contenido de hierro en los primeros alimentos, luego se pueden introducir los otros alimentos en cualquier orden y periodicidad de acuerdo a la respuesta del niño. El orden y la cantidad de alimentos introducidos carecen de importancia. No es necesario introducir lentamente los alimentos sólidos.

El primer alimento sólido que se ofrece a los bebés es a menudo cereal para lactantes fortificado con hierro, el cual es suave y fácil de mezclar en pequeñas cantidades. Mezcle con agua una pequeña cantidad del cereal y revuelva hasta lograr una consistencia homogénea. Los alimentos pueden ser introducidos en cualquier orden si la textura es apta para la etapa del desarrollo del bebé. No es necesario agregar sal, azúcar ni otros saborizantes a los alimentos infantiles.

¿Qué alimentos se deben introducir y cuándo?

Etapa	Ejemplos de alimentos que se pueden consumir
Primeros alimentos (desde alrededor de los seis meses)	Alimentos con alto contenido de hierro, entre ellos cereales fortificados (por ej.: arroz), verduras (por ej.: legumbres, porotos de soja, lentejas), pescado, hígado, carne y pollo, tofu cocido
Otros alimentos nutritivos que deben ser introducidos antes de los 12 meses	Verduras cocidas o crudas (por ej.: zanahoria, papa, tomate), frutas (por ej.: manzana, banana, melón), huevos enteros, cereales (por ej.: trigo, avena), pan, pasta, pastas de frutas secas, bay biscuits y bizcochos tostados, productos lácteos como queso entero, flanes y yogur
De 12 a 24 meses	Alimentos para la familia Leche entera pasteurizada

Nota 1: No se recomienda ofrecer alimentos duros, pequeños, redondos y/o pegajosos porque pueden causar atragantamiento.

Nota 2: Para evitar el botulismo, no ofrezca miel a bebés menores de 12 meses.

Frutas secas y otros alimentos duros

Los alimentos que tienen alto riesgo de producir atragantamiento, tales como frutas secas, semillas, zanahoria cruda, apio y trozos de manzana deben evitarse durante los primeros tres años ya que su tamaño y/o consistencia aumenta el riesgo de aspiración y atragantamiento. Sin embargo, las pastas de frutas secas y las mantecas de maní se pueden ofrecer a los niños a partir de alrededor de los seis meses.



Pasando a la alimentación con taza

Los bebés pueden aprender a usar una taza desde una temprana edad, y por lo general están listos para desarrollar esta habilidad desde aproximadamente los siete meses. Para algunos bebés, el progreso será pasar de la alimentación con mamadera a la alimentación con taza, aunque los bebés amamantados pueden pasar directamente a la alimentación con taza (a menudo mientras continúan tomando el pecho), saltándose la mamadera.

Se puede ofrecer leche materna en una taza a los bebés, si la madre se ha sacado leche y ha elegido no darle mamadera. Después de los seis meses de edad, se les puede ofrecer agua previamente hervida y enfriada en una botella o taza como bebida adicional.

Aunque a veces se les ofrece agua en una mamadera después de los seis meses, es mejor utilizar una taza. La mayoría de los bebés de aproximadamente 12 a 15 meses pueden manejar una taza con la destreza suficiente como para satisfacer su propia sed, y se les puede suprimir la mamadera. Los bebés que continúan tomando mamadera ya avanzado su segundo año, pueden tomar mucha leche y tener poco apetito para otros alimentos, lo cual aumenta la posibilidad de que un bebé tenga deficiencia de hierro. Suprimir la mamadera es a menudo difícil para los padres, así que hable de esto con ellos y hágales algunas sugerencias para que obtengan mayor asesoramiento.

Riesgos de atragantamiento para los bebés

Se debe supervisar a los bebés al alimentarlos, porque podrían atragantarse. Nunca se debe poner a los bebés en una cuna o cama con una mamadera, y apuntalar la mamadera pone a un bebé en riesgo de atragantamiento.

Es común que los niños pequeños a veces hagan arcadas, con tos o resoplidos, mientras están aprendiendo a comer. Esto es distinto a atragantarse y no es causa de preocupación. Sin embargo, el atragantamiento que impide respirar es una emergencia médica.

Para reducir el riesgo de atragantamiento:

- Supervise a los niños pequeños cada vez que coman.
- Nunca ponga a los bebés en una cuna o cama con una mamadera, ni apuntale la mamadera.
- Asegúrese de que, en cuanto a su desarrollo, los bebés estén listos para comer antes de ofrecerles sólidos.
- Alimente a los niños solamente cuando estén despiertos y alerta.
- Nunca obligue a un niño a comer.
- Ofrezca alimentos de consistencia apropiada: empezando con alimentos suaves y blandos y pasando luego a una gama más amplia de alimentos familiares.
- Ralle, cueza o muele las manzanas, zanahorias y otras frutas y verduras duras antes de ofrecerlas a los niños pequeños.
- Nunca dé a los bebés trozos de frutas y verduras duras crudas, nueces, popcorn (cabritas, palomitas/pochoclo/pororó) ni otros alimentos duros, pequeños, redondos y/o pegajosos.



Necesidades alimentarias especiales

Las discapacidades, enfermedades tempranas y procedimientos invasivos pueden afectar el comer, y pueden asimismo alterar la edad en la que se introducen los sólidos. Algunos niños pueden ser más lentos para aceptar los sólidos, y tardar más en adaptarse a una variedad de alimentos. En estas situaciones es importante trabajar en estrecha colaboración con los padres. Averigüe si han formulado algún plan específico conjuntamente con especialistas u otros profesionales de la salud. El personal, cuidadoras y familias pueden beneficiarse con información y consejo adicional de un médico o dietista profesional acreditado.

Alimentos familiares

La buena nutrición es necesaria para el crecimiento y desarrollo activos que tienen lugar en la primera infancia. Los buenos hábitos alimentarios y una dieta bien equilibrada ayudan a la salud y bienestar de los niños y minimizan los riesgos de enfermedades. Es probable que la influencia de los hábitos alimentarios adquiridos en los primeros años persista toda la vida.

La alimentación saludable en la infancia minimiza los riesgos de salud y la mejora durante toda la vida. Por otra parte, la nutrición deficiente en la niñez contribuye a enfermedades relacionadas con el estilo de vida, tales como la obesidad, cáncer, enfermedades cardíacas y diabetes.

Trabaje con los padres y familias para apoyar y fomentar la alimentación saludable para los niños. Independientemente de que su guardería ofrezca comidas y bocadillos a los niños o que ellos los traigan de su casa, usted puede proteger su salud alentándoles a adoptar buenos hábitos alimentarios.

“Los buenos hábitos alimentarios ... ayudan a la salud y bienestar de los niños”



Sección 1: Alimentación saludable



PAUTAS DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Cuide que la comida ofrecida a los niños sea apropiada para la edad y desarrollo del niño, y que incluya una gran variedad de alimentos nutritivos, en concordancia con las Australian Dietary Guidelines (ver a continuación).

Australian Dietary Guidelines

Pauta 1	<p>Para alcanzar y mantener un peso saludable, debe mantenerse físicamente activo y consumir cantidades de alimentos y bebidas nutritivas acordes a sus necesidades energéticas.</p> <ul style="list-style-type: none">• Los niños y adolescentes deben consumir suficientes alimentos nutritivos para crecer y desarrollarse normalmente. Deben mantenerse físicamente activos todos los días y su crecimiento se debe chequear periódicamente.• Las personas mayores deben consumir alimentos nutritivos y mantenerse físicamente activos para ayudar a mantener la fortaleza muscular y un peso saludable.
Pauta 2	<p>Disfrute todos los días una gran variedad de alimentos nutritivos de estos cinco grupos de alimentos:</p> <ul style="list-style-type: none">• suficiente cantidad de verduras, de distintos tipos y colores, y legumbres• frutas• alimentos con grano (cereales), principalmente integrales y/o variedades con alto contenido de fibra cereal, como panes, cereales, arroz, pasta, fideos, polenta, cuscús, avena, quínoa y cebada• carne magra y ave, pescado, huevos, tofu, frutas secas y semillas, y legumbres• leche, yogur, queso y/o alternativas, principalmente con grasa reducida (las leches con grasa reducida no son adecuadas para los niños de menos de dos años). <p>Y beba abundante cantidad de agua.</p>



Pauta 3	<p>Limite la ingesta de alimentos que contengan grasas saturadas, sal agregada, azúcares agregados y alcohol.</p> <ol style="list-style-type: none">a. Limite la ingesta de alimentos de alto contenido de grasa saturada, tales como biscochos, tortas, pasteles, budines, carnes procesadas, hamburguesas comerciales, pizza, alimentos fritos, papas fritas, crisps y otros bocadillos con sal.<ul style="list-style-type: none">• Reemplace los alimentos con alto contenido de grasa que contengan principalmente grasas saturadas, tales como manteca, crema, margarina, aceite de coco y de palma por alimentos que contengan principalmente grasas poliinsaturadas y monoinsaturadas tales como aceites, pastas untables, mantecas de maní y palta.• Las dietas con bajo contenido de grasa no son aptas para niños menores de dos años.b. Limite la ingesta de alimentos y bebidas que contengan sal agregada.<ul style="list-style-type: none">• Lea las etiquetas y elija opciones con bajo contenido de sodio.• No agregue sal a los alimentos durante la cocción ni en la mesa.c. Limite la ingesta de alimentos y bebidas que contengan azúcares agregados tales como dulces, bebidas gaseosas y jarabes, bebidas frutales, aguas enriquecidas con vitaminas, bebidas energéticas y deportivas.d. Si decide beber alcohol, limite la ingesta. En el caso de las mujeres embarazadas, que están buscando un embarazo o que están amamantando, la opción más segura es evitar la ingesta de alcohol.
Pauta 4	Fomente, apoye y promueva el amamantamiento.
Pauta 5	Ocúpese de los alimentos que consume: prepárelos y almacénelos de manera apropiada.

© Commonwealth of Australia, 2013.

Los cinco grupos de alimentos básicos suministran los nutrientes esenciales para la vida y el crecimiento. Cada grupo de alimentos básicos proporciona una serie de nutrientes, y desempeña un papel para ayudar al funcionamiento orgánico. Los alimentos de los cinco grupos de alimentos básicos deben comerse todos los días, y pueden también ser llamados “alimentos cotidianos”.

Por otra parte, los “alimentos ocasionales” (ver la página 27) tienen poco valor nutritivo y no son esenciales para la buena salud. El consumo de muchos alimentos ocasionales es asociado con la mala salud, exceso de peso y obesidad. Los alimentos ocasionales no deben ser ofrecidos a los niños en la guardería.

Los grupos de alimentos básicos

Los grupos de alimentos básicos son:

- Verduras y legumbres
- Fruta
- Alimentos de grano (cereales), principalmente integrales y/o variedades de cereales con alto contenido de fibra tales como panes, cereales, arroz, pasta, fideos, polenta, cuscús, avena, quínoa y cebada
- Carne magra y pollo, pescado, huevos, tofu, frutas secas y semillas, y legumbres
- Leche, yogur, queso y/o alternativas, principalmente con grasa reducida (no se recomiendan las leches con grasa reducida para los niños menores de dos años)

Una dieta equilibrada incluye diversos alimentos de cada uno de los grupos de alimentos, y ofrece una gama de gustos y consistencias diferentes. Cada día se debe dar a los niños una variedad de estos alimentos, provistos ya sea por los padres o por la guardería de la primera infancia.



Verduras, legumbres y frutas

La fruta y las verduras se dividen en dos grupos separados de alimentos, porque proporcionan nutrientes ligeramente diferentes. Sin embargo, ambos grupos suministran vitaminas, minerales y fibra. Se debe incluir fruta y verduras todos los días en las comidas y bocadillos. En las guarderías que no proveen comida, inste a los padres a incluir fruta y verduras en las loncheras de los niños. En las guarderías que proveen comida, asegúrese de ofrecer diversas frutas y verduras, incluyendo distintos colores, consistencias y sabores. Esto asegurará proveer a los niños de una amplia gama de vitaminas y minerales.

Panes, cereales, arroz, pasta, fideos y otros granos

El pan, cereales, arroz, pasta, fideos y otros alimentos a base de granos suministran carbohidratos, que el cuerpo utiliza para energía. Las mejores opciones de este grupo son los panes de trigo integral, cereales y galletas saladas. Otras buenas selecciones son el arroz moreno, cuscús, pasta integral y polenta.

Leche, yogur, queso y/o alternativas

La leche pura, el queso y el yogur son los alimentos lácteos más comúnmente recomendados, como también las principales fuentes dietéticas de calcio. Es importante ingerir suficiente calcio para tener huesos y dientes sanos.

La leche de vaca no es recomendable como bebida principal para los bebés de menos de 12 meses, pero a partir de alrededor de los seis meses se les puede dar pequeñas cantidades en otros alimentos como en el cereal del desayuno, y también otros productos lácteos tales como yogur, flan y queso. Se recomienda la leche pura con toda su crema para los niños entre uno y dos años, en tanto que la leche pura semidescremada es apropiada para los niños mayores de dos años. Si los niños no toman leche de vaca, ni comen productos lácteos, pueden

tomar una bebida de soja fortificada con calcio. La leche de arroz y la de avena se pueden usar después de los 12 meses de edad si están enriquecidas con calcio y son enteras; y sólo deben darse a los niños luego de consultar al médico.

Carne magra, pescado, ave, huevos, nueces y legumbres

El grupo de la carne y alternativas incluye la carne roja tal como la de vaca, cordero o canguro, carne blanca tal como la de cerdo, pollo y pavo, pescado y huevos. Entre los productos de origen no animal en este grupo están las nueces, legumbres y tofu. La carne y sus alternativas son ricas en proteína, hierro y zinc, siendo esenciales para el crecimiento y desarrollo de los niños. Usar carne magra y ave sin piel asegurará que la dieta infantil no contenga demasiada grasa.

“La carne y sus alternativas son ricas en proteína, hierro y zinc...”

Prácticas alimentarias vegetarianas y vegan

Algunas familias siguen prácticas alimentarias vegetarianas. Generalmente esto significa que no consumen productos de origen animal, tales como la carne, aves y pescado. Muchos vegetarianos comen aún algunos productos relacionados con animales tales como huevos, leche, queso y yogur.

Es especialmente importante que los vegetarianos coman una variedad de legumbres, nueces, semillas y alimentos a base de granos, para obtener los mismos nutrientes que de otra manera los proveerían la carne, ave y pescado.



Los vegetarianos estrictos (vegans) no comen ningún alimento de origen animal. Con una dieta vegan es muy difícil satisfacer las necesidades nutricionales de los niños, debido a que la cantidad necesaria para proporcionar suficientes nutrientes podría ser demasiado grande de consumir para el niño. Las familias deben planear cuidadosamente para un niño que come una dieta vegan, y puede ser difícil para una guardería ofrecer comidas y bocadillos vegan. Las familias pueden necesitar una carta de derivación a un dietista profesional acreditado para obtener mayor información.

“Alimentos ocasionales”

Los “alimentos ocasionales” (sometimes foods) no están incluidos en los grupos de alimentos básicos, ya que tienen muy poco valor nutritivo, y no son esenciales para la buena salud. Los alimentos ocasionales incluyen alimentos con altas calorías, ricos en grasa saturada, azúcar, sal o una combinación de éstas, y a menudo son procesados y empaquetados. Como ejemplos de alimentos ocasionales tenemos:

- el chocolate y los productos de confitería
- las galletas dulces, papas fritas y las galletas saladas ricas en grasa
- las frituras
- los alimentos a base de masa tales como los pasteles salados, rollos de salchichas y empanadas
- la comida al paso y la comida lista para llevar
- las tortas/queques y helados
- las bebidas gaseosas, bebidas frutales, jarabes, bebidas deportivas, bebidas energéticas, leche y agua mineral saborizadas.

No hay necesidad de ofrecer “alimentos ocasionales” a los niños en forma regular, y se les debe pedir a las familias que no los incluyan en las loncheras.



Alimentos provistos por la guardería

Muchas guarderías de la primera infancia son responsables de un alto porcentaje del consumo alimenticio diario de los niños, mediante las comidas y bocadillos que suministran.

Cuide de incluir alimentos de los grupos de alimentos básicos en cada comida y bocadillo. No sirva alimentos ocasionales a las horas de comer, ni los ofrezca a los niños como recompensa.

Comida traída de la casa

Inste a los padres a poner todos los días fruta, verduras y otros alimentos de los grupos de alimentos básicos en la lonchera de su niño. La comida traída a la guardería debe ser conforme a la política de alimentación saludable de la guardería. Provea a los padres de recursos útiles, incluyendo ideas para la lonchera y bocadillos. Pídales a todos los niños que traigan cada día una botella transparente de agua, etiquetada con su nombre. Una botella transparente le permite a usted ver que la botella contiene agua y no una bebida dulce.

“Asegúrese de incluir alimentos de los grupos de alimentos básicos...”



Prácticas religiosas y culturales

Considere y respete los valores y costumbres familiares, incluyendo los relacionados con los alimentos y el comer. Algunas familias y guarderías siguen creencias religiosas y culturales que guían las prácticas alimentarias, por ejemplo kosher o halal. Las pautas de nutrición descritas anteriormente son de todas maneras apropiadas para usarlas en esas guarderías.

Cuando un niño tenga necesidades especiales de alimentación, por cualquier razón, hable con la familia sobre la mejor manera de ofrecer comida al niño. Esto puede implicar que la familia suministre comida de la casa, o ponerse de acuerdo sobre alimentos específicos que se pueden incluir o evitar.

Si fuera necesario, use intérpretes que le ayuden a comunicarse con las familias y asegúrese de que la información necesaria haya sido compartida.



PAUTA DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Proporcione agua además de bebidas lácteas apropiadas para la edad. A los lactantes de menos de seis meses que no son alimentados a pecho exclusivamente se les puede ofrecer agua hervida enfriada, además de la fórmula para lactantes.

El agua es esencial para muchas importantes funciones orgánicas, incluyendo la digestión, absorción de nutrientes y eliminación de productos de desecho. El agua representa entre el 50 y el 80 por ciento del peso corporal. Los niños pequeños especialmente pueden deshidratarse rápidamente y deben tener en todo momento acceso a agua para beber.

Para que se mantengan hidratados, se debe alentara a los niños menores a tomar 1 litro de líquido al día, y a los preescolares 1.2 litros al día.

A los bebés de menos de seis meses que no son alimentados a pecho exclusivamente se les puede ofrecer agua hervida enfriada. Desde los seis a los 12 meses, el agua hervida enfriada puede suplementar a la leche materna o la fórmula láctea.

Para los niños de uno a cinco años, las principales bebidas ofrecidas deben ser agua y leche de vaca. El jugo de frutas sólo debe usarse ocasionalmente como reemplazo de la fruta entera. No se recomienda ofrecer jugo de frutas a los bebés de manos de 12 meses. Los niños deben tener acceso a agua para beber en todo momento durante el día. Cuando la haya disponible, ofrezca a los niños agua limpia y segura de la llave; por lo general es innecesario comprar agua embotellada. Con las comidas y bocadillos se debe ofrecer leche pura en una taza. Sin embargo, tenga cuidado de no ofrecer demasiada leche pura, especialmente justo antes de las comidas, ya que los niños pueden llenarse con leche y luego no tener apetito para comer. Los niños de alrededor de un año necesitan aproximadamente 500ml de leche todos los días. Tome en cuenta que los niños podrían también tomar leche en la casa.



Las bebidas dulces no son parte de una dieta saludable. No proveen mucha nutrición y además pueden llenar a los niños, dejándolos con menos apetito para otros alimentos nutritivos. El agua es la mejor bebida. Las bebidas dulces pueden también causar caries dentales, y hay un fuerte vínculo entre estas bebidas y el excesivo aumento de peso en los niños. Las bebidas dulces incluyen los refrescos, agua mineral saborizada, leche saborizada, jarabe, bebidas frutales y jugos de fruta. Evite dar a los niños cualquiera de estas bebidas.

Provea agua con cada comida y bocadillo, y cuide de que haya agua disponible para que los niños tomen a través de todo el día. A las horas de comida y de bocadillos, ponga un jarro de agua o leche pura en cada mesa y aliente a los niños mayores a servirse sus propias bebidas.



PAUTA DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Planee las horas de comer para que sean positivas, tranquilas y sociales.

Las horas de comida brindan una oportunidad para que los niños desarrollen buenos hábitos para comer, como también para que aprendan acerca de la nutrición y los diversos alimentos. Son también una ocasión importante para la interacción social. Siéntese con los niños a las horas de comida y de bocadillos, y converse con ellos en forma tranquila.

Empiece por arreglar el escenario para una experiencia positiva. Los niños pueden ayudar en los preparativos para las horas de comida, guardando los juguetes y poniendo la mesa. Tal vez usted desee usar manteles y pañitos individuales para hacer las horas de comida más especiales.

Habrán algún revoltijo a las horas de comida y de bocadillos. No reaccione en forma exagerada ante el revoltijo “normal”: es parte de cómo los niños exploran la comida y aprenden a comer. Guíe a los niños suavemente en lo concerniente a formas de comer apropiadas, y no permita comportamiento tal como tirar o escupir la comida.

Algunos niños comúnmente rechazan la comida, lo cual no debe ser motivo de estrés o preocupación, salvo que el rechazo se prolongue por períodos largos. Aliente a los niños suavemente a comer y nunca obligue a un niño a comer.





Uso apropiado de los alimentos

Hay algunas formas de ayudar a los niños a aprender actitudes saludables hacia los alimentos.

- Cree oportunidades para enseñar a los niños la diferencia entre los “alimentos cotidianos” y los “alimentos ocasionales”.
- Nunca use la comida como recompensa, ni la niegue o retire como castigo.
- No use la comida para consolar a un niño, ya que esto puede establecer el hábito de depender de la comida como consuelo. Identifique formas de recompensar a los niños por sus logros sin usar la comida. Elogio y aliento son a menudo todo lo que un niño necesita de un adulto.
- No recompense a los niños por comer, ni los castigue por no comer.





Los niños y la imagen corporal

Los niños deben aprender a ver los alimentos como importantes y útiles para un cuerpo sano. Algunos consejos para ayudarlos a ver los alimentos de esta manera serían:

- No relacione la comida con el peso o forma del cuerpo de un niño.
- Evite hacer comentarios sobre el peso de los niños y no relacione el peso con el valor de un niño. Esto también es aplicable a los adultos: no hable sobre su propio peso, o sobre la forma de su cuerpo, de una manera negativa.
- Asegure que las conversaciones sobre la comida sean positivas y estén enfocadas en los beneficios para la salud de los alimentos nutritivos.
- Evite calificar a ciertos alimentos como “buenos” o “malos”.
- Evite hablar de dietas y de estar a dieta. No es recomendable que los niños hagan dieta o restrinjan su consumo, y no es útil que los adultos hablen de hacer dieta o de restringir la comida.
- Promueva una imagen corporal positiva alentando y elogiando a los niños por lo que pueden hacer.



PAUTA DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Aliente a los niños a probar alimentos de diferentes tipos y consistencias, en un entorno positivo para comer.

Los años de la primera infancia son un período crítico para probar distintos alimentos y desarrollar comportamientos y preferencias alimentarias. Mientras más grande es la variedad de alimentos a los que los niños son expuestos en sus primeros años, más probable es que disfruten de una variedad de alimentos cuando sean adultos.

Las horas de comida deben proveer un entorno seguro y tranquilo para que los niños prueben nuevos alimentos. Ofrezca y promueva nuevos alimentos regularmente, incluyendo diversos gustos, consistencias y colores. Incluya alimentos familiares como también alimentos nuevos, y aliente a los niños a probar estos últimos. Aun si su niño no prueba un nuevo alimento las primeras veces que se lo ofrece, continúe ofreciéndolo. Estar junto con otros niños a las horas de comer puede también alentar al niño a probar nuevos alimentos, ya que ve a los otros comerlos y disfrutarlos.

“Ofrezca y promueva nuevos alimentos regularmente, incluyendo una variedad de gustos, consistencias y colores.”

Si la guardería no proporciona comida, inste a los padres a suministrar variados alimentos para sus niños. Aun cuando compartir la comida no es recomendable, puede ser útil hablar con los niños sobre los diversos alimentos en las loncheras, sin señalar a ningún niño en particular.

El rol de los adultos

Usted tiene una gran influencia sobre los niños con los cuales trabaja. Ellos aprenden mucho escuchándole y observando lo que usted hace. Sentándose con los niños durante las comidas, y demostrando comportamientos saludables al comer, puede enseñar buenos hábitos alimentarios a los niños.

Entre algunos puntos importantes de este rol están los siguientes:

- Siéntese con los niños durante las comidas y bocadillos.
- Si se proveen alimentos, coma lo mismo que los niños.
- Aliente a los niños a probar todos los alimentos ofrecidos en una comida o bocadillo.
- Nunca dé o niegue alimentos como recompensa o castigo.
- Asegúrese de que el ambiente social sea tranquilo y positivo.

Cómo trabajar con los padres

Trabaje en asociación con los padres y apóyelos para que fomenten comportamientos alimentarios saludables en la casa. Hable con ellos sobre la alimentación y nutrición, ya que esto brinda una valiosa oportunidad para aprender lo concerniente a los hábitos de comer de los niños, tanto en el hogar, como en la guardería de la primera infancia.





PAUTA DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Ofrezca una cantidad apropiada de comida, pero permita que los niños decidan cuánto realmente comerán.

Es responsabilidad de los adultos dar a los niños cantidades apropiadas de alimentos sanos y nutritivos. Se debe dar a los niños la oportunidad de decidir qué y cuánto comerán de los alimentos ofrecidos. Esto les permite comer de acuerdo a su apetito, y aprender a responder a las señales de su cuerpo de hambre y saciedad.

Si en una comida se ofrecen dos platos, ambos deben ser nutritivos y consistir en alimentos de los grupos de alimentos básicos. Esto hace que los niños puedan comer el segundo plato sin importar que no hayan terminado el primero, ya que éste es igualmente nutritivo. Si un niño se niega a comer una comida o bocadillo, no lo obligue a comer.

Cuando los niños traen su propia comida o bocadillo, depende siempre de ellos decidir cuánto comerán. Devuelva a la casa en la lonchera los alimentos no consumidos. Siempre que sea posible, la comida debe servirse en la mesa, para que los niños puedan servirse. Cuide de que haya disponibles fuentes, bols para servirse y utensilios, para que los niños puedan servirse cómodamente su propia comida. Permitiendo que se sirvan ellos mismos, se da a los niños oportunidades de desarrollar su coordinación y destrezas motoras finas, tales como vaciar, servir y pasar. Los niños desarrollan además el lenguaje y habilidades de comunicación, cuando comen en un ambiente social.

Qué hacer con los niños mañosos para comer

Los niños menores crecen a un ritmo más lento que los bebés y tienen apetito irregular. Como resultado, pueden ser muy fastidiosos respecto a la clase de alimentos que comen, como también la cantidad. Algunos niños preescolares pueden también ser mañosos para comer. En estas circunstancias, es responsabilidad de los adultos proveer opciones de alimentos saludables, y alentar a los niños a probar cada alimento diferente. Es cosa del niño o niña decidir cuánto de los alimentos comerá. No haga aspavientos, ya que esto pone mayor énfasis en la comida y puede empeorar la situación.

Con la mayoría de los niños que son sanos y activos, y están creciendo bien, no hay necesidad de preocuparse si son mañosos para comer. Si un niño excluye por completo un grupo de alimentos, o come una variedad muy limitada por un período largo, puede ser útil derivarle a un dietista profesional acreditado.

Los siguientes son algunos consejos para manejar a los niños mañosos para comer:

- Asegúrese de que el niño no se haya llenado con bebidas o alimentos ocasionales antes de una comida o bocadillo.
- Siga una rutina regular a la hora de comer.
- Haga que la hora de comida sea agradable y no estresante.
- Asegúrese de servir de modelo de comportamientos de comer saludables.
- Continúe ofreciendo alimentos que el niño haya rechazado anteriormente. A veces los niños necesitan ver un nuevo alimento varias veces antes de siquiera probarlo.
- Fije un límite de 20-30 minutos para la comida. Pasado ese tiempo, retire la comida no consumida y deje al niño levantarse de la mesa. No le ofrezca como alternativa otro alimento o bebida hasta la próxima comida o bocadillo.



“Todavía tengo hambre”

Es importante tener comida extra por si algún niño todavía tiene hambre. Se pueden ofrecer porciones adicionales de la comida principal, o parte de ésta, si la hay disponible. Si no queda, ofrézcale un trozo pequeño de fruta o un par de galletas saladas.

El apetito de los niños varía de un día a otro, pero si un niño siempre parece tener hambre al final de las comidas, hable al respecto con la directora y con la familia del niño.

PAUTA DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Ofrezca las comidas y bocadillos a intervalos regulares y predecibles.

Establecer buenas rutinas durante las horas de comida en la infancia, ayuda a mantener un patrón regular de comidas durante toda la adolescencia y adultez. Un patrón regular de comidas constituye la base de una dieta saludable y equilibrada. Los estómagos de los niños son pequeños, y sus requisitos de energía y nutrientes se satisfacen mejor dándoles comidas y bocadillos nutritivos y frecuentes.



Proveyendo comidas a intervalos regulares y predecibles

Ofrecer oportunidades regulares de comer concuerda con el concepto de dividir las responsabilidades de comer, lo que tiene por objeto alentar a los niños a aprender a regular sus propios apetitos. Un niño puede comer con confianza, o rehusar alimentos, cuando sabe que se le ofrecerá algo nuevamente a una hora predecible. Además, los adultos a menudo se sienten más cómodos con que los niños se nieguen a comer o coman menos, cuando saben que no hay períodos largos entre las oportunidades para comer. Los bocadillos (tentempiés) son tan importantes como las comidas para la nutrición infantil. Los niños pequeños pueden comer sólo un poco a las horas de comida, y necesitan oportunidades regulares de comer para mantener sus niveles de energía, como también para recibir suficientes nutrientes a lo largo del día. Lo ideal para los niños pequeños es tres comidas y dos bocadillos al día. Los niños que no comerán hasta tarde en la noche pueden necesitar un pequeño bocadillo vespertino.

Los bocadillos deben proveer nutrientes en proporción a su valor energético. Algunos bocadillos, o “alimentos ocasionales” proveen energía (kilojulios) sin aportar nutrientes suficientes. No son bocadillos buenos para los niños y no se les debe ofrecer.

“Lo ideal para los niños pequeños es tres comidas y dos bocadillos al día.”





La mayoría de los alimentos ofrecidos en las comidas pueden ofrecerse también como bocadillos. Los bocadillos apropiados más comúnmente ofrecidos son el pan, cereales, fruta, verduras y bebidas a base de leche. No es necesario que los bocadillos sean grandes: una o dos galletas saladas con queso, un trozo pequeño de fruta, palitos de verduras al vapor y salsa para untarlos, o un vaso pequeño de batido de fruta (smoothie) son ejemplos de buenos bocadillos. Asegúrese de que haya agua también disponible en todo momento.

Puede haber cierta flexibilidad en lo referente a las horas de bocadillos, para permitir que los niños finalicen una actividad. Alternativamente, puede haber bocadillos disponibles por un rato, si ello es conveniente para la guardería. Los niños que sienten mucha hambre, se ponen a menudo irritables como resultado. Sin embargo, picotear comida constantemente impide que los niños aprendan a reconocer el hambre y a comer como respuesta.

El desayuno

El desayuno es una comida muy importante por varias razones:

- Sin el aporte nutritivo del desayuno, es difícil consumir suficientes nutrientes durante el día.
- Perderse el desayuno hace que los niños sientan hambre más tarde, y a menudo terminan comiendo bocadillos menos nutritivos porque están disponibles en el momento.
- Tomar desayuno es una parte importante del establecer una rutina saludable para los niños pequeños, que consolide el marco para su vida futura.
- Es más probable que los niños que no toman desayuno tengan un peso excesivo o que sean obesos, generalmente debido a una combinación de razones.

El desayuno puede ser sencillo, nutritivo y fácil. Por ejemplo, el cereal integral con leche y fruta es una comida sencilla pero nutritiva, y es fácil mantener los ingredientes a mano.

Entre otras opciones para un desayuno saludable están:

- porridge (avena cocida con leche) y fruta
- yogur y fruta, o un batido de fruta (smoothie)
- queso sobre tostadas y rebanadas de fruta
- panqueques pequeños cubiertos con queso ricota y fruta.

Elegir opciones sencillas para el desayuno significa que usted no tiene que afanarse mucho para prepararlo, especialmente durante horas ajetreadas.

A los niños les resulta más difícil manejar su propio comportamiento y disfrutar del día si lo inician con hambre.





Por muchas diferentes razones, ocasionalmente los niños pueden llegar sin haber tomado desayuno. Si esto ocurre regularmente, hable con los padres sobre las razones y algunas posibles soluciones. Frecuentemente los padres que no toman desayuno ellos mismos pueden no considerarlo importante para su niño. Podría ser también que el niño sea muy lento para estar listo en la mañana, no dejando tiempo para el desayuno.

“...considere ofrecer desayuno en la guardería.”

Si muchos niños llegan regularmente sin haber desayunado, y parece que el problema es la provisión de alimentos en la casa, considere la posibilidad de ofrecer desayuno en la guardería. Si no ofrece desayuno, tenga algo disponible que dar a los niños que llegan sin desayuno.

Comida de celebración

Los cumpleaños y otras ocasiones especiales son importantes para los niños pequeños y sus familias. En muchas culturas, los eventos especiales se celebran con comida. PPara promover la alimentación saludable, use alimentos nutritivos preparados y presentados de manera especial, en vez de basarse en “alimentos ocasionales” para las celebraciones. Si se trae comida para las ocasiones especiales, inste a los padres a proveer alimentos nutritivos.

Si se usan alimentos ocasionales para las ocasiones especiales, ofrezca porciones pequeñas y piense también en ofrecer una fuente de fruta o alguna otra opción saludable.

Cuando los padres proveen comida para compartir en la guardería, pídales que venga en su envase o paquete original, y que incluya una lista de ingredientes y la fecha de vencimiento. En las guarderías donde hay niños con alergias alimentarias, las celebraciones sin comida serán más apropiadas.

No es necesario que las celebraciones se concentren en la comida: hay otras formas de celebrar. Por ejemplo, para los cumpleaños, los niños pueden llevar un sombrero especial de fiesta, o una insignia o pegatina de cumpleaños. El grupo puede cantar el “Cumpleaños feliz” y el niño que está de “cumple” puede soplar una vela. Otras ocasiones pueden celebrarse con actividades artísticas o artesanales, donde los niños pintan, dibujan o crean algo, se disfrazan o decoran de una manera especial.

“No es necesario que las celebraciones se concentren en la comida...”

Seguridad alimentaria



PAUTA DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Asegúrese de que los alimentos para los niños sean preparados en forma segura, desde la etapa de preparación hasta su consumo.

La seguridad alimentaria es un factor de importancia crítica en las guarderías de la primera infancia. Incluye el manejo de cualquier posible riesgo de que los niños se atraganten con la comida, evitar tanto las reacciones alérgicas como las de intolerancia o sensibilidad alimentaria, y asegurar que los alimentos no estén contaminados.

Alergias e intolerancias

Los niños pueden tener una reacción adversa al comer ciertos alimentos. Muchas personas de la comunidad hacen referencia a la intolerancia alimentaria como si se tratara de una alergia alimentaria. Esto puede resultar confuso, ya que la intolerancia alimentaria es mucho menos grave que una alergia. La manera de manejar cada una de ellas en la guardería es diferente. Es importante que el personal del centro conozca la diferencia entre la alergia y la intolerancia alimentaria.

Alergias alimentarias

Las alergias alimentarias pueden poner en peligro la vida. Son causadas por una reacción del sistema inmune a la proteína de un alimento. Las fuentes más comunes de alergias alimentarias en los niños menores de cinco años son la leche de vaca, soja, huevos, maní, nueces, trigo, sésamo, pescado y mariscos. Las alergias alimentarias ocurren en uno de cada 20 niños aproximadamente, y algunas de estas alergias pueden ser graves.

Los síntomas de una reacción alérgica son generalmente inmediatos

y pueden incluir urticaria o una irritación de la piel, hinchazón de los labios, lengua o boca, vómitos, diarrea o insuficiencia respiratoria. Las alergias graves pueden llevar a una reacción anafiláctica, en que la respiración se hace sumamente difícil, pudiendo producirse pérdida del conocimiento y lesiones graves o incluso muerte.

En el caso de niños que tienen una alergia alimentaria grave, es probable que los padres ya tengan un plan de manejo de la alergia, que ha sido formulado junto con su médico. En su guardería se deben elaborar planes individuales de manejo de la alergia para los niños con alergias alimentarias graves. Por información sobre planes de control de la alergia, visite el sitio web www.allergy.org.au de la Australasian Society for Clinical Immunology and Allergy (ASCI).

El único manejo de las alergias alimentarias es asegurar que los niños eviten la exposición a alimentos a los cuales son alérgicos. Esto significa evitar la exposición en todo momento, incluyendo las horas de comida y durante la preparación y actividades artesanales. Se requiere estrecha supervisión de los niños con alergias alimentarias, especialmente en las horas de comidas y bocadillos.

Todas las personas que trabajan con niños deben reconocer los síntomas de una alergia alimentaria, y deben recibir capacitación sobre el manejo de las reacciones alérgicas. Todas las guarderías deben tener su propia política de manejo de alergias, además de planes de manejo para casos individuales de alergia. Infórmese de los requisitos en su estado o territorio respecto a capacitación y manejo de alergias.





Comida provista por la guardería

Asegúrese de proveer alimentos seguros, libres de alérgenos, a los niños con alergias. Ninguna comida provista en una guardería debe incluir alimentos a los cuales ciertos niños son alérgicos. Se debe disuadir a los niños de compartir alimentos en absoluto en todas las horas de comidas y bocadillos. Algunos padres de niños con alergias pueden preferir enviar siempre las comidas para su niño.

Algunas guarderías podrían decidir excluir ciertos alimentos por completo. Sólo se debe pensar en esto por recomendación por escrito de un profesional médico.

Comida traída de la casa

Disuada a los niños de intercambiar o compartir la comida. Si un niño que asiste a la guardería tiene una alergia grave, un profesional médico podría recomendar la introducción de una política que prohíba se tenga en la guardería en ningún momento cualquier alimento que contenga un alérgeno específico. Por ejemplo, si un niño tiene alergia al maní o pasta de maní, la política podría ser no permitir dichos alimentos en la guardería en ningún momento. Que cierta política sea o no apropiada depende de los tipos y cantidad de alimentos que se deben evitar, la gravedad de la alergia del niño, y el posible impacto nutritivo sobre otros niños.

La intolerancia alimentaria

Por lo general las reacciones debidas a una intolerancia alimentaria son menos fuertes que las de la alergia alimentaria. Generalmente se requiere una cantidad más grande de comida para causar una reacción de intolerancia alimentaria. Los síntomas pueden incluir dolores de cabeza, irritaciones de la piel y estómago descompuesto. Trabaje junto con los padres para elaborar un plan de manejo de la intolerancia alimentaria de un niño; esto podría incluir minimizar la exposición del niño a ciertos alimentos.

Riesgos de atragantamiento para los niños menores y pequeños

Las vías respiratorias de los niños son pequeñas, y la inhalación o ingestión de alimentos puede fácilmente llevar a una obstrucción. Los niños deben estar sentados cuando comen, y deben ser siempre supervisados. No se recomienda ofrecer alimentos duros, pequeños, redondos y/o pegajosos porque pueden causar atragantamiento y asfixia.

Algunos alimentos presentan un mayor riesgo de atragantamiento para los niños pequeños, y se debe tener cuidado extra con estos alimentos, entre los cuales están:

- los alimentos duros que pueden quebrarse en trozos o pedazos más pequeños
- las zanahorias, apio y pedazos de manzana cruda, los cuales se deben rallar, cortar fino, cocer o moler para prevenir el atragantamiento
- las nueces, semillas y popcorn (cabritas, palomitas, pochoclo)
- los pedazos de carne duros o correosos
- las salchichas y hot dogs, los cuales deben ser sin piel o se les debe quitar la piel, y ser cortados en trozos pequeños.

Los caramelos duros y los corn chips también representan un riesgo de atragantamiento, pero estos son alimentos ocasionales y no deben ser ofrecidos a los niños en la guardería.





Higiene de los alimentos

La contaminación de los alimentos puede incluir:

- cuerpos extraños: pelo, trozos de metal u otros objetos recogidos accidentalmente durante el proceso de preparación y cocción
- sustancias químicas del proceso de producción de alimentos, o materiales de limpieza
- contaminantes naturales, tales como toxinas
- contaminación por insectos
- bacterias.



Los niños corren especialmente riesgo de enfermedades causadas por organismos portados por los alimentos, debido a su sistema inmune menos maduro. En las guarderías de la primera infancia, mientras más grande sea el número de niños alimentados, mayor es el riesgo, porque es más difícil manipular en forma segura las cantidades más grandes de alimentos.

Bacterias en los alimentos

En la mayoría de los alimentos hay bacterias presentes. La descomposición de los alimentos es a menudo causada por bacterias, que pueden hacer que los alimentos sean incomedibles y desagradables, pero no necesariamente dañinos.

Ciertas bacterias, llamadas patógenas, son dañinas, y pueden producir intoxicación alimentaria o gastroenteritis, las cuales producen náuseas, vómitos, diarrea y retorcijones en el estómago. Las diferentes bacterias causan diferentes enfermedades: algunas pueden ser breves y leves, mientras que otras son más graves, y pueden causar deshidratación y requerir hospitalización. La intoxicación alimentaria es especialmente grave en los niños y personas mayores porque sus sistemas inmunes son más vulnerables y se deshidratan más fácilmente.

La gastroenteritis es causada más comúnmente por enfermedades virales, transmitidas por contacto entre personas, más que por los alimentos. Los síntomas comunes de la gastroenteritis son generalmente muy agudos y de corta duración. La higiene y el lavado de manos son muy importantes, para limitar la propagación de la gastroenteritis viral.





Alimentos de alto riesgo

Las bacterias crecen fácilmente en los alimentos húmedos que tienen muchos nutrientes. Son los llamados “alimentos de alto riesgo”, e incluyen la leche, carne, pescado y cualquier guiso que contenga estos alimentos. El arroz cocido también permite el crecimiento de bacterias. Si estos alimentos se dejan fuera del refrigerador por períodos largos, se echan a perder, pero sólo causan enfermedad al comerlos si contienen bacterias patogénicas dañinas. Conservar los alimentos seguros para el consumo depende del control de todos los aspectos de la manipulación de los alimentos y las condiciones relacionadas, para asegurar que las bacterias no puedan reproducirse y crecer en grandes cantidades.

Alimentos de bajo riesgo

Los alimentos con menor probabilidad de estimular el crecimiento de bacterias se llaman “alimentos de bajo riesgo”, y como ejemplos tenemos los fideos y el arroz crudos, y las galletas. Los bocadillos empacados, dulces y chocolates son también alimentos de bajo riesgo, pero son al mismo tiempo alimentos ocasionales, que no deben darse a los niños bajo cuidado. Los alimentos de bajo riesgo se pueden conservar sin refrigeración por períodos largos. Los alimentos enlatados son seguros mientras la lata está aún sellada, pero una vez abierta pueden transformarse en alimentos de alto riesgo.

La mayoría de los estados y territorios tienen requisitos legales separados, además de disposiciones legales, que se relacionan específicamente con la seguridad alimentaria. En algunos estados y territorios pueden ser administrados por autoridades del gobierno municipal. Algunas autoridades exigen que el personal y las cuidadoras realicen una capacitación formal.

Cómo servir la comida en forma segura

Hay varios pasos que se pueden tomar para que la comida sea segura, incluyendo los siguientes:

- Fíjese que todos los niños y adultos se laven las manos antes de preparar alimentos o comer.
- Use tenazas y cucharas especiales para servir la comida.
- Deseche la comida sobrante servida a la mesa o en platos individuales. No la sirva de nuevo más tarde.
- Tape y refrigere cualquier comida preparada pero no servida en la cocina, para que se pueda servir más tarde.
- No recaliente comida que ya ha sido recalentada. Por ejemplo, un curry cocinado el día anterior y refrigerado, y luego recalentado y servido al día siguiente en la guardería, no se puede recalentar nuevamente y servir más tarde.
- Deseche cualquier comida servida a la mesa o en un plato si no es consumida dentro de las dos horas siguientes. No la sirva más tarde.
- No permita que los niños compartan bols ni utensilios, o que coman del plato o taza de otro niño.
- No permita que los niños coman alimentos que hayan caído al suelo.

“Use tenazas y cucharas especiales para servir la comida.”

Preparación de alimentos junto con los niños

- Asegúrese de que los niños se laven siempre las manos antes de tocar cualquier alimento.
- Supervise a los niños en todo momento mientras están en la cocina.
- Tenga cuidado para evitar cualquier accidente con cuchillos afilados y superficies calientes.

Actividad física



Introducción

Actualmente, hay muchos aspectos de la vida diaria en Australia que facilitan la inactividad física: dependemos de vehículos para el transporte, usamos mecanismos que ahorran esfuerzo, tales como las escaleras mecánicas, ascensores y controles remotos, y entre las formas más populares de uso del tiempo libre se encuentran los entretenimientos basados en una pantalla. Esto es motivo de preocupación, debido a creciente evidencia de la relación entre la falta de actividad física y las enfermedades relacionadas con el estilo de vida, tales como las enfermedades cardíacas, diabetes y algunos tipos de cáncer.



Para la mayoría de los niños, jugar y ser activos es una diversión, siendo importante alentar la actividad física en los años de la primera infancia por dos razones. Primero, el desarrollo temprano de buenos hábitos puede formar la base para los años posteriores. Segundo, la actividad física regular en la primera infancia puede tener un impacto sobre la salud actual y a largo plazo.

Las guarderías de la primera infancia son el lugar ideal para adquirir buenos hábitos de actividad física e influir en el comportamiento de las familias. Los padres, personal y cuidadoras pueden trabajar en colaboración para compartir la responsabilidad de hacer de la actividad física una prioridad, tanto dentro como fuera del hogar.

Para los niños menores de cinco años, el juego activo es la mejor forma de actividad física. El juego activo comprende el juego "libre" no estructurado y el juego "planeado" estructurado (tanto en el interior como, especialmente, al aire libre), el "transporte activo" (tal como caminar a un lugar, en vez de conducir un auto o usar un cochecito) y ciertas tareas cotidianas.

Los beneficios del juego activo van más allá del aspecto físico, incluyendo el desarrollo de habilidades sociales, lingüísticas e intelectuales.





Nacimiento hasta un año

RECOMENDACIÓN

Para el desarrollo físico de los lactantes (nacimiento hasta un año), la actividad física, especialmente el juego supervisado en el suelo, en un entorno seguro, debe estimularse desde el nacimiento.

Importancia del movimiento desde el nacimiento hasta un año

Desde el momento en que nacen, los bebés aprenden interactuando de diversas maneras. En especial, el aprendizaje tiene que ver con la forma en que se relacionan con su entorno físico, social y cultural. Dar a los bebés oportunidades diarias para que se muevan libremente ayuda a:

- mantener sus cuerpos y mentes activos
- desarrollar sus sentidos, a menudo mediante su curiosidad natural
- desarrollar buena postura, fuerza y equilibrio
- hacerles sentirse queridos, felices y seguros
- desarrollar su lenguaje y habilidades de comunicación
- enseñarles acerca de su cuerpo y el mundo que les rodea
- estimular la interacción con otros.

Para los bebés que aún no han empezado a caminar, ser físicamente activos significa tener oportunidades diarias para moverse de un lado a otro, boca abajo o de espaldas, en variados espacios libres, sin estar restringidos por envolturas o ropa apretada. Esto incluye también practicar movimientos, tales como alcanzar, coger, tirar, empujar y jugar con personas, objetos y juguetes.

A los bebés les encanta estar junto a otras personas, y aprenden mucho interactuando con ellas. Es importante tomarse tiempo para estar con los bebés, incluyendo tiempo para jugar con ellos.

Cómo promover el movimiento en los bebés desde el nacimiento hasta un año

Los bebés necesitan una variedad de actividades de juego y entornos a través de todo el día. Las actividades de juego que estimulan sus sentidos ayudarán también a desarrollar otras destrezas.

Tiempo boca abajo

El tiempo boca abajo es importante para fortalecer los músculos de la cabeza, cuello y tronco del bebé, y estimular el libre movimiento de las extremidades.

Ideas para el juego:

Ponga a los bebés en el suelo sobre distintas superficies, por ejemplo alfombras o tapetes. Pruebe colocar juguetes o algún otro objeto apropiado algo fuera de su alcance, para que traten de alcanzar y agarrarlos.

Andando por ahí

Los espacios para jugar deben estimular a los bebés a practicar nuevos movimientos, y usar los músculos grandes para patear, gatear y tirar hacia arriba hasta pararse.

Ideas para el juego:

Cuando los bebés adquieren mayor movilidad, disfrutan del desafío de moverse dentro de diferentes espacios. Tal vez usted podría hacer un túnel para que lo crucen arrastrándose, o un banco resistente para que se sujeten y se suban.

(Nota: Los expertos aconsejan no usar andadores y ropa de ejercicio, debido al riesgo de accidentes, como también porque pueden retrasar el sentarse, caminar y gatear.)

Sonido

Los ruidos durante el juego ayudan al desarrollo de áreas cerebrales vinculadas a la audición, y pueden también estimular el movimiento.

Ideas para el juego:

Dé a los bebés cascabeles u otros juguetes ruidosos, tales como cucharas de madera y ollas para que jueguen. Puede también tocar música para que los bebés escuchen y se muevan al compás.





Tacto

Los bebés necesitan tocar y sujetar variados objetos, que ayuden a desarrollar su reconocimiento del tacto.

Ideas para el juego:

Dé a los bebés juguetes y objetos de diferentes materiales, o con diferentes texturas, para que los toquen y aprieten. Usted puede hacer sus propios juguetes, por ejemplo, una media llena de papel estrujado como pelota.

Vista

Los objetos en movimiento que los bebés puedan seguir con la vista ayudan a desarrollar la fortaleza del ojo y estimular el movimiento.

Ideas para el juego:

Lea a los bebés libros hechos de género o cartón, colóquelos bajo móviles coloridos o juegue al “cucú”.

El juego al aire libre y los bebés

Jugar afuera puede ayudar a los bebés a aprender acerca de diferentes entornos y sentirse a gusto con el mundo que los rodea. Algunas experiencias que puede brindar el juego al aire libre incluyen tocar el césped, escuchar a los autos y pájaros, y mirar al cielo.

Se debe instar a todos a mostrar, hablar y cantar a los bebés sobre lo que ven, oyen o tocan, para ayudarles a disfrutar de las experiencias al aire libre. Esto podría también incluir llevarlos al parque o de paseo en un cochecito.

“Lea a los bebés libros hechos de género o cartón...”

Niños menores y preescolares: Uno a cinco años

RECOMENDACIÓN

Los niños menores (1 a 3 años) y los preescolares (3 a 5 años) deben estar físicamente activos todos los días por lo menos tres horas, distribuidas a lo largo del día.

Importancia del movimiento para los niños de uno a cinco años

Es tarea del niño moverse libremente y mantenerse activo todos los días. Las destrezas desarrolladas desde la edad de uno a cinco años van desde aprender a caminar hasta correr y tirar una pelota. En realidad, en ninguna otra etapa de su vida, aprenden los niños tantas habilidades físicas.

Los estudios de niños menores de cinco años han demostrado que el juego activo les ayuda a:

- mejorar la salud de sus músculos, huesos y corazón
- desarrollar nuevas destrezas motoras y su imaginación, y aprender acerca de sus cuerpos
- adquirir confianza en sí mismos, y enfrentar con éxito las situaciones estresantes disfrutando de ser activos
- disfrutar de ser activo
- mejorar sus habilidades de comunicación, incluyendo cómo resolver problemas y tomar decisiones
- aprender a interactuar, compartir, turnarse y apreciar a los demás.

“Es tarea del niño moverse libremente y mantenerse activo todos los días”



Juego activo

Los niños menores buscan naturalmente las aventuras y desean explorar. El ritmo de actividad puede oscilar desde acciones livianas (tales como construir o jugar en el suelo) hasta acciones vigorosas (tales como correr o saltar). La habilidad y desarrollo del niño deben determinar qué actividades y juegos son apropiados e interesantes para ellos. Usted ya debe saber cuál es el nivel de desarrollo de cada niño a su cargo y lo que les agrada. A los chicos les gusta lucirse mostrando lo que ya pueden hacer, como también que se les desafíe regularmente a probar cosas nuevas.



El juego activo incluye lo siguiente:

- juego “libre” no estructurado
- juego “planeado” estructurado
- transporte activo
- tareas físicas cotidianas

En el programa de su guardería deben estar incluidos todos estos tipos de juego, especialmente el juego libre no estructurado.

Juego no estructurado

El juego no estructurado es juego creativo que da a los niños libertad para moverse a su propio ritmo, y decidir *cómo* jugarán, *qué* harán y *dónde* eso tendrá lugar.

Como ejemplos de juego no estructurado tenemos:

- juego libre en patios de recreo o cajones de arena
- bailar al compás de la música
- juego imaginativo que incorpora la época del año (tal como “ser un pez” en el verano, o “ser una hoja caída” en el otoño).

A veces el juego “brusco y volteos” pueden ser parte del juego no estructurado, especialmente para los niños varones. Aunque los varones pueden jugar en forma distinta a las niñas, tanto los niños como las niñas necesitan igual acceso a espacios para jugar y artículos de juego.





Juego estructurado

El juego estructurado es juego planeado que puede ocurrir a horas fijas, o necesitar equipo especial.

Como ejemplos de juego estructurado tenemos:

- movimiento creativo y baile
- juegos de acción y canciones, tales como “Hokey Pokey”
- sesiones de descubrimiento guiado: actividades de resolución de problemas, donde los adultos instan a los niños a descubrir mejores maneras de ejecutar ciertos movimientos.



Transporte activo

El transporte activo implica el uso de actividad física, tal como caminar, pedalear una bicicleta o andar en monopatín, para viajar. A las familias se puede también instarlas a usar transporte activo. La mayoría de los niños menores pueden caminar o pedalear, aunque sólo sea por un rato corto. La distancia y el tiempo que caminan o pedalean pueden aumentarse gradualmente, a medida que los niños crezcan y se hagan más fuertes. El transporte activo es también una buena oportunidad de enseñar a los niños acerca de la seguridad vial y peatonal. Recuerde supervisarlos cuando participen en transporte activo.

Algunos ejemplos simples de niños y adultos usando transporte activo serían:

- estacionar el auto un poco más lejos y caminar hasta un lugar
- usar una forma de transporte público que involucre caminar hasta y desde las tiendas
- reducir el tiempo que los niños pasan en el cochecito o silla de paseo, y alentarlos a caminar en lugar de eso.

“El transporte activo es también una buena oportunidad de enseñar a los niños acerca de la seguridad vial y peatonal.”





Tareas físicas cotidianas

Los niños disfrutan ayudando a los adultos a ejecutar muchas tareas cotidianas. No es preciso limitar estas actividades a tareas, sino que pueden incluir también juegos espontáneos.

Como ejemplos de tareas físicas cotidianas tenemos:

- ayudar a jardinear
- ordenar los espacios de juego interiores y exteriores
- ayudar a organizar las actividades y áreas para las comidas.

“...alentar a los niños a inventar sus propios juegos y actividades.”

Promoción del juego activo para los niños de uno a cinco años

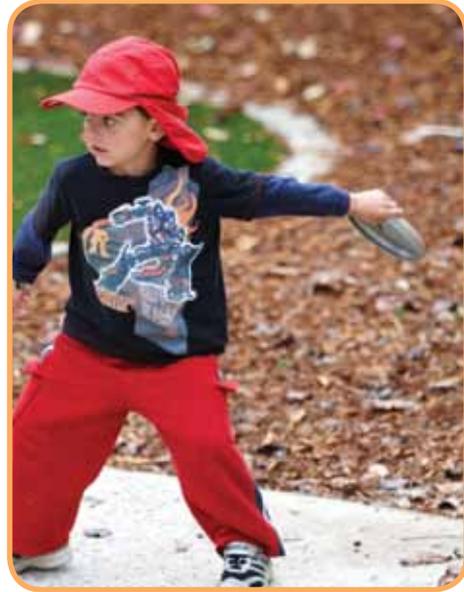
No todos los niños son naturalmente activos o creativos, y algunos necesitan más guía que otros. Puede ser necesario mostrarles cómo disfrutar usando diferentes equipamientos, cómo probar ejecutar la misma acción como lo hace otro niño, o cómo usar la música y sonidos para hacer el juego más divertido. Algunas veces, trate de participar en el juego activo de los niños, pero aliéntelos a inventar sus propios juegos y actividades.

Los adultos son muy importantes para asegurar que los niños sean activos, y que disfruten de serlo. Los adultos necesitan tener confianza en su habilidad para brindar a los niños una serie de experiencias de juego. No se debe subestimar la influencia positiva de los adultos. Ellos pueden hacer una diferencia perdurable ayudando a los niños a aprender y crecer mediante la actividad física regular y el movimiento.

Cómo sacar el mejor partido de simples estímulos de juego activo

El “incitar” regularmente a los niños a moverse de diferentes maneras ayuda a desafiarles y mejorar constantemente sus habilidades. Esto puede involucrar incitar a los niños a cambiar:

- **cómo** pueden mover el cuerpo
- **dónde** pueden mover el cuerpo
- **qué** pueden hacer con su cuerpo
- **con quién** se pueden mover.





Cómo se mueve el cuerpo

Tiempo

- “¿Con qué rapidez puedes...?”
- “¿Puedes hacer eso lentamente?”
- “¿Puedes hacer eso rápido primero y después lento?”

Fuerza

- “¿Puedes encontrar algo pesado?”
- “¿Cuán ligeramente puedes...?”
- “¿Puedes sostener eso ligeramente o suavemente?”

Fluidez

- “¿Y mantente inmóvil!”
- “¿Puedes hacer eso bamboleándote?”
- “¿Con cuánta suavidad puedes...?”

Dónde se mueve el cuerpo

Dirección y forma del movimiento

- “¿Puedes hacer eso hacia adelante/hacia atrás/hacia un lado/hacia abajo/hacia arriba?”
- “¿Puedes pasar a través/por encima/por debajo/alrededor de eso?”

Nivel

- “¿A qué altura puedes...?”
- “¿Puedes hacer eso bajo?”

Formas sobre el terreno

- “¿Puedes moverte en una línea recta/curva/ondulada/diagonal?”

Qué puede hacer el cuerpo

Forma

- “¿Puedes estirarte y...?”
- “¿Puedes acurrucarte y...?”
- “¿Cuán grande/pequeño puedes...?”
- “¿Puedes construir algo alto/bajo/chico/grande/pequeño/largo/ancho?”

Soporte corporal

- “¿Puedes hacer eso parado/sentado/arrodillado/en cuclillas/acostado/boca abajo/boca arriba?”
- “¿Puedes hacer esto con una sola pierna? ¿Y con la otra pierna?”

Conciencia general del cuerpo

- “¿Puedes seguir tu cabeza, dedo/rodilla?”
- “¿Puedes hacer eso con los pies en alto/las manos bien abajo/los brazos estirados?”
- “¿Puedes hacer esto con una pierna, un brazo/un codo/una rodilla? ¿Ahora con el otro?”

Con quién moverse

- “¿Puedes mostrarme cómo haces eso?”
- “¿Puedes enseñarle a Ana?”
- “¿Puedes imitar lo que está haciendo Andrés?”
- “¿Pueden ustedes dos hacer eso juntos?”





Ideas para equipos de juego activo para niños de uno a cinco años

Los objetos para jugar pueden incluir juguetes o artículos de uso diario, y deben ser apropiados para la edad y desarrollo del niño. El juego activo debe también estimular el uso de la parte superior e inferior del cuerpo y de todo el cuerpo, en espacios de juego en el interior y al aire libre.

Cuide siempre de la seguridad de todo el equipo de juego, incluyendo el acceso y almacenaje del equipo. Recuerde que algunos objetos apropiados para los niños mayores pueden no ser seguros para los niños más pequeños.

“El juego debe también estimular el uso de la parte superior e inferior del cuerpo y de todo el cuerpo.”

Movimientos con la parte superior del cuerpo

Proporcione objetos para sujetar, agitar, sacudir, golpear, tirar, pegar o agarrar.

Sugerencias para equipo:

Pelotas, pompones, pequeños sacos rellenos, paletas, raquetas, herrones, tamborines, serpentinas, cachivaches (cacharros).

Movimientos con la parte inferior del cuerpo

Proporcione objetos para moverse encima, a través o alrededor.

Sugerencias para equipo:

Aros, túneles, fideos de espuma, conos, neumáticos, cajas, cuadrados de alfombra de colores, marcas de tiza y montones de hojas.

Trepar

Considere siempre la seguridad de los niños al planear actividades de trepar. Sin embargo, se debe permitir a los niños correr riesgos apropiados.

Sugerencias para equipo:

Marcos para trepar, ramas bajas, escaleras, cuerdas, peldaños y cajas.

Balanceo

Las actividades de balanceo no necesitan ser altas, y siempre se debe considerar la edad cuando se instala el equipo.

Sugerencias para equipo:

Vigas, tablas para bambolearse, tablones, troncos, líneas de tiza, troncos y piedras para pisar.



Construcción

Las actividades de construcción pueden incluir amontonar objetos, o hacer construcciones tales como casitas.

Sugerencias para equipo:

Bloques de madera, arena, baldes, cajas, tablones, neumáticos, ropa blanca y muebles viejos.

Movimiento creativo

Sugerencias para equipo:

Música, instrumentos musicales, campanas, cascabeles, serpentinas y cintas.





Ideas de movimiento para los niños de uno a cinco años

Parte inferior del cuerpo

Como ejemplos tenemos saltar, patear, marchar, caminar y correr.

Empezar por:

- *saltar* en el mismo lugar, con música o sobre un trampolín bajo
- *patear* pelotas estacionarias grandes de inflar, pelotas de papel estrujado o envases plásticos vacíos
- *marchar* en el mismo lugar, con música o alrededor de los muebles
- *caminar* sobre distintas superficies, o alrededor de distintos objetos
- *correr* a través de serpentinas amarradas.



Avanzar a:

- *saltar* sobre o en torno a objetos tales como cordeles, conos o cuadrados de alfombras de colores, por distancias más largas, o imitando a un animal
- *patear* usando cualquiera de las dos piernas, o por distancias más largas y mayores alturas
- *marchar* hacia un lado, hacia atrás y hacia adelante o dirigiendo con la pierna contraria
- *caminar* en diferentes direcciones, velocidades y formas, en puntillas o a lo largo de una cuerda
- *correr* hacia atrás, alrededor de un trayecto con obstáculos o por distancias más largas.

Parte superior del cuerpo

Como ejemplos tenemos construir, pegar, tirar y escarbar.

Empezar por:

- *construir* con objetos grandes livianos, tales como cajas de cartón, cajones de leche o baldes
- *pegar* a pelotas de playa grandes o de papel estrujado (con las manos)
- *lanzar* pompones, pelotas grandes o sacos chicos rellenos
- *escarbar* en cajas de bufandas o lana (con las manos).

Avanzar a:

- *construir* con objetos pequeños y grandes, tales como cajas, palos o bloques
- *pegar* a pelotas en movimiento lento, primero con una mano y luego con la otra
- *tirar* algo con una mano y luego con la mano contraria, o a un blanco
- *excavar* con palas o envases viejos, en tierra o arena.

Todo el cuerpo

Como ejemplos tenemos bailar, trepar y balancearse.

Empezar por:

- *bailar* con diferentes historias, sonidos y ritmos, o con instrumentos de percusión
- *trepar* sobre muebles, almohadas, a través de aros o bajo las sábanas
- *balancearse* entre líneas de tiza, dentro de un aro o sobre superficies grandes a nivel.

Avanzar a:

- *bailar* a diferentes velocidades o con objetos tales como serpentinas, o aprender secuencias de baile
- *trepar* y bajar por cuerdas y escaleras, o sobre cajas y marcos de trepar
- *balancearse* sobre tablones, sobre una pierna, con los brazos en el aire o en puntillas.



Juego al aire libre para los niños de uno a cinco años

Los niños que pasan más tiempo al aire libre por lo general son más activos. El acceso a áreas bajo techo permite a los niños ser activos en todas las condiciones climáticas, y estar al aire libre en el tiempo más fresco no causa el resfrío común. Las áreas al aire libre generalmente ofrecen a los niños más espacio, y oportunidades para usar los grupos de músculos más grandes y experimentar moverse en una gama completa de diferentes formas, velocidades y direcciones. El juego al aire permite también a los niños hacer desorden y bulla.



El juego al aire libre da a los niños oportunidades de:

- hacer movimientos amplios
- probar *nuevos* movimientos
- tener juego “brusco y volteos”
- mejorar su equilibrio, fuerza y destrezas de coordinación
- buscar aventuras, observar y explorar la naturaleza
- ser más creativos
- aprender de sus errores
- manejar sus temores e incrementar su resistencia.

Corriendo “riesgos” en el juego al aire libre

Aunque el juego al aire libre pueda parecer riesgoso, los niños necesitan oportunidades de jugar libremente y explorar espacios de juego al exterior. Permitir que los niños alcancen el nivel siguiente de exploración les ayuda a probarse a sí mismos y manejar nuevas tareas. Lo mismo que con el juego “brusco y volteos”, jugar afuera es importante para el desarrollo tanto de niños como de niñas. Lo que algunos adultos pueden considerar como consecuencias del juego “riesgoso”, podrían ser en realidad efectos secundarios de experiencias de juego divertidas, tales como:

- hacer desorden y bulla
- ensuciarse
- sufrir pequeños rasguños, golpes y magulladuras
- abordar alturas, diferentes superficies y nuevas áreas y objetos de juego.

Se debe instar a los padres a permitir que sus niños participen en juego riesgoso, y explicarles para que entiendan que los beneficios pueden sobrepasar los riesgos.

El juego activo y los niños con discapacidades

Los niños, cualquiera sean sus habilidades, pueden beneficiarse con la actividad física y el juego. El enlace con los padres es particularmente importante cuando se trabaja con niños con discapacidades. Es de importancia crucial averiguar con los padres los detalles de la discapacidad del niño, y cómo afecta sus funciones diarias y habilidades. Es también importante hablar sobre los intereses, aversiones y aptitudes del niño, como también si es posible contactar al profesional de la salud que lo atiende para pedirle más información. Usted puede ayudar siendo paciente y generosa para dedicar tiempo a los niños con discapacidades.



Recordatorios para el juego al aire libre...

Sea SunSmart® Acate las políticas de protección contra el sol, resguardo, sombreros y ropa apropiada.

Supervise Asegúrese de supervisar activamente a los niños cerca del agua, alturas, peldaños, cercas, animales y objetos pequeños.

Ropa Inste a los padres a vestir a los niños con ropa cómoda y zapatos que sean apropiados para estar activos.

Agua Asegúrese de que los niños tomen bastante agua cuando están jugando afuera, especialmente en el tiempo caluroso.

Participe Participe en los juegos de los niños y apóyelos en el juego al aire libre. Asegúrese de que sean los niños quienes dirijan el juego.



Niños de otras culturas

Las diferentes culturas tienen susceptibilidades variables que se deben respetar.

- Hable con los padres acerca de lo que el juego y ser activo significan en su país y cultura.
- Pida a los padres que traigan una variedad de música, instrumentos o artículos de juego.
- Fomente los diferentes estilos de baile y movimiento.
- Tenga presente las ideas distintas sobre el contacto corporal o la ropa.

Recomendaciones de seguridad

Cada estado y territorio tiene sus propias pautas y recomendaciones para hacer seguros los espacios de juego en el interior y al aire libre, de conformidad con las normas australianas. Su guardería deberá acatar las disposiciones correspondientes a su localidad específica.



Comportamiento sedentario y tiempo de pantalla



“Comportamiento sedentario” es un término que se utiliza para describir el tiempo empleado en hacer tareas físicamente inactivas que no requieren mucha energía. Mirar televisión es una actividad sedentaria común en la infancia. Los niños que pasan períodos largos sentados o inactivos tienen más probabilidades de que su desarrollo físico, social e intelectual sea más pobre. Planear y estimular la actividad física durante el tiempo que los niños están despiertos es una parte importante de la promoción de un estilo de vida saludable. Limitar la duración de los períodos en que los niños están inactivos es tan importante como asegurar que tengan suficiente actividad.

Las tareas sedentarias se pueden agrupar en “**productivas**” o “**improductivas**”. El comportamiento sedentario productivo y el “tiempo sosegado de inactividad” son necesarios para los niños pequeños.

Comportamiento sedentario improductivo:

- Mirar televisión y DVDs como recreación.
- Jugar juegos de pantalla como aquellos sujetos con la mano, videojuegos o de computadora.
- Estar restringidos por períodos largos, en un asiento de auto, silla alta, cuna portátil o silla de paseo.

Comportamiento sedentario productivo:

- Leer, escuchar historias o mirar libros.
- Juego sosegado, tal como actividades artísticas y artesanales, dibujo y rompecabezas.
- Dormir.

RECOMENDACIÓN

Los niños menores de dos años no deben pasar tiempo alguno mirando televisión o usando otros medios electrónicos (DVDs, computadora y otros juegos electrónicos).

¿Por qué no permitir tiempo de pantalla a los niños menores de dos años?

No se debe restringir a los bebés o mantenerlos inactivos (durante el tiempo que están despiertos) por períodos largos, especialmente frente a la televisión. Antes de que los bebés puedan caminar, necesitan mucho tiempo para practicar movimientos tales como alcanzar, patear y tocar. Cuando empiezan a gatear y caminar, continúan necesitando mucho tiempo para moverse libre y creativamente, practicar nuevas habilidades, y jugar con otros.

El tiempo de pantalla no es recomendable para los bebés y niños de menos de dos años, especialmente en la guardería de la primera infancia, porque puede:

- reducir la cantidad de tiempo que tienen para juegos activos, contacto social con otros y oportunidades de desarrollo del lenguaje
- reducir la cantidad de tiempo que pueden mantenerse concentrados.





RECOMENDACIÓN

Se recomienda que para los niños de dos a cinco años de edad, el tiempo que pasan sentados y mirando televisión, y usando otros medios electrónicos (DVDs, computadora y otros juegos electrónicos) se debe limitar a menos de una hora por día.

¿Por qué se debe limitar el tiempo de pantalla a los niños de dos a cinco años?

La mayoría de los niños están expuestos a tiempo de pantalla en el hogar, y éste es excesivo para muchos niños. En la guardería de la primera infancia, se podría decidir no incluir tiempo de pantalla en el programa, o limitarlo a ocasiones especiales solamente.

En los niños menores y los preescolares, los períodos largos de tiempo de pantalla han sido asociados con:

- menos tiempo de juego activo al aire libre y juego creativo
- aumento del riesgo de sobrepeso
- hábitos alimentarios poco saludables
- habilidades sociales más pobres
- menos oportunidades para desarrollar sus habilidades para pensar
- desarrollo más lento de sus habilidades lingüísticas y memoria a corto plazo
- hábitos de ver televisión que pueden continuar a través de toda la niñez.

RECOMENDACIÓN

Los lactantes, niños menores y preescolares no deben ser sedentarios, estar restringidos o mantenidos inactivos por más de una hora por vez, excepto al dormir.

A veces se deja a los niños inactivos por más del debido tiempo, en lugares como sillas altas, sillas de paseo o asientos de auto. Aun durante las horas de juego al aire libre, algunos niños pueden permanecer inactivos.

Los niños pequeños que tienen adultos con quienes interactuar son más propensos a ser activos. Esté dispuesta a participar en los juegos y ayude a los niños menos activos a ser más activos durante las horas de juego. Esto puede incluir alentar a los niños a:

- caminar o pedalear en vez de estar siempre en una silla de paseo o asiento de auto
- ayudar a guardar los juguetes, ropa o compras
- jugar con objetos sencillos, tales como baldes, ropa para disfrazarse o cajas y envases viejos
- hacer movimientos grandes y probar cosas nuevas
- jugar al aire libre durante las horas de luz natural.

“Los niños pequeños que tienen adultos con quienes interactuar son más propensos a ser activos.”



Niños de todas las culturas

Las diferentes culturas pueden tener valores y tradiciones diferentes con respecto al comportamiento sedentario y al tiempo sosegado de inactividad. Cuando trabaje con familias de diferentes culturas:

- Averigüe lo que hacen en el tiempo sosegado de inactividad.
- Pida a los padres que proporcionen juegos tranquilos y libros que sean representativos de su cultura.
- Informe a las familias acerca de las recomendaciones sobre el tiempo de pantalla y la inactividad física.



“Informe a las familias acerca de las recomendaciones sobre el tiempo de pantalla y la inactividad física.”



Resumen de recomendaciones para niños de hasta cinco años





Sección 2: Actividad Física

Resumen de recomendaciones para niños de hasta cinco años	Nacimiento-1 año	1-2 años	2-3 años	3-5 años
Recomendaciones sobre la actividad física	Se debe alentar la actividad física desde el nacimiento.	Deben estar físicamente activos todos los días durante por lo menos tres horas, distribuidas a lo largo del día.	Deben estar físicamente activos todos los días durante por lo menos tres horas, distribuidas a lo largo del día.	Deben estar físicamente activos todos los días durante por lo menos tres horas, distribuidas a lo largo del día.
Recomendación sedentaria: tiempo de pantalla	No deben pasar tiempo alguno mirando televisión o usando otros medios electrónicos (DVDs, computadora y otros juegos electrónicos).	No deben pasar tiempo alguno mirando televisión o usando otros medios electrónicos (DVDs, computadora y otros juegos electrónicos).	Estar sentados y mirar televisión, y el uso de otros medios electrónicos (DVDs, computadora y otros juegos electrónicos) deben limitarse a menos de una hora por día.	Estar sentados y mirar televisión, y el uso de otros medios electrónicos (DVDs, computadora y otros juegos electrónicos) deben limitarse a menos de una hora por día.
Recomendación sedentaria: inactividad prolongada	No deben ser sedentarios, estar restringidos o mantenidos inactivos por más de una hora por vez, excepto para dormir.	No deben ser sedentarios, estar restringidos o mantenidos inactivos por más de una hora por vez, excepto para dormir.	No deben ser sedentarios, estar restringidos o mantenidos inactivos por más de una hora por vez, excepto para dormir.	No deben ser sedentarios, estar restringidos o mantenidos inactivos por más de una hora por vez, excepto para dormir.



Por mayor información

Se ruega consultar los recursos de su estado o territorio, como también la información específica sobre la primera infancia.

Alimentación saludable

Allergy and Anaphylaxis Australia

T: (02) 9482 5988 or 1300 728 000

W: www.allergyfacts.org.au

Australasian Society of Clinical Immunology and Allergy (ASCIA)

W: www.allergy.org.au

Australian Breastfeeding Association

T: (03) 9885 0855

Línea de ayuda para amamantamiento: 1800 686 268

W: www.breastfeeding.asn.au

Australian Dental Association

T: (02) 9906 4412

W: www.ada.org.au

Australian Dietary Guidelines y The Infant Feeding Guidelines, Australian Government Department of Health and Ageing y National Health and Medical Research Council

W: www.eatforhealth.gov.au

Australian General Practice Network

W: www.agpn.com.au

Australian Government Department of Health and Ageing *Health Insite*

W: www.healthinsite.gov.au



**Australian Guide to Healthy Eating,
Australian Government Department of Health and Ageing y
National Health and Medical Research Council**

W: www.eatforhealth.gov.au

Dietitians Association of Australia

T: (02) 6163 5200 or 1800 812 942

W: www.daa.asn.au

Early Childhood Australia

T: (02) 6242 1800 or 1800 356 900

W: www.earlychildhoodaustralia.org.au

Food Standards Australia New Zealand (FSANZ)

T: (02) 6271 2222

W: www.foodstandards.gov.au

Kidsafe

(Anak-anak Aman)

W: www.kidsafe.com.au

Lactation Consultants of Australia and New Zealand

T: (02) 9431 8621

W: www.lcanz.org

**National Quality Framework for Early Childhood Education and Care
and School Age Care**

W: www.deewr.gov.au/earlychildhood/policy_agenda/quality/pages/home.aspx#nqf

Raising Children Network

W: www.raisingchildren.net.au

Secretariat of National Aboriginal and Islander Child Care (SNAICC)

T: (03) 9489 8099

W: www.snaicc.org.au

Physical activity

Australian Government Department of Health and Ageing (DoHA)

W: www.health.gov.au

Get Set 4 Life, Healthy Kids Check

W: www.health.gov.au/internet/main/publishing.nsf/Content/Healthy_Kids_Check

Healthy Opportunities for Preschoolers (HOP) (Peluang Sehat untuk Anak Prasekolah (HOP))

W: www.educ.uvic.ca/faculty/temple/pages/hop.htm

Raising Children Network

W: www.raisingchildren.net.au

Sport New Zealand (SPARC)

T: +64 4 472 8058 (international)

W: www.sportnz.org.nz

2010 Legacies Now

W: www.2010legaciesnow.com/leap_bc/



Sección 3: Lectura adicional



Australian Dietary Guidelines

Pauta 1	<p>Para alcanzar y mantener un peso saludable, debe mantenerse físicamente activo y consumir cantidades de alimentos y bebidas nutritivas acordes a sus necesidades energéticas.</p> <ul style="list-style-type: none">• Los niños y adolescentes deben consumir suficientes alimentos nutritivos para crecer y desarrollarse normalmente. Deben mantenerse físicamente activos todos los días y su crecimiento se debe chequear periódicamente.• Las personas mayores deben consumir alimentos nutritivos y mantenerse físicamente activos para ayudar a mantener la fortaleza muscular y un peso saludable.
Pauta 2	<p>Disfrute todos los días una gran variedad de alimentos nutritivos de estos cinco grupos de alimentos:</p> <ul style="list-style-type: none">• suficiente cantidad de verduras, de distintos tipos y colores, y legumbres• frutas• alimentos con grano (cereales), principalmente integrales y/o variedades con alto contenido de fibra cereal, como panes, cereales, arroz, pasta, fideos, polenta, cuscús, avena, quínoa y cebada• carne magra y ave, pescado, huevos, tofu, frutas secas y semillas, y legumbres• leche, yogur, queso y/o alternativas, principalmente con grasa reducida (las leches con grasa reducida no son adecuadas para los niños de menos de dos años). <p>Y beba abundante cantidad de agua.</p>



Pauta 3	<p>Limite la ingesta de alimentos que contengan grasas saturadas, sal agregada, azúcares agregados y alcohol.</p> <p>a. Limite la ingesta de alimentos de alto contenido de grasa saturada, tales como biscochos, tortas, pasteles, budines, carnes procesadas, hamburguesas comerciales, pizza, alimentos fritos, papas fritas, crisps y otros bocadillos con sal.</p> <ul style="list-style-type: none">• Reemplace los alimentos con alto contenido de grasa que contengan principalmente grasas saturadas, tales como manteca, crema, margarina, aceite de coco y de palma por alimentos que contengan principalmente grasas poliinsaturadas y monoinsaturadas tales como aceites, pastas untables, mantecas de maní y palta.• Las dietas con bajo contenido de grasa no son aptas para niños menores de dos años. <p>b. Limite la ingesta de alimentos y bebidas que contengan sal agregada.</p> <ul style="list-style-type: none">• Lea las etiquetas y elija opciones con bajo contenido de sodio.• No agregue sal a los alimentos durante la cocción ni en la mesa. <p>c. Limite la ingesta de alimentos y bebidas que contengan azúcares agregados tales como dulces, bebidas gaseosas y jarabes, bebidas frutales, aguas enriquecidas con vitaminas, bebidas energéticas y deportivas.</p> <p>d. Si decide beber alcohol, limite la ingesta. En el caso de las mujeres embarazadas, que están buscando un embarazo o que están amamantando, la opción más segura es evitar la ingesta de alcohol.</p>
Pauta 4	Fomente, apoye y promueva el amamantamiento.
Pauta 5	Ocúpese de los alimentos que consume: prepárelos y almacénelos de manera apropiada.

© Commonwealth of Australia, 2013.

Agradecimientos

Los recursos de *Get Up & Grow: Healthy eating and physical activity for early childhood* son una iniciativa del Gobierno Australiano y fueron desarrollados por un consorcio del Centro de Salud Infantil Comunitaria (dependiente del Hospital Real de Niños de Melbourne y un centro clave de investigación del Instituto Murdoch de Investigación Infantil), Servicios de Nutrición y Alimentos del Hospital Real de Niños de Melbourne, y Early Childhood Australia.

El Consorcio desea agradecer al *Get Up & Grow Reference Group*, un grupo que incluyó a profesionales especializados en nutrición, actividad física, salud del niño y la primera infancia, y representantes de los gobiernos estatales y territoriales. El consorcio agradece asimismo a las organizaciones de educación y cuidado para la primera infancia, y a las organizaciones y personal de cuidado infantil, a los interesados claves en nutrición y actividad física, y a los padres y familias que fueron consultados y que proveyeron inestimable asesoramiento y comentarios durante la elaboración de *Get Up & Grow*.

Este proyecto es financiado por el Departamento del Gobierno Australiano de Salud y Envejecimiento.

© copyright 2009



Australian Government
Department of Health and Ageing



www.health.gov.au

Toda la información contenida en esta publicación es correcta al mes de junio 2011.