

GET UP & GROW

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

LIBRO PARA LA DIRECTORA/COORDINADORA



DIRECTOR/COORDINATOR 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 la Directora/Coordinadora



Prólogo de la Ministra	i
Resumen de pautas y recomendaciones	2
Introducción	4
SECCIÓN 1: ALIMENTACIÓN SALUDABLE	
Lactancia materna (Pauta 1)	7
Fórmula para lactantes (Pauta 3)	15
Introducción de sólidos (Pauta 3)	18
Alimentos familiares (Pautas 4-9)	24
Seguridad alimentaria (Pauta 10)	45
SECCIÓN 2: ACTIVIDAD FÍSICA	
Actividad física	55
Comportamiento sedentario y tiempo de pantalla	71
SECCIÓN 3: POLÍTICA	
La política normativa	77
SECCIÓN 4: LECTURA ADICIONAL	
Por mayor información	83
Pedidos de material de Get Up & Grow	86
Glosario	87
Agradecimientos	89

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).

Resumen de pautas y recomendaciones

PAUTAS DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Pauta de alimentación saludable 1: Se recomienda la lactancia materna exclusiva, con apoyo positivo, para los bebés hasta alrededor de los seis meses. Se recomienda continuar con la lactancia materna por lo menos 12 meses, y más tiempo si la madre y el bebé lo desean.

Pauta de alimentación saludable 2: Si un bebé no es amamantado, es parcialmente amamantado, o la lactancia materna ha cesado, use una fórmula para lactantes hasta los 12 meses.

Pauta de alimentación saludable 3: Introducir los alimentos sólidos alrededor de los seis meses.

Pauta de alimentación saludable 4: 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 la página 4).

Pauta de alimentación saludable 5: 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.

Pauta de alimentación saludable 6: Planee las horas de comer para que sean positivas, tranquilas y sociales.

Pauta de alimentación saludable 7: Aliente a los niños a probar alimentos de diferentes tipos y consistencias, en un entorno positivo para comer.

Pauta de alimentación saludable 8: Ofrezca una cantidad apropiada de comida, pero permita que los niños decidan cuánto realmente comerán.

Pauta de alimentación saludable 9: Ofrezca las comidas y bocadillos a intervalos regulares y predecibles.

Pauta de alimentación saludable 10: Asegúrese de que los alimentos para los niños sean preparados en forma segura, desde la etapa de preparación hasta su consumo.

RECOMENDACIONES DE ACTIVIDAD FÍSICA

Recomendación: Para el desarrollo saludable de los lactantes (nacimiento hasta 1 año), debe estimularse la actividad física desde el nacimiento, especialmente el juego supervisado en el suelo, en un entorno seguro.

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.

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).

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

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



Resumen de pautas y recomendaciones



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.

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 (disponible en la Sección 4: 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 aborígen 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 saludables de alimentación 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 (ya 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.

Se han elaborado cuatro libros para apoyar a las personas que trabajan en guarderías de la primera infancia y las familias de los niños.

- *Libro para la Directora/Coordinadora*
- *Libro para el Personal y Cuidadoras*
- *Cocina para los Niños*
- *Libro para la Familia*

Las directoras y coordinadoras son las responsables del diseño y equipo de la guardería, la revisión o formulación de políticas de alimentación saludable y actividad física, y del personal auxiliar.

Este libro ayudará a:

- entender los fundamentos de las pautas reseñadas
- formular políticas de alimentación saludable y actividad física para una guardería de la primera infancia
- entender la función del personal, incluyendo a las cuidadoras y cocineras, y cómo pueden promover hábitos alimentarios saludables para los niños y sus familias.



El Libro para la Directora/Coordinadora incluye ejemplares de cada uno de los libros de recursos. Hay materiales adicionales, tales como volantes para los padres, posters y pegatinas para la guardería, y 11 inserciones de boletines informativos sobre alimentación saludable y actividad física. Los boletines informativos se pueden integrar fácilmente en el boletín informativo de la guardería.

Las directoras y coordinadoras desempeñan un rol clave en el desarrollo de los niños en las guarderías de la primera infancia. La información contenida en este libro servirá de guía para alentar a los niños y familias a levantarse y crecer.

Los recursos también son reconocidos por la National Quality Standard for Early Childhood Education and Care que entró en vigencia el 1° de enero de 2012. El Área de Calidad 2 de la National Quality Standard exige que los servicios incluyan alimentación saludable y actividad física en su programa para niños y estos recursos ofrecen guía y apoyo al sector para cumplir con este requisito.

Estos recursos están disponibles en versión adaptada para las comunidades indígenas y también han sido traducidos a nueve idiomas diferentes desde el punto de vista cultural y lingüístico.



Lactancia materna



PAUTA DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE 1

Se recomienda la lactancia materna exclusiva, con apoyo positivo, para los bebés hasta alrededor de los seis meses. 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. Se recomienda la lactancia materna exclusiva para los bebés hasta alrededor de los seis meses, momento en que se introducen los sólidos, y continuar con la lactancia hasta 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.

Beneficios de la leche materna

La lactancia materna es el comienzo más saludable para la alimentación de los bebés. Por esta razón se recomienda que las madres amamanten exclusivamente hasta alrededor de los seis meses, y luego todo el tiempo que sea posible y práctico. La mayoría de las dificultades de la lactancia materna se pueden superar con apoyo y aliento de los profesionales de la salud, la familia y las organizaciones comunitarias.

La lactancia materna brinda a los bebés beneficios desde su nacimiento, y estos beneficios continúan a medida que crecen. Amamantar también tiene beneficios para las madres.



Beneficios para los bebés

Los beneficios de la lactancia materna para los bebés son los siguientes:

- La leche materna tiene la composición nutricional apropiada para los bebés en cada etapa de su desarrollo.
- La leche materna protege contra las enfermedades a los bebés menores, especialmente contra enfermedades gastrointestinales y respiratorias, y las infecciones del oído medio.
- La acción de chupar al tomar el pecho ayuda a formar y preparar la mandíbula para los dientes y el habla.



A medida que los bebés crecen...

Se han realizado muchos estudios sobre los beneficios de la leche materna. La mayoría de estos estudios y sus resultados tratan de la lactancia materna exclusiva, en la cual la leche materna es el único alimento dado a los bebés durante los primeros meses de vida. Hay concluyentes resultados que demuestran que la lactancia materna protege a los bebés contra las infecciones gastrointestinales, respiratorias y del oído medio, y que además baja la presión arterial y disminuye el riesgo de obesidad en la niñez. Otros estudios sugieren que la lactancia materna atenúa los efectos del asma, sibilancia y exzema, y favorece el desarrollo intelectual y motor. Hay también algunos estudios que sugieren que la lactancia materna puede reducir el riesgo de enfermedad de Crohn, alergias, diabetes tipo 1 y leucemia. Los efectos a largo plazo de la lactancia materna incluyen menor riesgo de diabetes 2 y de problemas del peso (sobrepeso y obesidad) en la adolescencia y adultez.

Beneficios para las madres

Amamantar tiene también importantes beneficios protectores para las madres:

- ayuda al útero a contraerse hasta su tamaño previo al embarazo.
- disminuye el riesgo de cáncer de mama y cáncer ovárico pre-menopáusicos
- protege contra la artritis reumatoide
- ayuda a volver al peso anterior al embarazo (si la lactancia es prolongada)
- reduce el riesgo de diabetes tipo 2 (si la lactancia es prolongada).



Hable sobre la lactancia materna con los nuevos padres

Muchos padres inscriben a su bebé en una guardería de la primera infancia poco después del nacimiento, o incluso antes de que el bebé nazca. Ésta es una buena oportunidad para hacer saber a las madres que la lactancia materna es beneficiosa, aunque sea por corto tiempo, y que es posible amamantar y trabajar.

Los siguientes son algunos consejos para ayudar a las madres a amamantar:

- Infórmelas sobre lo que la guardería de la primera infancia puede ofrecer para apoyarlas.
- Infórmelas dónde pueden recibir ayuda práctica, si fuera necesario.
- Deles información objetiva y práctica sobre cómo continuar lactando después de volver a trabajar.

Cómo ser modelo de conducta al amamantar

Ver a otra madre amamantar exitosamente sirve para alentar a las mamás nuevas. Aliente al personal y cuidadoras que vuelven a trabajar en la guardería de la primera infancia después de tener un bebé, a continuar lactando. Si la persona acepta, haga saber en la guardería que ella está amamantando, y aliéntela a hablar sobre esto en forma positiva. Las preguntas específicas respecto de amamantar deben ser derivadas a los expertos.

La lactancia materna y el trabajo

Es posible para las madres volver a trabajar y continuar amamantando a su niño. La mayoría de ellas deberán sacarse leche para que tome su bebé cuando están separados. Las madres que trabajan a tiempo parcial, o muy cerca de la guardería de primera infancia, tal vez puedan continuar dándole el pecho a su bebé todas las veces.

La lactancia materna y la leche exprimida

Sacarse leche permite a la madre y al bebé continuar felizmente la lactancia materna, con la madre suministrando la leche exprimida en una mamadera para las veces en que está distante. Sacarse leche regularmente es a menudo más fácil una vez que la lactancia materna está establecida. Esto ocurre generalmente cuando el bebé tiene dos o tres meses; sin embargo es posible que las madres se saquen leche exitosamente antes de ese tiempo.

Ofrecer a los bebés leche materna mediante una combinación de darle el pecho y alimentarlos con mamadera, generalmente significa darle el pecho un mínimo de dos veces al día, una en la mañana y de nuevo en la tarde, o a la hora de acostarse. Entre una y otra mamada, las madres pueden sacarse leche y guardarla en forma segura para usarla más tarde.

Las madres necesitan sacarse leche a intervalos similares a cuando normalmente darían de mamar. La leche se puede exprimir a mano o con un sacaleches manual o eléctrico, debiendo practicarse esto antes de regresar al trabajo.

Lactancia materna y fórmula

A algunas madres les resulta bastante fácil establecer y mantener una rutina a fin de proveer leche para sus bebés. Otras madres pueden encontrar difícil mantener su producción de leche, o simplemente no ser capaces de organizarse o encontrar el tiempo necesario.

Si el bebé es mayor, digamos de aproximadamente seis meses, muchas madres pueden continuar produciendo leche suficiente para estas mamadas, ahora menos frecuentes. También, muchos bebés mayores se sienten satisfechos con mamadas suplementadas por fórmula durante el día. La leche exprimida o la fórmula láctea se pueden ofrecer en una mamadera, o en una taza si el bebé tiene entre siete y ocho meses o más.

Mantener suficiente leche para sólo unas pocas mamadas puede ser difícil para algunas madres. Si una madre encuentra que ya no tiene suficiente, podría sacarse leche más a menudo por un tiempo para fomentar su producción. Por otra parte, puede aceptar que el período de lactancia materna para su bebé ha terminado.

Un lugar para amamantar

Una madre puede desear dar de mamar a su bebé en la guardería de la primera infancia en el momento de pasar a dejarlo o recogerlo. Si su trabajo queda cerca, algunas madres tal vez puedan regresar y amamantar durante el día. A veces, una madre puede necesitar sacarse leche en la guardería para que su bebé la tome ese día. La leche materna exprimida y guardada en la guardería debe estar etiquetada y guardada en forma apropiada.

A muchas madres no les importa dar de mamar en público, y esto debería ser aceptable para todo el mundo. Sin embargo, algunas mujeres prefieren utilizar un espacio tranquilo y privado cuando amamantan, y especialmente cuando se sacan leche. Además, si el bebé se distrae fácilmente, podría mamar mejor en un entorno sosegado. Por lo tanto, es importante que haya un espacio privado disponible para las madres que lactan, y que tanto las madres como el personal o cuidadoras estén enteradas. El espacio para amamantar debe tener una silla cómoda y acceso a un enchufe, para las madres que usan un sacaleches eléctrico.



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.

“La manipulación segura es especialmente importante para la leche materna porque es un fluido del cuerpo.”

Manipulación segura de la leche materna

Al igual que con todos los alimentos y bebidas, es importante que el personal y las cuidadoras tengan cuidado de manipular la leche materna en forma segura. La manipulación segura es especialmente importante para la leche materna porque es un fluido del cuerpo. Se debe tener cuidado de que la leche materna no se derrame o gotee sobre otros alimentos, y que la leche de una madre sea dada solamente a su propio bebé.

Etiquetas y almacenaje

- En la casa, se debe guardar la leche materna en mamaderas esterilizadas en la parte más fría del refrigerador (5°C o menos), y puede conservarse durante tres días (72 horas).
- La leche se puede congelar en un compartimento del freezer dentro del refrigerador durante hasta dos semanas a -15°C; durante tres meses a -18°C (por ejemplo, en un freezer separado), y durante seis a doce meses a -20°C (por ejemplo, en un freezer profundo).
- La leche traída a la guardería debe venir en mamaderas **esterilizadas** (ver recuadro en la página 12) y ser transportada en un **envase con aislación térmica**, con un ice brick o botella de agua congelada. Cada mamadera debe ser **etiquetada** con la siguiente información
 - nombre completo del niño
 - fecha a ser usada.



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.

Protocolos para la leche materna

Es sumamente importante darle a cada bebé la leche que le corresponde. Dar a un bebé la leche de una madre que no sea la suya es un incidente grave.

El personal debe seguir los siguientes procedimientos:

- Si más de un bebé recibe leche materna en la guardería, **dos** miembros del personal deben verificar que el nombre en la mamadera corresponda al bebé que van a alimentar. Esto debe anotarse además en el registro del bebé.
- Si se da a un bebé leche materna equivocada a un bebé, se deben seguir los procedimientos habituales de la guardería. Esto podría incluir dar cuenta del incidente a una autoridad municipal. El personal y cuidadoras deben además pedirle a la madre del bebé que se dirija a su médico general o a una enfermera de salud infantil para asesorarse.

“Las madres necesitan recibir aliento y apoyo para amamantar, y se les debe asegurar que la lactancia materna es beneficiosa, aunque sea por corto tiempo.”





Cómo apoyar a la lactancia materna

La mayoría de las madres saben que la lactancia materna es la opción ideal para su bebé. Sin embargo las necesidades de toda la familia de la madre, y otras preocupaciones que ella pueda tener en su vida, influyen también sobre su decisión de amamantar. Algunas madres pueden decidir no amamantar. A muchas mujeres les preocupa que les será imposible dar de mamar cuando regresen al trabajo. Algunas madres pueden incluso decidir en primer lugar no hacerlo porque creen que tendrán que dejar de lactar cuando vuelvan a trabajar.

Las madres necesitan recibir aliento y apoyo para amamantar, se les debe asegurar que la lactancia materna es beneficiosa, aunque sea por corto tiempo. Ofrézcales información objetiva sobre la lactancia materna, como también consejos prácticos, y apoye a aquellas que necesiten mayor información o ayuda.

Se puede obtener información adicional sobre la lactancia materna en la Australian Breastfeeding Association, ya sea en línea en www.breastfeeding.asn.au, o llamando a la línea de ayuda, 1800 MUM 2 MUM (1800 686 2 686).



Lista de verificación

- A las madres nuevas en la guardería de la primera infancia, o que recién han inscrito a un bebé, se les brinda información sobre la lactancia materna.
- A cualquier integrante del personal o a una cuidadora que esté amantando se la alienta y apoya para que lo haga.
- Se hace recordar a las madres que la lactancia materna es buena, cualquiera sea la cantidad o duración, y que se las apoya en sus decisiones.
- Las madres saben que se apoya el amamantar en el segundo año y más allá, si es eso lo que ellas desean hacer.
- Las madres entienden que necesitan sacarse leche con la misma frecuencia con que alimentarían a su bebé.
- Se provee un lugar cómodo y privado para que las madres den de mamar o se saquen leche, con un enchufe para un sacaleches eléctrico.
- Todo el personal y las cuidadoras y padres siguen métodos seguros para la manipulación de la leche materna.
- Se debe alentar a la madre para que evite el consumo de alcohol durante la lactancia materna y para que mantenga al bebé lejos del humo del cigarrillo.





Fórmula para lactantes



PAUTA DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE 2

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 opción usual para los bebés, siendo por lo tanto importante que las madres estén enteradas de los beneficios de la lactancia materna antes de tomar la decisión de combinar el amamantar con la alimentación con fórmula, o decidir darles fórmula en cambio.

Si un bebé no está mamando, o sólo lo hace parcialmente, una fórmula para lactantes 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.

Fórmula para lactantes

Hay muchas clases de fórmulas para lactantes disponibles. Se debe preparar una fórmula apropiada para la edad del bebé, en un entorno limpio, de acuerdo a las instrucciones del fabricante y usando la cuchara provista para medir el polvo. 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. Es importante no agregar nada a la fórmula. Agregar cereal para bebés o cualquier otro alimento puede interferir con la alimentación del bebé.

“Se debe continuar aún dando leche materna o fórmula a los bebés que están empezando a comer sólidos, generalmente alrededor de los seis meses...”

Para los bebés bajo cuidado, los padres deben proporcionar a la guardería mamaderas esterilizadas y chupetes, como también fórmula en polvo previamente medida. 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 sea preferible que los padres traigan las mamaderas ya llenas con la cantidad correcta de agua previamente hervida y enfriada, para que el personal y cuidadoras no tengan que hervir y enfriar agua antes de alimentar a los bebés. Las unidades de hervir agua no son apropiadas para usarlas en la preparación de fórmula para bebés.

No es seguro que los padres traigan fórmula láctea para su niño preparada previamente. Esto se debe al pequeño

riesgo de que las bacterias que sobrevivieron durante el proceso de preparación de la fórmula, crezcan en la mamadera después de preparada.

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.

Es de crucial importancia supervisar a los bebés mientras se alimentan: nunca los deje solos con una mamadera, ni apunte la mamadera para el bebé. Es peligroso apuntalar una mamadera, ya que los bebés corren el riesgo de atragantarse o de contraer una infección a los oídos. Además de la supervisión, los bebés se benefician con la estrecha interacción con un padre/madre o cuidadora mientras están alimentándose.

Se debe permitir a los bebés que decidan la cantidad de leche que desean tomar, y no urgirlos a terminar la mamadera. Se debe desechar la fórmula sobrante, no guardarla, ni siquiera en el refrigerador, para uso más tarde.

Después del uso, se deben enjuagar con agua fría todas las mamaderas y chupetes, y mandarlos 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 12 meses. Se pueden usar sin peligro 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.

Lista de verificación

- Se recomienda una fórmula para lactantes en los casos en que la lactancia materna cesa dentro de los primeros 12 meses.
- La fórmula para lactantes se prepara de acuerdo a las instrucciones del fabricante, y se ofrece en una mamadera esterilizada limpia.
- La fórmula se prepara lo más cerca posible de la hora de dar la mamadera.
- Se siguen procedimientos correctos para preparar y manipular la fórmula para lactantes.





Introducción de sólidos

PAUTA DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE 3

Introduzca sólidos alrededor de los seis meses.

La leche materna o la fórmula suministran todos los nutrientes que los bebés necesitan desde el nacimiento hasta los seis meses. A partir de los seis meses aproximadamente, los bebés necesitan alimentos sólidos en adición a la leche materna o la fórmula, para obtener los nutrientes adecuados y energía.

Pasar de la leche materna o fórmula a comer una variedad de alimentos debe ser una experiencia positiva. Las experiencias con el comer al iniciar la vida pueden afectar posteriormente las actitudes y hábitos, como también influir sobre la salud. Las habilidades que los niños aprenden cuando empiezan a ingerir alimentos sólidos, y sus experiencias con nuevos gustos y consistencias conforman la base para futuros comportamientos y preferencias alimentarias.

Cuándo introducir los sólidos

Mostrar interés en la comida y un aumento del apetito son señales de que un bebé está listo para la introducción de alimentos sólidos. Es también importante que el bebé pueda sentarse erguido con apoyo limitado y controlar la cabeza y el cuello. Aproximadamente a los seis meses, la mayoría de los bebés empiezan a mostrar señales de que están listos para probar nuevos alimentos.

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

Cuando se introducen los 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.

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



Mientras se están introduciendo los sólidos, se debe continuar también con la lactancia materna o la alimentación con mamadera. La leche materna (y/o una fórmula para lactantes apropiada para la edad, cuando no se dispone de leche materna), deben continuar siendo la principal bebida láctea hasta que el bebé tenga aproximadamente 12 meses.

Retrasar la introducción de sólidos mucho más allá de los seis meses puede tener como resultado que el bebé no obtenga suficientes nutrientes, y puede aumentar la posibilidad de alergias. Los bebés generalmente están bien dispuestos a probar nuevos alimentos entre los siete y ocho meses, lo que hace que éste sea un buen momento para introducir una variedad de alimentos.

Cómo introducir sólidos

La introducción de alimentos sólidos tiene como objetivo:

- utilizar la capacidad actual de los bebés para ayudarles a aprender las nuevas habilidades necesarias para comer
- maximizar la buena disposición de los bebés para aceptar nuevos gustos.

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 ofrecido a los bebés pequeños es a menudo el cereal para lactantes fortificado con hierro, ya que es suave y fácil de mezclar en pequeñas cantidades, y suministra hierro extra, que es el nutriente adicional más necesitado por los bebés. El cereal se puede mezclar con agua hervida y enfriada o con leche de vaca. Los alimentos pueden ser introducidos en cualquier orden si la textura es apta para la etapa del desarrollo del bebé. Al principio se le deben ofrecer alimentos blandos. Gradualmente se pueden introducir alimentos de diversas consistencias y espesor, después que el bebé ya está comiendo bien. Si se provee comida en la guardería, asegúrese de que los alimentos sean apropiados desde un punto de vista cultural y religioso.

No es necesario agregar sal, azúcar ni otros saborizantes a los alimentos infantiles. Si se necesita líquido, se puede agregar agua pura a los alimentos hechos puré. Cuando se prepara comida aparte para cada niño, ya sea en una casa o cuidado familiar diurno, a la comida del niño se le puede agregar agua hervida y enfriada o leche de vaca provistas por los padres.

Algunas familias elegirán ofrecer alimentos preparados para bebé que vienen en latas o frascos, o alimentos infantiles congelados. Estos alimentos pueden ser útiles ocasionalmente por motivos de conveniencia. Para asegurar que los niños coman una variedad de alimentos y prueben diferentes consistencias, se pueden introducir alimentos molidos, picados fino o cortados en tiras, como también alimentos de comer con los dedos, a medida que las habilidades para comer de los bebés se desarrollan.

Cómo trabajar junto con los padres para introducir sólidos

Trabaje junto con los padres en lo concerniente a la introducción de sólidos. Los primeros alimentos sólidos de un bebé son un hito importante para los padres como también para los bebés. Converse sobre las opiniones de la familia y ofrezca información al día sobre la introducción de sólidos. Algunos padres pueden estar ansiosos de introducir sólidos muy temprano, mientras que otros pueden necesitar se les asesore respecto a cuándo empezar. Algunos padres tendrán opiniones que provienen de sus orígenes culturales y religiosos. Informe siempre a los padres dónde pueden obtener mayor información.





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 tratar desde aproximadamente los siete meses. Para algunos bebés, éste será un avance desde la alimentación con mamadera a la alimentación con taza, mientras que los bebés amamantados pueden saltarse la mamadera por completo y empezar a usar una taza, mientras a menudo continúan tomando el pecho.

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

Aunque a veces a los bebés de más de seis meses se les ofrece agua en una mamadera, 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 a menudo puede ser difícil para los padres, de modo que hable con ellos y ofrezca sugerencias para mayor asesoramiento.

Los bebés no necesitan bebidas dulces tales como jarabe, refrescos y jugo de fruta, o bebidas tales como té o café. No son necesarios ni recomendados para bebés menores de 12 meses. Estas bebidas pueden reducir el apetito de un bebé para alimentos nutritivos, y aumentar el riesgo de caries dentales. La leche materna y la fórmula para lactantes son bebidas apropiadas para los bebés.

Riesgos de atragantamiento para los bebés

Es importante que el personal y las cuidadoras estén alertas de lo concerniente al riesgo de que los bebés se atraganten. Los bebés todavía están dominando las habilidades para comer, y no tienen o tienen pocos dientes, les faltan los molares (muelas) para masticar alimentos más duros, y a esta edad tienen una tráquea más pequeña, que puede obstruirse más fácilmente. Es importante que los bebés se sienten para comer y que sean supervisados mientras comen.

Es común que los niños pequeños 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 bebés cada vez que comen.
- Evite poner a los bebés en una cuna o cama con una mamadera.
- Nunca apunte la mamadera para un bebé.
- Asegúrese de que, en cuanto a su desarrollo, los bebés estén listos para comer antes de ofrecerles sólidos.
- Asegúrese de que los bebés estén despiertos y alerta cuando los alimente.
- Nunca obligue a un niño a comer.
- Ofrezca alimentos de consistencia apropiada, empezando con alimentos suaves y blandos, y pasando luego a una variedad más amplia de gustos y consistencias.
- Ralle, cueza o muele las frutas y verduras duras, tales como manzanas o zanahorias.
- 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 que pueden afectar el comer, tienen un impacto sobre la edad en que se deben introducir los sólidos. Adicionalmente, la aceptación de los sólidos por parte del bebé y su avance hacia una mayor variedad de alimentos, puede ser más lento.

En estas situaciones es especialmente importante trabajar en estrecha colaboración con los padres. Es de suma importancia averiguar acerca de cualquier plan específico que puedan haber formulado conjuntamente con especialistas u otros profesionales de la salud. Puede ser útil obtener información y consejo adicional de un médico de familia o un dietista profesional acreditado.



Lista de verificación

- La introducción de sólidos se discute con los padres y se decide en colaboración con ellos, tomando en consideración las señales del bebé de que está listo, y cualquier necesidad especial que el niño pueda tener.
- Se introducen alimentos sólidos apropiados desde aproximadamente los seis meses, si es apropiado.
- Los riesgos de atragantamiento se minimizan mediante supervisión: nunca se deja a los bebés solos con una mamadera, y se les ofrece siempre alimentos de consistencia apropiada.
- Se hace recordar al personal o cuidadoras, y a los padres, que pasar desde la lactancia materna o fórmula, a una variedad de alimentos, es una experiencia positiva para los niños, y es probable que tenga una influencia a largo plazo sobre sus hábitos alimentarios.

Alimentos familiares

La nutrición adecuada es esencial para el crecimiento y desarrollo activos que tienen lugar en la primera infancia. Tener buenos hábitos alimentarios y una dieta equilibrada ayuda a la salud y bienestar de los niños, y minimiza 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 para la salud y la mejora durante toda la vida. Muchas enfermedades relacionadas con el estilo de vida, tales como la obesidad, cáncer, enfermedades cardíacas y diabetes pueden tener su origen en una nutrición deficiente en los primeros años de vida.

La *Encuesta Australiana Nacional sobre la Nutrición Infantil y la Actividad Física* realizada en 2007, reveló que menos del 25 por ciento de los niños pequeños comen usualmente el número recomendado de porciones de verduras. Hay un margen considerable para mejoramiento en la nutrición de los niños pequeños.

Las experiencias en las guarderías de la primera infancia pueden influenciar los comportamientos para comer y consumo nutricional de los niños. Trabaje con los padres y familias para apoyar y fomentar la alimentación saludable para los niños. Independientemente de que la guardería ofrezca comidas y bocadillos a los niños o que ellos los traigan de su casa, hay muchas oportunidades para fomentar buenos hábitos alimentarios.



“La alimentación saludable en la infancia minimiza los riesgos de salud y la mejora durante toda la vida.”



Componentes claves de una dieta saludable para los niños de uno a cinco años

PAUTA DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE 4

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 la página 4).

Los alimentos de los grupos de alimentos básicos suministran los nutrientes esenciales para la vida y el crecimiento. Estos alimentos se llaman también “alimentos cotidianos”. Cada grupo de estos alimentos proporciona una serie de nutrientes, y desempeña varios papeles para ayudar al funcionamiento orgánico. En especial, las verduras, legumbres y fruta protegen contra las enfermedades y son esenciales en una dieta saludable.

Sea que la guardería provea comidas y bocadillos, o que los niños traigan comida de la casa, asegúrese de que todos los niños coman cada día variados alimentos de los grupos de alimentos básicos.

Por otra parte, los “alimentos ocasionales” (ver la página 32) tienen poco valor nutritivo y no son esenciales para la buena salud. El consumo de muchos alimentos ocasionales es asociado con la mala salud, el exceso de peso y la obesidad. Los estudios demuestran que los niños con el exceso de peso u obesos son propensos a convertirse en adultos con exceso de peso u obesos, lo cual lleva a un mayor riesgo de enfermedades crónicas. Un peso saludable en la niñez reduce estos riesgos en los años posteriores.

El agua es esencial para la vida y debe ser la principal bebida cada día. Los niños pequeños en especial corren riesgo de sed y deshidratación, y en todo momento deben tener acceso a agua para beber.



Los grupos de alimentos básicos

Una dieta equilibrada suministra todos los nutrientes esenciales para el crecimiento, desarrollo y salud general del niño. Una dieta equilibrada es aquella que incluye una variedad de alimentos de cada uno de los grupos de alimentos, y ofrece diferentes gustos y consistencias.

Los grupos de alimentos son:

- Verduras y legumbres
- Fruta
- Alimentos de grano (cereales), principalmente integrales y/o variedades con alto contenido de fibra cereal, 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)

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

Componente clave: Carbohidratos

Los carbohidratos son una buena fuente de energía y desempeñan un papel importante en una dieta equilibrada. Entre los alimentos que contienen carbohidratos están el pan, pastas, fideos y otros alimentos basados en granos.

Las mejores opciones en este grupo son el pan de trigo integral, cereales para el desayuno, avena y galletas secas sencillas,

que son los productos menos procesados. Otras buenas elecciones son el arroz moreno, cuscús, pasta integral y polenta.

Verduras y legumbres

Componentes claves: Vitaminas y minerales

Las verduras, incluyendo las legumbres, aportan a la dieta vitaminas, minerales y fibra. El consumo adecuado de verduras y legumbres está vinculado con la mantención de un peso saludable, menor probabilidad de contraer enfermedades cardíacas, diabetes y algunos tipos de cáncer.

Se deben proporcionar diversas verduras cada día en las comidas y bocadillos de los niños.





Fruta

Componentes claves: Vitaminas y minerales

La fruta es una buena fuente de vitaminas, minerales y fibras. Comer fruta también está vinculado con la mantención de un peso saludable, menor probabilidad de contraer enfermedades cardíacas, diabetes y algunos tipos de cáncer. Se debe incluir fruta cada día en las comidas y bocadillos de los niños.

Leche, yogur, queso y/o alternativas

Componentes claves: Calcio y proteína

El calcio es un mineral esencial para el desarrollo óseo de los niños. Es necesaria una cantidad adecuada de calcio para tener huesos y dientes sanos. La leche pura y otros productos lácteos son las principales fuentes de calcio. Estos alimentos suministran también proteína, que es importante para el crecimiento de los niños.

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. Las bebidas de soja fortificadas con calcio son una alternativa para los niños de más de 12 meses. 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.



“Una dieta equilibrada suministra todos los nutrientes esenciales para el crecimiento, desarrollo y salud general del niño.”

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

Componentes claves: Proteína, zinc y hierro

La proteína es importante para la estructura y función del tejido muscular y otros, siendo especialmente importante para el crecimiento de los niños pequeños. Se puede encontrar proteína en productos animales tales como la carne, pescado y aves, como también en productos de origen vegetal como los cereales y legumbres.

El hierro, el cual es esencial para el crecimiento y transporte del oxígeno por el cuerpo, se encuentra principalmente en la carne, pescado y pollo. La carne roja, pescado y pollo suministran hierro-hemo, que es absorbido prontamente por el cuerpo.

Los huevos, alimentos de base vegetal (incluyendo las legumbres), verduras de hojas verdes y algunos cereales para el desayuno también suministran hierro. Esta forma de hierro es no-hemo, que no es absorbido tan fácilmente en el sistema. La vitamina C puede ayudar al cuerpo a absorber hierro no-hemo, por lo cual es importante que los niños ingieran alimentos ricos en vitamina C en las comidas o bocadillos que contienen estos alimentos. Entre los alimentos ricos en vitamina C están las verduras de hojas verdes, tomates y fruta cítrica.



“La proteína es importante para la estructura y función del tejido muscular y otros...”



Prácticas alimentarias vegetarianas y vegan

Las familias vegetarianas típicamente evitan comer productos de origen animal, tales como la carne, aves y pescado. Pueden aún comer algunos productos relacionados con animales tales como huevos, leche, queso y yogur.

Los vegetarianos necesitan comer 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. Recuerde que las nueces y semillas constituyen un posible peligro de atragantamiento para los niños pequeños y se debe tener cuidado si se ofrecen estos alimentos.

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

Nota sobre las grasas

Las grasas desempeñan una función en una dieta equilibrada, ya que proveen de energía y ácidos grasos esenciales para el crecimiento y desarrollo. Una dieta equilibrada, con alimentos de todos los grupos de alimentos básicos, incluirá una cantidad adecuada de grasas, incluyendo los ácidos grasos esenciales que provienen de alimentos básicos tales como carne magra, pescado, cereales de grano integral y verduras.

Los niños pequeños menores de dos años no necesitan leche con grasa reducida. Para los niños mayores de dos años, la leche semidescremada es apropiada. Los productos especiales bajos en grasa no son necesarios para los niños pequeños.

Comer carne magra y pollo sin piel, evitar las frituras y agregar grasa (por ej. margarina, crema) en pequeñas cantidades, son una buena manera de asegurar que las dietas de los niños no contengan demasiada grasa.

El lugar de los “alimentos ocasionales”

Los “alimentos ocasionales” no están incluidos en ninguno de los grupos de alimentos básicos. Los alimentos ocasionales son altamente calóricos, ricos en grasa saturada, azúcar, sal agregada o una combinación de éstas. Típicamente tienen muy poco valor nutritivo, y a menudo son procesados y empaquetados. Comer alimentos ocasionales con demasiada frecuencia puede resultar en demasiada grasa, azúcar o sal en la dieta, y puede llevar a malos hábitos alimentarios y mala salud.

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.

Limite la cantidad de alimentos ocasionales que comen los niños, y evite ofrecer dichos alimentos como premio o recompensa, o como alimentos de consuelo. Hay más probabilidades de tener éxito en fomentar hábitos alimentarios saludables en los niños si los padres, personal y cuidadoras trabajan en colaboración. El personal y las cuidadoras pueden crear oportunidades para enseñar a los niños la diferencia entre los alimentos cotidianos y los ocasionales.



Comida provista por la guardería

Muchas guarderías suministran un considerable porcentaje del consumo nutricional diario de los niños, mediante las comidas y bocadillos que les proveen.

Una planificación sensata del menú incorpora alimentos de los grupos de alimentos básicos en cada comida y bocadillo, y no incluye alimentos ocasionales.

La incorporación de una gama de alimentos de diferentes culturas enriquece la experiencia de todos. Las familias pueden tomar parte en la creación de oportunidades para que los niños, personal y cuidadoras aprendan acerca de una variedad de alimentos y costumbres, y los aprecien.

Comida traída de la casa

Apoye a los padres para que provean una variedad de alimentos de los grupos de alimentos básicos en los bocadillos y loncheras. Las guarderías deben tener políticas sobre alimentación saludable. Estas políticas pueden alentar a los padres a dar a su niño fruta, verduras y otros alimentos nutritivos, como también una botella transparente de agua, etiquetada con el nombre del niño. Las familias y el personal o las cuidadoras pueden intercambiar recetas e ideas saludables.

Prácticas religiosas y culturales

Todas las personas que trabajan con niños y familias deben respetar y tomar en cuenta los valores y estilos de vida de las familias. Se deben respetar las creencias culturales y religiosas al planear, preparar y hablar sobre los alimentos y comidas.

Algunas familias y guarderías siguen creencias religiosas y culturales que guían sus prácticas alimentarias, por ejemplo kosher o halal. Las pautas de nutrición descritas anteriormente son de todas maneras apropiadas para usarlas en las guarderías que siguen ciertas prácticas alimentarias religiosas o basadas en su cultura. Hablar con las familias que se atienen a determinadas prácticas sobre la mejor manera de ofrecer comida a su niño, llevará a resultados acordados mutuamente. Esto puede implicar que la familia suministre la comida, o llegar a un acuerdo sobre alimentos específicos que se pueden incluir o evitar. Usar intérpretes cuando las familias y el personal o las cuidadoras no hablan el mismo idioma permitirá una mejor comunicación.

PAUTA DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE 5

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 del cuerpo humano. Los niños pequeños en particular corren riesgo de deshidratación.

Para mantenerse hidratados, los niños menores necesitan tomar 1 litro de líquido al día, y los de tres a cinco años 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, el agua y la leche de vaca deben ser las principales bebidas ofrecidas. 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. Debe haber agua disponible para los niños en todo momento, y con las comidas y bocadillos se les debe ofrecer leche pura. Es importante evitar ofrecerles demasiada leche pura, especialmente justo antes de las comidas, ya que los niños pueden fácilmente llenarse con leche y no tener apetito para las comidas. Desde que tienen más o menos un año, los niños necesitan 500 ml de leche por día. Esto

incluye la leche que toman tanto en la guardería como en la casa.

Las bebidas dulces no son parte de una dieta saludable, ya que no proveen mucha nutrición y además pueden llenar a los niños, dejándolos con menos apetito para otros alimentos. Los niños pequeños son más propensos a esperar bebidas dulces si son expuestos a ella temprano. Las bebidas dulces pueden también causar caries dentales, y son uno de los más fuertes vínculos dietéticos con el aumento excesivo de peso en los niños. Las bebidas dulces incluyen los refrescos (incluidos aquellos endulzados artificialmente), agua mineral y leche saborizadas, jarabe, bebidas frutales y jugos de fruta. En la guardería no se debe ofrecer a los niños ninguna de estas bebidas.

Se debe proveer agua con cada comida y bocadillo, y debe haber agua disponible para que los niños tomen en cualquier momento durante el día. Los niños mayores pueden servirse su propia agua o leche pura de un jarro en la mesa a las horas de comidas y de bocadillos. En otras oportunidades, cada niño debe tener accesible su propia botella transparente de agua con su nombre. Una botella transparente permite al personal y cuidadoras verificar fácilmente si la botella está llena de agua o de una bebida dulce.

Es importante que todo el personal y cuidadoras también tengan botellas de agua, y que coman alimentos nutritivos, a fin de servir de modelos de alimentación saludable para los niños.



PAUTA DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE 6

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

Las guarderías de la primera infancia desempeñan un papel clave para promover hábitos de alimentación saludable en los niños pequeños. Los niños son sensibles a los mensajes de los adultos cerca de ellos, y prácticas tales como usar la comida como recompensa o como amenaza, intervenir para determinar la cantidad de comida que come un niño, o hacer comentarios críticos sobre el comer, tamaño o forma del cuerpo, pueden tener impactos negativos a largo plazo sobre las prácticas alimentarias.

El entorno para comer

Las horas de comida y de bocadillos brindan una oportunidad para que los niños desarrollen buenos hábitos para comer y disfruten de hacerlo, como también para que aprendan acerca de la nutrición y los diversos alimentos. Son también una buena ocasión para interacción social. El personal y las cuidadoras deben usar estas horas para conversar con los niños, y compartir información sobre nutrición y una alimentación saludable. Los niños pueden además desarrollar su lenguaje y habilidades de comunicación, mediante la conversación con adultos y pares.

Arregle el escenario para una hora de comer positiva. Los niños deben siempre sentarse en las horas de comidas y de bocadillos. Aliente a los niños a ayudar a guardar los materiales de juego y poner la mesa. Usar manteles o pañitos individuales puede también hacer más especiales las horas de comida.

Es de esperar algún revoltijo a las horas de comida y de bocadillos, y mientras menos edad tengan los niños más probable es el revoltijo. El personal y las cuidadoras no deben reaccionar en forma negativa ante el revoltijo inevitable, que deriva de la exploración de la comida por parte de los niños. Sin embargo, no se les debe permitir jugar con la comida, por ejemplo tirarla o escupirla. A los niños pequeños se les debe permitir comer con los dedos, especialmente si todavía están aprendiendo a usar los cubiertos.

Algunos niños rechazan ciertos alimentos, o a veces muchos alimentos. Esto no debe ser motivo de estrés o preocupación a las horas de comida. Se puede alentar a los niños de una manera positiva a probar alimentos, pero nunca se les debe forzar o presionar para que coman. Los niños más pequeños podrían necesitar ayuda para comer, pero solamente si es evidente que todavía tienen hambre.

Uso apropiado de los alimentos

El personal o cuidadoras no deben en ningún momento usar la comida como recompensa o negarla como castigo por mal comportamiento. Elogio y aliento es lo que los niños necesitan de parte de los adultos. Además, usar la comida para consolar a un niño puede contribuir a hábitos alimentarios poco saludables, y dependencia de la comida como consuelo.

Los niños y la imagen corporal

Los niños deben aprender a ver los alimentos como importantes para un cuerpo sano, y no concentrarse demasiado en el peso o forma del cuerpo. El personal y las cuidadoras pueden asegurarse de que las conversaciones sobre los alimentos sean positivas y enfocadas en los beneficios para la salud de los alimentos nutritivos, como también el gusto, forma, color y variedad. Es importante evitar calificar ciertos alimentos como “buenos” o “malos”.

No es útil hablar de dietas, hacer dieta o de restringir la comida. No es apropiado que los niños hagan dieta o restrinjan su consumo de alimentos, salvo que los padres hayan indicado que se hace bajo la supervisión de un profesional de la salud.

El personal y cuidadoras de la primera infancia pueden ayudar a los niños a tener una imagen corporal positiva alentándoles y elogiándoles por lo que pueden hacer, absteniéndose de hacer comentarios sobre el peso y no relacionando el peso con el valor de un niño. Este punto es aplicable también a las cuidadoras, quienes deben abstenerse de hablar de la forma de su propio cuerpo o de su peso, de manera negativa.

PAUTA DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE 7

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

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 son expuestos los niños en sus primeros años, más probable es que disfruten de una variedad de alimentos cuando sean adultos. Los adultos que incluyen en su dieta una amplia gama de alimentos tienen más probabilidades de ser sanos, y aumentar su defensa contra las enfermedades relacionadas con el estilo de vida, tales como la diabetes y las enfermedades cardíacas.



Variedad de alimentos

Las horas de comida deben proveer un entorno seguro y tranquilo para que los niños prueben una variedad de nuevos alimentos. Las comidas atractivas que ofrecen una variedad de gustos y consistencias permiten a los niños experimentar y familiarizarse con muchos alimentos distintos. Ofrecer regularmente nuevos alimentos, de una selección de gustos, consistencias y colores, junto a aquellos que les son familiares, alentará a los niños a comerlos. Es posible que no prueben los nuevos alimentos las primeras veces, pero se puede continuar ofreciéndolos. Las situaciones de grupo pueden ser un incentivo para que los niños prueben nuevos alimentos, ya que pueden estar más dispuestos a probarlos cuando ven a sus compañeros disfrutándolos. Elogie a los niños por probar nuevos alimentos, aun si no comen mucho del mismo.

En las guarderías de la primera infancia donde no se provee comida, sino que ésta es traída de la casa, se puede instar a los padres a suministrar variados alimentos para sus niños. El ambiente de la hora de comida puede aun ser de apoyo para los niños que comen una variedad de alimentos. Aun cuando compartir la comida no es recomendable, puede ser útil hablar con los niños sobre los diversos alimentos que traen en las loncheras, sin señalar a ningún niño en particular. Las guarderías pueden utilizar sus políticas de comida y nutrición para dar una idea de cómo apoyarán a los padres para que provean cada día una variedad de alimentos nutritivos para sus niños.



El rol de los adultos

Los adultos son modelos de conducta: los niños aprenden mucho escuchándoles y observando lo que sucede a su alrededor. Sentándose con los niños durante las comidas, y alentando comportamientos saludables al comer, el personal y las cuidadoras pueden enseñar buenos hábitos alimentarios a los niños.

Algunas cosas que los adultos deben tener presentes son:

- sentarse con los niños durante las comidas y bocadillos
- si se proveen alimentos, comer lo mismo que los niños
- no hablar sobre lo que les gusta o no les gusta personalmente
- alentar a los niños a probar todos los alimentos ofrecidos
- dejar que los niños elijan qué y cuánto comer de lo que hay disponible
- permitir que los niños se sirvan por sí mismos
- nunca dar o negar alimentos como recompensa o castigo
- mantener un ambiente social tranquilo y positivo.

El personal y las cuidadoras pueden trabajar en asociación para fomentar comportamientos alimentarios saludables en los niños. Hable con ellos sobre cómo comen los niños puede brindar valiosas oportunidades para que los padres, personal y cuidadoras aprendan acerca de la exploración de los niños de nuevos alimentos y sus habilidades relacionadas con comer.

“Los niños saben cuándo tienen hambre o están llenos, y se les debe permitir dejar de comer cuando estén llenos.”



PAUTA DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE 8

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



La alimentación saludable en la infancia es producto de una división de la responsabilidad entre los niños y los adultos. Los padres, personal o cuidadoras tienen la responsabilidad de proveer cantidades apropiadas de alimentos seguros y nutritivos. Los niños pueden decidir qué y cuánto comerán de los alimentos ofrecidos. Los niños saben cuándo tienen hambre o están llenos, y se les debe permitir dejar de comer cuando estén llenos. No se les debe alentar a finalizar una comida, o alabarlos si comen todo en su plato. Esto les permite comer de acuerdo a su apetito, y aprender a responder a las señales de su cuerpo de hambre y saciedad.

Los adultos proveen, los niños deciden

Siempre que sea posible, la comida debe servirse en la mesa, para que los niños puedan servirse y decidir cuánto comerán. Cuidar de que haya fuentes, bols para servirse y utensilios disponibles y accesibles, alienta a los niños a servirse ellos mismos. Esto les ayuda a desarrollar su coordinación, como también destrezas tales como vaciar, servir y pasar.

Si en una comida se ofrecen dos platos, ambos deben ser nutritivos y basados en alimentos de los grupos de alimentos básicos. Se debe permitir a los niños comer el segundo plato sin importar si han terminado el primero. Si un niño se niega a comer, no se debe obligarlo a hacerlo.

Cuando los niños traen su propia comida o bocadillo, ellos pueden decidir cuánto comerán. Cualquier alimento no consumido debe devolverse a la casa en la lonchera.

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 sus preferencias alimentarias. Algunos niños mayores, de edad preescolar pueden también ser “regodeones” para comer. Como se ha indicado anteriormente, es responsabilidad de los padres y del personal y cuidadoras proveer opciones de alimentos saludables, y alentar a los niños a probar cada alimento diferente. Es cosa de los niños decidir cuánto comerán. Es importante que los adultos no hagan aspavientos, ya que esto pone mayor énfasis en la comida y puede empeorar la situación. Tranquilice a los padres asegurándoles que ser mañosos para comer puede ser un comportamiento normal de los niños menores. En el caso de la mayoría de los niños que son sanos y activos, y están creciendo bien, no hay necesidad de preocuparse. Sin embargo, 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.

Cómo trabajar con un niño mañoso 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 las horas de comida y de bocadillos.
- Haga que las horas de comida sean agradables y no estresantes.
- No soborne o castigue a un niño que se niega a comer.
- Asegúrese de que los adultos sirvan de modelos de comportamientos para comer apropiados.
- Continúe ofreciendo alimentos que hayan sido rechazados anteriormente. A veces los niños necesitan ser expuestos a un nuevo alimento varias veces antes de que les resulte familiar.
- 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 planeados.





PAUTA DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE 9

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 con comidas y bocadillos nutritivos y frecuentes.

Intervalos regulares y predecibles

Ofrecer oportunidades regulares de comer concuerda con el concepto de dividir las responsabilidades del 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. Un horario estructurado de comidas y bocadillos es útil para desarrollar buenos hábitos alimentarios, y está bien que los niños esperen un poco por la próxima comida o bocadillo programado, aun si tienen hambre. Por lo general, no se debe ofrecer a los niños alimentos alternativos o una bebida láctea o bocadillo anticipado, sobre la base de que no comieron mucho a la hora de comida o bocadillo programado.

Proveer horas flexibles para los bocadillos permite que los niños finalicen una actividad, o puede haber bocadillos disponibles por un período corto, si ello conviene al plan diario de la guardería. Permitir que los niños sientan mucha hambre, a menudo lleva a que se pongan irritables. Sin embargo, el “picoteo” de comida constante o no estructurado impide que los niños aprendan a reconocer el hambre y a comer como respuesta.

Los bocadillos y las comidas son igualmente importantes para la nutrición infantil. Los niños pequeños tienen una capacidad limitada en cada hora de comer, y necesitan oportunidades regulares para comer, a fin de mantener sus niveles de energía y consumir los nutrientes suficientes para conservarse sanos. Lo ideal para los niños pequeños es tres comidas y dos bocadillos al día, aunque los niños que no comerán hasta tarde en la noche pueden necesitar un pequeño bocadillo vespertino. Cuando esto sucede, pueden comer una cantidad más pequeña a la hora de la comida.

Los bocadillos deben proveer nutrientes en proporción a su valor energético. Los bocadillos que proveen energía (kilojulios) sin aportar su parte correspondiente de nutrientes no deben ofrecerse en forma regular. Estos son “alimentos ocasionales”.

La mayoría de los alimentos ofrecidos en las comidas pueden ofrecerse también como bocadillos. Los bocadillos apropiados más comúnmente ofrecidos son la fruta, pan o cereales, y bebidas a base de leche. No es necesario que los bocadillos sean grandes: una o dos galletas 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), ofrecidos con agua, son ideales.

El desayuno

El desayuno es una comida muy importante por muchas razones:

- Sin el aporte nutritivo del desayuno, es difícil consumir suficientes nutrientes en un día.
- Perderse el desayuno hace que los niños sientan hambre más tarde, y a menudo comen bocadillos menos nutritivos porque están disponibles en el momento.
- Establecer una rutina para los niños pequeños que involucra tomar un desayuno saludable, echa los cimientos para un patrón más adelante en su vida.
- Los niños que no toman desayuno son más propensos a tener un peso excesivo o ser obesos.

Si no se ofrece desayuno en la guardería, tenga disponible algún alimento saludable para los niños que llegan sin desayuno.





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

Hay muchas razones por las cuales, los niños pueden llegar ocasionalmente sin haber tomado desayuno. Si un niño llega regularmente sin desayuno, es importante hablar sobre esto con sus padres. Frecuentemente los padres que no toman desayuno ellos mismos pueden no considerarlo importante para su niño. Hable con los padres sobre los beneficios del desayuno y cómo contribuye al bienestar del niño. Si muchos niños llegan frecuentemente sin haber desayunado, y parece que el problema es la provisión de alimentos en la casa, considere la posibilidad de ofrecer desayuno rutinariamente.

El desayuno no necesita ser costoso o requerir mucho tiempo, sino que puede ser sencillo, nutritivo y fácil. Puede ser sencillo como por ejemplo cereal integral, leche y fruta: una comida perfecta en un bol, con ingredientes que es fácil mantener a mano. Esta excelente comida suministra proteína, calcio, hierro y vitaminas.

“Frecuentemente los padres que no toman desayuno ellos mismos pueden no considerarlo importante para su niño.”

Cuando una guardería ofrece desayuno diariamente, variar el menú ocasionalmente agrega interés. Como alternativas al cereal saludables y fáciles están:

- porridge (avena cocida con leche) con fruta fresca o en conserva y un vaso de leche
- yogur y fruta, o un batido de fruta (smoothie)
- tostadas o panecillos con queso, y tajadas de fruta
- panqueques pequeños cubiertos de ricota o yogur y fruta

Durante esta hora ajetreada del día, ofrecer desayuno puede no obstante ser sencillo y fácil.

Comida de celebración

Los cumpleaños y otras ocasiones especiales son importantes para los niños pequeños y sus familias. En muchas culturas las ocasiones especiales se celebran con comida. Promueva la alimentación saludable usando alimentos nutritivos preparados y presentados de una manera especial, en vez de basarse en “alimentos ocasionales”. Si se usan alimentos ocasionales para las ocasiones especiales, se deben ofrecer porciones pequeñas de tamaño infantil. Limite la cantidad de alimentos ocasionales ofrecidos en cualquier ocasión, y ofrezca algo saludable al mismo tiempo. Por ejemplo, un trozo pequeño de torta con alguna fruta. En las guarderías donde hay niños con alergias alimentarias, los festejos sin comida serán más apropiados.

Las celebraciones no tienen por qué enfocarse en la comida: hay otras formas de celebrar. Por ejemplo, para sus cumpleaños, los niños pueden llevar un sombrero especial para fiestas o una insignia o pegatina de cumpleaños. El grupo puede cantar el “Cumpleaños Feliz”, y el niño al que se está festejando puede soplar una vela. Otras ocasiones se pueden celebrar con actividades artísticas o artesanales, donde los niños pintan, dibujan o hacen algo, se disfrazan o decoran en una forma especial.

Use la política de comida y nutrición para explicar las opiniones de la guardería respecto a la comida de celebración. Dicha política debe formularse en colaboración con los padres y reflejar los puntos de vista que se han acordado.





Lista de verificación

Provisión de una variedad de alimentos nutritivos

- La comida provista por la guardería es nutritiva y todos los días incluye una variedad de alimentos de cada uno de los grupos de alimentos básicos.
- Si los niños traen comida de la casa, se insta a los padres a enviar comida nutritiva, que incluya una variedad de alimentos de cada uno de los grupos de alimentos básicos.
- Se brinda a las familias información e ideas sobre cómo proveer alimentos nutritivos a sus niños.
- Se ofrece agua como bebida principal y está disponible en todo momento.
- No se incluyen “alimentos ocasionales” en los menús planeados y a los padres se les disuade de incluirlos en las loncheras.
- Se proveen comidas y alimentos atractivos que ofrecen una variedad de gustos, colores y consistencias. La comida se ofrece en formas que alienten a los niños a probar nuevos alimentos y disfrutar del comer.
- Cuando se proveen alimentos, se explora la diversidad ofreciendo una variada gama de alimentos.
- Las familias, personal y cuidadoras tienen acceso a información sobre la importancia de la buena nutrición y alimentación saludable para los niños.

Horas de comidas y comportamiento

- Nunca se usa la comida como recompensa ni se la niega como castigo, o usa para consolar a los niños.
- Las horas de comida son positivas, tranquilas y sociales.
- El personal y cuidadoras sirven de modelos de comportamiento de comer saludables, sentándose con los niños a las horas de comida e interactuando con ellos.
- Si la comida es provista por la guardería, el personal y cuidadoras dan el ejemplo de alimentación saludable comiendo los mismos alimentos que los niños.
- Las comidas y bocadillos se ofrecen a intervalos regulares y predecibles.
- Las porciones de alimentos son de un tamaño apropiado, a fin de que los niños tengan control sobre su propia selección de alimentos y la cantidad que comen.
- Hay comida extra disponible por si hay niños que todavía tienen hambre al finalizar una comida o bocadillo.
- Se considera importante la comida para un cuerpo sano y no se la relaciona con el peso o forma corporal.
- El que un niño sea mañoso para comer se trata en forma tranquila, que lo aliente a probar nuevos alimentos, y no se usan elogios o recompensas por comer.
- Las ocasiones especiales se reconocen y celebran haciendo uso limitado de los "alimentos ocasionales". Para las celebraciones se consideran otras alternativas a la concentración en la comida.
- Se respetan las creencias culturales y religiosas al planear, preparar y servir comida en la guardería.

Seguridad alimentaria



PAUTA DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE 10

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. Cada estado y territorio tiene requisitos específicos con respecto a la seguridad alimentaria y las alergias. Asegúrese de verificar los requisitos para su localidad.

Alergias e intolerancias

Hay diversas situaciones en que los niños pueden tener una reacción adversa a un alimento debido a una alergia, intolerancia o sensibilidad. 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 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. Aun cantidades muy pequeñas de alimento pueden causar una reacción alérgica. Las alergias alimentarias ocurren en uno de cada 20 niños aproximadamente, y algunas 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, o insuficiencia respiratoria. Las reacciones alérgicas graves pueden llevar a una reacción anafiláctica, en que la respiración se hace sumamente difícil, pudiendo producirse pérdida del conocimiento y lesiones graves o 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. Las familias deben elaborar planes individuales de manejo de la alergia, en colaboración con la directora o coordinadora de la guardería. 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 (ASCIA).

La única manera de manejar una alergia alimentaria es asegurar que los niños eviten la exposición a alimentos a los cuales son alérgicos. Esto significa evitar la exposición en todo momento: horas de comida, preparación de los alimentos, y actividades artesanales. 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. Cada guardería debe tener su propia política de manejo de alergias, además de planes de manejo para casos individuales de alergia.

Comida provista por la guardería

Es importante asegurar que se provean alimentos seguros, libres de alérgenos, a los niños con alergias. En algunos casos, la forma más fácil de hacer esto podría ser excluir del menú los alimentos a los cuales se ha diagnosticado que son alérgicos algunos niños que asisten a la guardería. Una alternativa es preparar comidas y bocadillos individuales para los niños con determinadas alergias, o a veces, luego de hablarlo con la familia, se puede decidir que la opción más segura es que el niño traiga comida de su casa. Los niños con alergias alimentarias deben ser estrechamente supervisados en las horas de comida y bocadillos.



“Los niños con alergias alimentarias deben ser estrechamente supervisados en las horas de comida y bocadillos.”



Comida traída de la casa

Se debe disuadir a los niños de intercambiar o compartir la comida. Si un niño que asiste a la guardería tiene una alergia grave, podría ser necesario tener una política que prohíba a los niños traer bocadillos y comidas que contengan ese alimento 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. La política y su implementación dependerán de los tipos y cantidad de alimentos que puede ser necesario evitar, la gravedad de la alergia de cada niño, y el posible impacto nutritivo que puede tener sobre otros niños la omisión de esos alimentos. Una vez más, es esencial la estrecha supervisión a las horas de comida y de bocadillos.



La intolerancia alimentaria

Las reacciones resultantes de la intolerancia alimentaria son típicamente menos fuertes que las de las alergias. 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. Es importante trabajar junto con los padres para elaborar un plan de manejo de la intolerancia alimentaria de un niño, que minimice la exposición del niño a ciertos alimentos.

Riesgos de atragantamiento para los niños menores y pequeños

Los niños pueden fácilmente inhalar o ingerir alimentos, y sus pequeñas vías respiratorias se obstruyen fácilmente. Los niños deben estar sentados siempre que estén comiendo, y deben ser supervisados para comer. Ciertos alimentos presentan un mayor riesgo de atragantamiento para los niños pequeños, y se debe tener cuidado extra con estos alimentos. No se recomienda ofrecer alimentos duros, pequeños, redondos y/o pegajosos porque pueden causar atragantamiento y asfixia.

Entre los alimentos con los cuales hay que tener cuidado 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 para prevenir el atragantamiento.

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

El sistema inmune de los niños pequeños no está totalmente desarrollado, y se deben seguir las pautas de seguridad alimentaria siempre que se prepara comida para ellos.

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 son especialmente vulnerables a 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.



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, y algunas autoridades exigen que el personal y las cuidadoras realicen una capacitación formal. Averigüe lo que se requiere en su localidad.

“Las bacterias patógenas pueden ser comunes. Si esta forma de bacteria está presente en una cantidad suficientemente grande, puede producir intoxicación alimentaria o gastroenteritis.”

Bacterias en los alimentos

En la mayoría de los alimentos hay bacterias presentes. Los únicos alimentos que no contienen bacterias son aquellos producidos sintéticamente en fábricas estériles, o aquellos que han sido tratados con calor después de preparados. Como ejemplos tenemos los alimentos enlatados y la fórmula líquida para lactantes. Todos los demás alimentos contienen alguna bacteria. Para mantener los alimentos seguros es preciso controlar el incremento de bacterias.

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. Algunas bacterias sin embargo, llamadas patógenas, son dañinas. Las bacterias patógenas pueden ser comunes. Si esta forma de bacteria está presente en una cantidad suficientemente grande, puede producir intoxicación alimentaria o gastroenteritis. Estas enfermedades típicamente causan náuseas, vómitos, diarrea y retorcijones en el estómago.

Para que las bacterias crezcan a una cantidad lo suficientemente grande para causar enfermedades, los alimentos deben contener nutrientes para el crecimiento, humedad y estar a una temperatura que permita que las bacterias se reproduzcan rápidamente.

El intervalo de tiempo entre el consumo de bacterias dañinas y la presentación de síntomas de enfermedad varía.

Las diferentes bacterias causan diferentes enfermedades: algunas pueden ser breves y leves, mientras que otras pueden llevar a enfermedades más graves y causar deshidratación que requiere hospitalización. La intoxicación alimentaria es especialmente grave en los niños y personas mayores porque sus sistemas inmunes son más vulnerables y se pueden deshidratar más fácilmente.

La causa más común de gastroenteritis es una enfermedad viral, transmitida por contacto entre personas, más que por los alimentos. Estas enfermedades son muy comunes, generalmente muy agudas y de corta duración. Una buena higiene, particularmente el lavarse las manos, es muy importante, para limitar la propagación de la gastroenteritis viral.



Alimentos de alto riesgo

Las bacterias crecen fácilmente en los alimentos húmedos que contienen muchos nutrientes. Estos alimentos llamados “alimentos de alto riesgo”, incluyen la leche, carne, pescado, como también cualquier plato que los contenga. El arroz cocido también permite el crecimiento de algunas bacterias. Si estos alimentos se dejan fuera del refrigerador por períodos largos, se echan a perder, pero sólo causan enfermedades si contienen bacterias patógenas 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, panes y galletas, bocadillos empacados, caramelos y chocolates. Estos alimentos 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. Los caramelos, chocolates y muchos bocadillos envasados son alimentos ocasionales y no son aptos para ser ofrecidos en la guardería. Los alimentos de bajo riesgo son útiles para tener en la despensa en las guarderías de la primera infancia, pero es necesario combinarlos con alimentos de alto riesgo, en un patrón alimentario adecuado, para proveer nutrición correcta.

Preparación segura de los alimentos

Lavado de manos

- Lávese siempre las manos antes de manipular los alimentos, y de nuevo durante la preparación de comida si se toca el pelo, después de sonarse la nariz con un tisú, después de estornudar o de ir al baño, o si toca otros artículos que puedan portar bacterias.

Compra de alimentos

- Compre alimentos de proveedores en los cuales pueda confiar. Cuando compre alimentos frescos, elija los de apariencia fresca, en lugares de alta rotación de ventas.
- Verifique que los paquetes estén intactos y que los productos no hayan llegado a la fecha de vencimiento.
- Transporte rápidamente los alimentos de alto riesgo, o use envases fríos.

Seguridad en la cocina

- Mantenga limpias todas las áreas de la cocina; proteja los alimentos de bajo riesgo colocándolos en envases sellados, una vez que los paquetes se han abierto.
- Use tablas de cortar separadas para la carne y pescado crudos, artículos cocinados tales como carne y verduras, y fruta. Para identificar las tablas correctas que usar, codifíquelas con colores.



- Lave los cuchillos y útiles de cocina entre usarlos para de cortar carne y pescado crudos, y otros alimento listos para comer.

Cómo cocinar, calentar, enfriar y guardar

- Mantenga refrigerados los alimentos de alto riesgo antes de cocinarlos, o hasta que estén listos para comer. Coloque nuevamente en el refrigerador cualquier alimento de alto riesgo cocinado, si no se lo come de inmediato.
- No recaliente más de una vez los alimentos cocinados. Deseche la comida que haya sido servida y no consumida. Deseche cualquier alimento que no haya sido servido, pero que ha estado más de dos horas fuera del refrigerador.
- Recaliente la comida refrigerada hasta que esté humeando de caliente, déjela enfriar a la temperatura de servir, y sírvala inmediatamente.
- Verifique diariamente que el refrigerador esté funcionando, y que los alimentos estén fríos.

Limpieza

- Lave los platos con agua caliente jabonosa y déjelos secar, en vez de usar un paño de cocina. Generalmente, se requiere un lavavajillas para el lavado seguro de los platos de los niños.

Preparación de alimentos junto con los niños

- Asegúrese de que todos 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.



Cómo servir la comida en forma segura

- Los niños y adultos deben lavarse las manos antes de comer.
- Se deben usar tenazas y cucharas especiales para servir la comida.
- Se debe desechar toda la comida servida a la mesa o en platos individuales, y no servirla de nuevo más tarde.
- Cualquier comida no servida en la cocina se puede tapar y refrigerar, y luego calentarla y servirla más tarde. La comida que ya ha sido recalentada no puede calentarse otra vez, 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.
- Los niños no deben compartir bols ni utensilios, o comer del plato o taza de otro niño.
- No se debe comer alimentos que hayan caído al suelo.



Cómo tratar las emergencias en la cocina en forma segura

Día libre de la cocinera

- Si la guardería es lo suficientemente grande como para emplear una cocinera, ayuda tener lista comida extra preparada y congelada, para un día libre cuando la cocinera no puede venir a trabajar (En el libro *Cocina para los Niños*, hay algunas recetas de comidas que se congelan bien, que están marcadas en la parte de arriba de la receta). Salvo que el freezer en la guardería sea muy grande, puede ser más fácil preparar y congelar salsa para pastas, por ejemplo, y cocinar la pasta en el día. Cualquier comida congelada debe usarse dentro de los tres meses; si no se la necesita para una emergencia, se la puede servir y sencillamente reemplazar después en el freezer por una comida recién cocinada.
- Preparar sándwiches en grandes cantidades lleva mucho tiempo, y por lo tanto no son recomendables si el tiempo es limitado.
- Los frijoles en salsa de tomate, servidos con pan o tostadas, son fáciles de preparar si el tiempo es limitado.

¿Qué hacer si el refrigerador se echa a perder?

- Será necesario cambiar el menú para poder usar inmediatamente los alimentos más caros. Sin embargo, si el refrigerador se mantiene cerrado, la temperatura se mantendrá baja por algún tiempo. Comprar hielo para conservar fríos los alimentos permitirá suficiente tiempo para cocinar, organizar almacenaje alternativo o hacer arreglar el refrigerador.
- Tal vez se puedan guardar en otro refrigerador los alimentos que no se pueden usar de inmediato, por ejemplo en refrigeradores de los padres.
- Hasta que esté arreglado el refrigerador, cualquier alimento servido debe ser de bajo riesgo, por ejemplo, sándwiches con rellenos tales como frijoles en salsa, tomate, mantequilla de maní (si está permitida en su guardería), huevo o atún (cocinado o preparado justo antes de necesitarlo).
- Se pueden preparar y servir platos que contengan alimentos de bajo riesgo. Las pastas, arroz, fruta fresca y en conserva, tomate enlatado y atún son alimentos de bajo riesgo. Es seguro incluir leche enlatada evaporada o seca, como también verduras enlatadas o congeladas. Se debe desechar cualquier alimento que no se use en una hora de comida.

Lista de verificación

- Se elaboran planes individuales de manejo de la alergia para los niños con alergias diagnosticadas.
- El personal y las cuidadoras están capacitadas para prevenir las reacciones alérgicas, y saben cómo atender a un niño que presenta síntomas de una reacción alérgica.
- Se minimizan los riesgos de atragantamiento por medio de supervisión, disposiciones para sentarse apropiadas y la provisión de alimentos apropiados.
- Se preparan los alimentos en forma segura para minimizar cualquier riesgo de contaminación.
- Se sirve la comida en forma segura y se proporcionan utensilios de servir apropiados.
- Se observan en todo momento prácticas seguras y lavado higiénico de las manos.
- El personal y cuidadoras que manipulan alimentos asisten a cursos pertinentes de capacitación, según se requiera.

Actividad Física



Introducción

Actualmente, hay muchos aspectos de la vida diaria en Australia que facilitan la inactividad física. Muchas familias dependen de vehículos para el transporte y usan mecanismos que ahorran esfuerzo (escaleras mecánicas, 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 la 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.

Es importante fomentar la actividad física en la primera infancia por dos razones. Primero, los niños menores de cinco años que son muy activos son más propensos a continuar siendo activos durante toda la infancia, y 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.



La creciente incidencia de problemas de peso (peso excesivo y obesidad) en la niñez refleja los niveles de actividad física y comportamiento sedentario de comunidades enteras. Las guarderías de la primera infancia son un lugar ideal para desarrollar buenos hábitos en los niños menores, e influir en los comportamientos de las familias. Los padres, personal y cuidadoras pueden trabajar conjuntamente para compartir la responsabilidad de hacer de la actividad física una prioridad tanto dentro como fuera de la casa.



“Las guarderías de la primera infancia son un lugar ideal para desarrollar buenos hábitos en los niños menores”



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) y ciertas tareas cotidianas. Los patrones de actividad de los niños son por naturaleza muy “stop-start”, de tal manera que la actividad física dentro de la guardería debe distribuirse a lo largo del día. El programa de la guardería debe considerar asimismo la frecuencia con que los niños son sedentarios o inactivos, y los momentos sosegados.

Los beneficios del juego activo van más allá del aspecto físico, incluyendo el desarrollo de habilidades sociales y lingüísticas, como también el desarrollo cerebral.



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
- estimula 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. Incluye también practicar movimientos, tales como alcanzar, coger, tirar, empujar y jugar con otras personas, objetos y juguetes.

A los bebés les encanta interactuar con la gente y les sienta de maravilla, de modo que 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 fortificar los músculos de la cabeza, cuello y tronco del bebé, y estimular el libre movimiento de las extremidades.

Sugerencias para equipo:

Suelo de variadas superficies, tales como alfombra o vinilo, frazadas, géneros, y objetos para estimularlos a 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. Colocar objetos apenas fuera del alcance, estimula a los bebés a moverse hacia ellos.

Sugerencias para equipo:

Bancos resistentes, mesas, túneles, aros y pelotas.

(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.

Sugerencias para equipo:

Cascabeles, música, pelotas con campanas, cucharas de madera y ollas, y envases llenos de arroz.

Tacto

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

Sugerencias para equipo:

Pelotas blandas, bufandas, medias llenas con papel estrujado, calcetines enrollados y pompones.

Vista

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

Sugerencias para equipo:

Objetos que se balancean o rebotan, burbujas, libros de género o cartulina, juguetes con una sorpresa (tales como “Jack in the Box”) y juegos como el “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. Si no hay espacios al aire libre en la guardería, es importante alentar llevar a los bebés al parque o a otras áreas externas cercanas, siempre que sea posible.



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. Los niños necesitan tiempo para aprender una gama de destrezas motoras. En realidad, en ninguna otra etapa de su vida, aprenden 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
- disfrutar de ser activos
- mejorar sus habilidades de comunicación, incluyendo cómo resolver problemas y tomar decisiones
- aprender a interactuar, compartir, turnarse y apreciar a los demás.

Juego activo

Los niños menores buscan naturalmente las aventuras y desean explorar. Las mejores actividades de juego estimulan a los niños a ser espontáneos e imaginativos. 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). Las oportunidades diarias para juego activo también estimulan a los niños a usar en formas creativas grupos musculares pequeños y grandes, y lo que es más importante, permiten a los niños tener control de su propio juego.

La habilidad y desarrollo del niño deben determinar qué actividades y juegos son apropiados e interesantes para ellos. Se debe alentar a todos los niños a ser activos, independientemente de su habilidad.

Es preciso incluir todas las siguientes actividades en el programa de la guardería:

- Juego “libre” no estructurado
- Juego “planeado” estructurado
- Transporte activo
- Tareas físicas cotidianas

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.

Alentar el juego no estructurado ayuda a los niños a sentirse más cómodos al:

- tratar de aprender nuevas habilidades
- moverse en su patrón natural de “stop-start”
- ser desafiados, y adaptarse a una serie de diferentes entornos
- expresarse
- corriendo riesgos apropiados.

Como ejemplos de juego no estructurado tenemos: el juego libre en patios de recreo o cajones de arena, bailar al compás de la música, y otros juegos de imaginación tales como disfrazarse. A veces el juego “brusco y volteos” pueden ser parte del juego no estructurado, especialmente



para los niños varones. Aunque hay evidencia de que los varones pueden jugar en forma distinta a las niñas, tanto los niños como las niñas necesitan igual acceso a espacios y artículos para jugar.

Juego estructurado

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

Como ejemplos de juego estructurado tenemos:

- movimiento creativo y clases de 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.

“El juego no estructurado es juego creativo que da a los niños libertad para moverse a su propio ritmo...”



Transporte activo

El transporte activo implica el uso de actividad física, tal como caminar, pedalear una bicicleta o andar en monopatín, para viajar. Las familias necesitan que se les aliente a usar transporte activo, en vez de usar siempre un auto, y alentar a los niños pequeños a caminar en vez de ir sentados en una silla de paseo. Los niños menores son bastante capaces de caminar o pedalear, aunque sólo sea por un rato corto a la vez. La distancia y el tiempo que caminan o pedalean pueden aumentarse gradualmente, a medida que los niños crecen y se hacen más fuertes. El transporte activo también brinda una buena oportunidad de enseñar a los niños acerca de la seguridad vial y peatonal. Recuerde supervisarlos cuando participen en transporte activo.

Ejemplos simples de cómo los adultos y niños pueden usar transporte activo incluyen:

- estacionar el auto un poco más lejos y caminar hasta el lugar de destino
- 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.

Tareas físicas cotidianas

Los niños disfrutan ayudando a los adultos a ejecutar muchas tareas físicas 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.



Promoción del juego activo para los niños de uno a cinco años Niños de 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 equipos, cómo probar ejecutar la misma acción como lo hace otro niño, o cómo usar la música y sonidos para hacer el juego más divertido. Inste al personal a participar algunas veces en el juego activo de los niños.

Las actividades de juego activo deben alentar a los niños a:

- ejecutar movimientos con los músculos grandes
- practicar una amplia gama de movimientos diferentes
- usar su imaginación
- probar una variedad de espacios y equipo de juego
- sentirse bien con lo que pueden hacer
- crear sus propios juegos y actividades
- organizar su propia área para jugar
- divertirse



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
 - “¿Con qué rapidez puedes...?”
- **Dónde** pueden mover el cuerpo
 - “¿Puedes hacer eso de lado?”
- **Qué** puede hacer su cuerpo
 - “¿Puedes hacer eso con una pierna primero y luego con la otra?”
- Con **quién** pueden moverse
 - “¿Pueden ustedes dos hacer eso juntos?”

Los estímulos deben alentar una serie de actividad que incluyan movimientos con la parte superior e inferior del cuerpo, y con todo el cuerpo en espacios de juego en el interior y al aire libre.

Ideas de equipos para promover el juego activo en niños de uno a cinco años

Los objetos usados para jugar pueden ser ya sea juguetes o artículos de uso diario. Deben siempre ser apropiados para la edad y desarrollo del niño, por ejemplo, las serpentinillas son ideales para los niños de cuatro o cinco años, pero es posible que no sean seguras para que jueguen por su cuenta los niños menores dos años. En espacios de juego compartidos por muchos niños de diferentes edades, asegúrese de considerar la seguridad de todos los niños, mediante los tipos de equipo usados, como también el acceso y almacenaje del equipo.



Movimientos con la parte superior del cuerpo

Objetos para sujetar, agitar, sacudir, golpear, tirar, pegar o agarrar.

Sugerencias para equipo:

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

Movimientos con la parte inferior del cuerpo

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

Objetos para subirse encima o 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.



Balaceo

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

Sugerencias para equipo:

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

Construcción

La construcción puede 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

Estimula a los niños a usar libremente todo o partes de su cuerpo, en formas que sean agradables.

Sugerencias para equipo:

Música, instrumentos musicales, campanas, cascabeles y serpentinas.





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 una variedad de superficies y equipo. Los niños pueden 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.

Recordatorios para el juego al aire libre...

Ser SunSmart[®]	Acate las políticas de protección contra el sol: filtro solar, resguardo, sombreros y ropa apropiada.
Supervise	Asegúrese de que el personal supervise activamente a los niños cerca del agua, alturas, peldaños, cercas, animales u objetos pequeños.
Ropa	Inste a los padres a vestir a su niño con ropa cómoda y zapatos que sean apropiados para estar activo.
Agua	Asegúrese de que los niños tomen bastante agua cuando están jugando afuera, especialmente en el tiempo caluroso.
Participe	Aliente al personal a interactuar con los niños y apoyarlos en el juego al aire libre. Asegúrese de que el juego sea dirigido por los niños.

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.

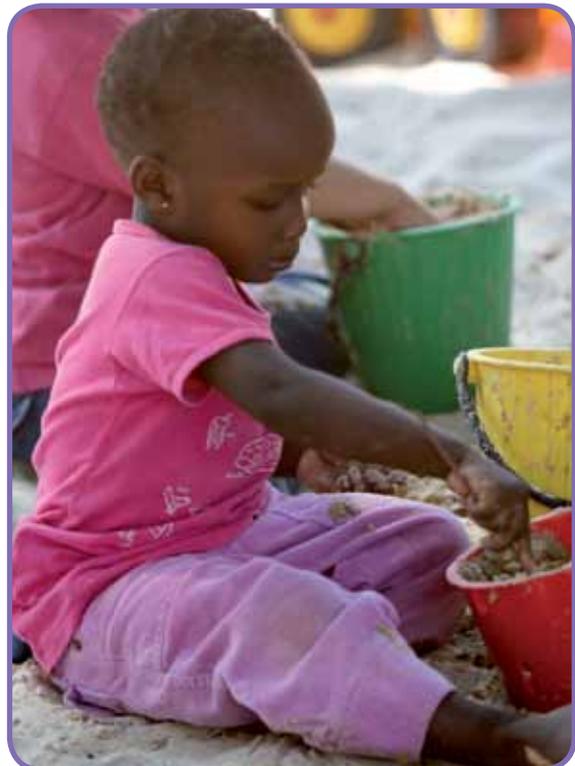
Se debe instar a los padres a permitir que sus niños participen en juego riesgoso, y explicarles para que entiendan que los beneficios pueden sobrepasar los riesgos.

Evitar el juego riesgoso puede significar que los niños se pierdan importantes beneficios, y puede llevar a:

- salud física y mental disminuida
- destrezas motoras e imaginación pobres
- falta de independencia y habilidades sociales
- habilidades insuficientes de resolución de problemas y disminución de la habilidad para asumir desafíos
- un sentimiento inadecuado de seguridad en sí mismos.

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 sus 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. Las integrantes del personal pueden ayudar siendo pacientes y generosas para dedicar tiempo a los niños con discapacidades.





Considerando a niños de todas las culturas

Australia es el hogar de personas de más de 200 países, proveyendo a los niños de muchas oportunidades para aprender acerca de todas las culturas. Las diferentes culturas tienen susceptibilidades variables que se deben respetar.

- Tener presentes las diferentes culturas y costumbres incluye:
- pedir a los padres o dirigentes comunitarios que compartan su cultura, incluyendo los juguetes, costumbres y bailes tradicionales
- incorporar en los juegos distintas tradiciones e idiomas, si fuera posible
- trabajar en colaboración con los padres para asegurar que la guardería incluya y respete sus culturas, teniendo presentes asuntos tales como el contacto corporal o vestuario.

“Australia es el hogar de personas de más de 200 países, proveyendo a los niños de muchas oportunidades para aprender acerca de todas las culturas.”

Recomendaciones de seguridad

Cada estado y territorio tiene sus propias pautas y recomendaciones para hacer más seguros los espacios de juego en el interior y al aire libre, de conformidad con las normas australianas.

La mayoría de estas pautas consideran:

- la altura del equipo y zonas de caídas
- las superficies de juego
- los pasamanos, barandas y barreras
- la seguridad de los columpios
- cualquier posible peligro de ser atrapado o cogido.

Las guarderías deben acatar las disposiciones correspondientes a su localidad específica.

Lista de verificación

El personal, cuidadoras y la guardería

- Se revisa el equipo para verificar la variedad, seguridad y creatividad.
- El entorno es afectuoso y positivo, abarcando a niños, familias, personal y cuidadoras.
- El personal y cuidadoras reciben capacitación y apoyo.
- El personal y cuidadoras sirven de modelos de conducta en lo concerniente a la actividad física.
- Se pone a disposición de las familias una variedad de recursos e información.

Programa

- Todo lo siguiente está incluido en el programa: juego no estructurado, juego estructurado, transporte activo y movimiento en tareas físicas cotidianas.
- Las actividades de juego promueven la creatividad y son adecuadas al desarrollo.
- Las oportunidades para juego activo, incluyendo el juego al aire libre, están distribuidas a través del día.
- El programa es creativo.
- El programa permite que los niños sean activos, cualquiera que sea su nivel de habilidad.



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. No obstante la creencia común de que estar sentado e inactivo “no hace daño”, hay creciente evidencia de que ciertas actividades, en particular largos períodos de inactividad, son efectivamente dañinos.

En Australia, los largos períodos de comportamiento sedentario se deben principalmente al tiempo que los niños pequeños pasan mirando televisión. Otras actividades sedentarias comunes incluyen mirar DVDs y jugar videojuegos o de computadora. Los niños que pasan largos períodos inactivos, incluso durante las horas de juego asignadas, tienen más probabilidades de que su desarrollo físico, intelectual y social sea más pobre.

Darle prioridad y fomentar la actividad física mediante muchas oportunidades durante el día, es una parte importante de la promoción de un estilo de vida saludable en la primera infancia. Es igualmente importante considerar el tiempo total que los niños están inactivos.

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. Ambos grupos de comportamiento sedentario deben ser controlados de cerca para cumplir con las actuales recomendaciones australianas.

Comportamiento sedentario improductivo:

- Mirar televisión y DVDs como recreación.
- Jugar juegos de pantalla como videojuegos o de computadora, sujetos con la mano.
- 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.

Inclusión 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.
- Hable con las familias acerca de la relación entre los diferentes tipos de actividad física y el desarrollo de los niños, cuando sea apropiado.

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 los niños menores de dos años no deben tener tiempo de pantalla?

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 tiempo para practicar movimientos tales como alcanzar, patear y tocar. A medida que los bebés adquieren mayor movilidad y empiezan a gatear y a caminar, continúan necesitando bastante tiempo para practicar nuevas habilidades, moverse libre y creativamente, 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.

No se ha demostrado que las actividades para niños menores de dos años basadas en una pantalla, reporten beneficio alguno para la salud, mejoramiento intelectual o del lenguaje.



RECOMENDACIÓN

Para los niños de dos a cinco años, estar sentados y mirando televisión, y el uso de otros medios electrónicos (DVDs, computadora y otros juegos electrónicos), deben limitarse a menos de una hora por día.

Por qué hay que 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, debe considerarse cuidadosamente cualquier actividad basada en una pantalla. 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
- crecimiento muscular y óseo menos que óptimo
- hábitos alimentarios poco saludables
- habilidades sociales más pobres
- menos oportunidades para desarrollar sus habilidades de toma de decisiones, conocimiento de sí mismos y habilidades de auto-regulación
- 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. Los niños pequeños son curiosos por naturaleza y tienen ansias de explorar, por lo tanto es necesario que haya oportunidades de juego activo disponibles, siempre que sea posible.

Los niños pequeños que tienen adultos con quienes interactuar durante el juego a tienden menudo a ser más activos, y las integrantes del personal deben estar dispuestas a ayudar a los niños a ser más activos durante las horas de juego. Esto incluye 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
- jugar al aire libre durante las horas de luz natural.





Lista de verificación

El personal, cuidadoras y la guardería

- Las áreas de juego están libres de pantallas, o éstas no están a la vista para evitar que los niños las miren desde otras áreas.
- El personal y cuidadoras supervisan y manejan el tiempo de pantalla y la inactividad.
- El personal y cuidadoras sirven de modelos de conducta en cuanto a no tener tiempo de pantalla.

Programa

- Las recomendaciones sobre el comportamiento sedentario están incorporadas en el programa.
- El programa tiene un mínimo de períodos prolongados de tiempo de inactividad y de estar sentados.
- El programa tiene un equilibrio entre el tiempo inactivo y el activo.

Resumen de recomendaciones desde el nacimiento a los cinco años 

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.

La política



Introducción a la política normativa

Las normas son un aspecto importante de una guardería de la primera infancia, y se pueden usar para apoyar la alimentación saludable y la actividad física. Un documento normativo provee de información clara y coherente a todo el personal y cuidadoras que trabajan con los niños, como también a los padres y familias. Las políticas integrales pueden demostrar un compromiso a la alimentación saludable y actividad física, y aseguran una alta calidad de práctica.



Formulación de la política normativa: Guía para redactarla

Ya sea que ya haya una política en vigencia, o que en la guardería deba aún formularse un documento normativo, hay algunas cosas importantes que considerar:

Los documentos normativos deben ser funcionales, y reseñar estrategias que deben seguir todo el personal y las cuidadoras. Además, un documento de política debe estar fácilmente accesible a todas las personas que trabajan en la guardería, y debe ser revisado y actualizado periódicamente.

Un documento normativo debe indicar la finalidad de la política, y cómo ha sido formulada. Debe incluir también explicaciones de cómo se alcanzarán los objetivos de la política. Las declaraciones más específicas sobre la normativa deben abordar áreas claves de la práctica en la guardería. Ver ideas en las muestras resumidas de políticas.

Pasos para formular e implementar una política

1. Forme un grupo de trabajo que incluya miembros claves de la guardería. Este grupo trabajará conjuntamente para generar o revisar el documento normativo.
2. Identifique a los interesados claves. Entre ellos probablemente estarán incluidos los padres, familias, personal y cuidadoras, directoras, administradoras, coordinadoras y profesionales de la primera infancia o del cuidado de la salud. Invítelos a integrar el grupo de trabajo. Los niños son también partes interesadas importantes, siendo por tanto aconsejable tratar de incluir sus opiniones, aun cuando ellos no pueden tomar parte oficialmente en el grupo de trabajo.
3. Identifique algunas prácticas cotidianas que guarden relación con los alimentos y nutrición, y con la actividad física. Resuma esas prácticas, ya que pueden formar la base para la política.
4. Prepare un borrador de documento normativo. Obtenga, si es posible, asesoramiento y asistencia de expertos, ya que podrían servir de ayuda. Incluya posibles requisitos según hayan sido prescritos por autoridades estatales o nacionales de otorgamiento de licencias y acreditación.
5. Circule el proyecto de política normativa a todos los interesados y solicite sus comentarios. Es importante que el personal y las familias tengan la oportunidad de comentar respecto a la política, antes de que sea puesta en vigencia.

6. Implemente la nueva política. Haga cualquier cambio que haya sido expuesto en el documento normativo, y verifique que la guardería esté operando ahora de acuerdo con cada una de las declaraciones de la política. Puede ser necesario capacitar al personal en ciertas áreas. Exhiba la política, a fin de que puedan verla los actuales padres y cuidadores. Piense en formas de compartir información de la política con las nuevas familias.
7. Monitoree y revise la política. Es aconsejable monitorear cualquier cambio efectuado en la guardería debido a la nueva política. Revise la política cada 12 meses, para asegurarse de que esté actualizada y sea pertinente.

Se puede exhibir un resumen de la política normativa del tamaño de un poster, para que los padres vean que la alimentación saludable y la actividad física son importantes en la guardería. Como alternativa, se puede exhibir la política en varios posters, presentando distintos puntos en el transcurso del tiempo.

Pautas de muestra para implementar una política de alimentación saludable

En muchos casos, el otorgamiento de licencias y acreditación estatal y federal requiere la formulación e implementación de políticas sobre alimentos y nutrición.



Use las ideas a continuación como guía para políticas sobre alimentación saludable y actividad física. Empiece con la finalidad de la política, y describa en seguida la forma en que se ha formulado el documento. Incluya los objetivos de la política en el cuerpo\texto principal. En un apéndice al documento principal, describa las estrategias que se usarán para lograr los objetivos de la política. Agregue cualquier punto relativo a la política y mayores detalles, según sean pertinentes para la guardería.

Finalidad y formulación de la política normativa

Incluya lo siguiente al principio del documento normativo:

- Nombre de la guardería de la primera infancia.
- Fecha en que la política se formuló y se revisó.
- Función que desempeña la política para satisfacer las necesidades de los niños que asisten a la guardería.
- Personas que tomaron parte en la formulación de la política.
- Cómo y cuándo se revisará la política.
- Dónde se exhibirá la política.
- Cómo se compartirá con los padres la información de la política.

Objetivos de la política alimentaria saludable

- Asegurar se satisfagan las necesidades nutricionales de todos los niños, ya sea mediante la comida provista por la guardería o la comida traída de la casa. Esto incluye la lactancia materna y la fórmula para lactantes, según sea apropiado.
- Proveer a las horas de comer un entorno social tranquilo, donde los niños puedan probar nuevos alimentos y disfrutar del comer.
- Asegurar, en todas las formas posibles, que la comida sea segura para que los niños coman.

Objetivos de la política sobre la actividad física

- Dar prioridad al juego activo seguro para los niños. Asegurar que el personal, cuidadoras, niños y familias estén enterados de los beneficios del juego activo diario.
- Reducir el comportamiento sedentario y el tiempo de pantalla, e incrementar dentro de la guardería las oportunidades para juego activo.
- Asegurar que el personal, padres y cuidadoras entiendan la importancia de reducir el comportamiento sedentario y el tiempo de pantalla.



Estrategias para lograr los objetivos de la política

Cuando se formula la política de la guardería se pueden incluir las siguientes ideas para estrategias. Para cada estrategia, describa lo que sucede en la guardería, indicando luego cómo la práctica de la guardería apoya el objetivo de la política. Por supuesto, habrá otras prácticas en la guardería que se agregarán a esta lista.

Alimentación saludable

Objetivo: Asegurar se satisfagan las necesidades nutricionales de todos los niños, ya sea mediante la comida provista por la guardería o la comida traída de la casa. Esto incluye la lactancia materna y la fórmula para lactantes, según sea apropiado.

Ejemplos de estrategias:

- La lactancia materna es fomentada y apoyada por la guardería.
- Hay disponible un espacio tranquilo y privado donde las madres pueden dar de mamar y/o sacarse leche (con un enchufe para un sacaleches eléctrico, si se necesita).
- La fórmula para lactantes es preparada según las instrucciones del fabricante y ofrecida en una mamadera o taza limpia.
- Se minimizan los riesgos de atragantamiento para los lactantes: los niños son siempre supervisados cuando comen, nunca se deja a los lactantes solos con una mamadera, y sólo se ofrecen alimentos de consistencia apropiada.
- La comida provista por la guardería es nutritiva, e incluye una variedad de alimentos de cada uno de los grupos de alimentos.
- Se hace hincapié en que la comida traída de la casa sea nutritiva, y que incluya una variedad de alimentos de cada uno de los grupos de alimentos.
- A las familias se les dará información e ideas sobre cómo proveer alimentos nutritivos para sus niños, cuando están bajo cuidado.
- El agua se ofrece como bebida principal y está disponible en todo momento.



Objetivo: Proveer un entorno social tranquilo a las horas de comer, donde los niños puedan probar nuevos alimentos y disfrutar del comer.

Ejemplos de estrategias:

- Las comidas y bocadillos se ofrecen a intervalos regulares y predecibles.
- Los alimentos se ofrecen en porciones de tamaño apropiado, y se da a los niños el control sobre cuánto comen.
- El menú está a la vista, a fin de que los padres sepan lo que se ofrece a sus niños para comer cada día.
- El personal se toma tiempo para hablar con los padres sobre las horas de comidas. Cada día, se les informa de cuánto y qué tipos de alimentos ha comido su niño.
- Las ocasiones especiales son reconocidas y celebradas con un uso limitado de alimentos ocasionales y no se basan específicamente en la comida. Se consideran alternativas al uso de comida para celebrar.



Objetivo: Asegurar, en todas las formas posibles, que la comida sea segura para que los niños coman.

Ejemplos de estrategias:

- Se elaboran planes individuales de manejo de alergias para los niños con alergias diagnosticadas.
- Se minimizan los riesgos de atragantamiento, mediante la provisión de alimentos apropiados.
- Los alimentos se preparan en forma segura e higiénica, para minimizar el riesgo de contaminación.
- Se observan en todo momento las prácticas de lavado de manos.
- El personal que manipula alimentos asiste a los cursos de capacitación correspondientes, según se requiera.

Actividad física

Objetivo: Dar prioridad al juego activo seguro para los niños. Asegurar que el personal, cuidadoras, niños y familias estén enterados de los beneficios del juego activo diario.

Ejemplos de estrategias:

- Los equipos y espacios de juego son variados, seguros, creativos y bien mantenidos.
- Se planea un entorno de juego afectuoso y positivo, con la participación de los niños, familias y cuidadoras.
- El personal, cuidadoras y padres sirven de modelos de comportamientos de actividad física positivos.
- Las oportunidades para juego activo y movimiento, incluyendo el juego al aire libre, son frecuentes a través del día.
- El programa de juego activo es apropiado para los niños con discapacidades.
- Se da información a los padres sobre cómo alentar y dar a sus niños oportunidades de juego activo.

Objetivo: Reducir el comportamiento sedentario y el tiempo de pantalla, e incrementar dentro de la guardería las oportunidades para juego activo. Asegurar que el personal, padres y cuidadoras entiendan la importancia de reducir el tiempo sedentario.

Ejemplos de estrategias:

- Las áreas de juego ofrecen una variedad de espacios y equipos para jugar.
- El personal y las cuidadoras sirven de modelos de comportamiento activo apropiado, y minimizan su propia inactividad.
- Se promueve y alienta el transporte activo.
- No se colocan pantallas de televisión y computadoras en los espacios de juego de los niños.
- Se mantiene cada día un equilibrio apropiado entre el tiempo inactivo y el activo.
- Se da a los padres información sobre cómo evitar el comportamiento sedentario en la casa, y se les asesora para que muestren a sus niños como ser activos.



Por mayor información



Consulte los recursos de su estado o territorio, como también la información específica sobre guarderías de la primera infancia.

Alimentación saludable

Allergy and Anaphylaxis Australia

T: (02) 9482 5988 o 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 Children's Education and Care Quality Authority

T: 1300 422 327

W: <http://acecqa.gov.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.com.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 o (02) 6163 5200

W: www.daa.asn.au

Early Childhood Australia

T: (02) 6242 1800 o 1800 356 900

W: www.earlychildhoodaustralia.org.au

Food Standards Australia New Zealand (FSANZ)

T: (02) 6271 2222

W: www.foodstandards.gov.au

Kidsafe

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

Actividad física

Australian 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)

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

Sport New Zealand

T: +64 4 472 8058 (international)

W: www.sportnz.org

2010 Legacies Now

W: www.2010legaciesnow.com/leap_bc/



Sección 4: 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.

Glosario de Términos



Juego activo: todo tipo de juego que involucre actividad física, incluyendo una serie de diferentes movimientos. Incluye juego “libre” y juego estructurado “planeado (tanto en el interior como afuera).

Transporte activo: tipos de viaje que requieren actividad física, tales como caminar, andar en bicicleta o en monopatín.

Bebé: niño menor de 12 meses.

Grupos de alimentos básicos: Grupos de alimentos clasificados de acuerdo a los nutrientes que proveen. Se conocen también como “cinco grupos de alimentos” o “grupos de alimentos básicos”.

Alimentos ocasionales: Alimentos que son altamente calóricos, ricos en grasa saturada, azúcar, sal agregada o una combinación de éstas, y en general ofrecen pocos beneficios nutricionales. También conocidos como “alimentos extra” u “esporádicos”.

Guarderías para la primera infancia: lugares de educación y cuidado de niños desde su nacimiento hasta los cinco años, incluyendo el cuidado diurno de todo el día, cuidado diurno familiar, preescuela y kindergarten.

Tareas físicas cotidianas: tareas o labores (realizadas ya sea adentro o afuera), tales como guardar los juguetes, desempacar las compras o jardinear.

Alimentos familiares: alimentos que se ofrecen generalmente a todos los miembros de la familia a la hora de las comidas, a menudo con variados gustos y texturas.

Descubrimiento guiado: una serie de sugerencias o preguntas que los adultos hacen durante el juego, destinadas a mejorar las habilidades de los niños.

Lactante: niño menor de 12 meses.

Comportamiento sedentario improductivo: actividades que no requieren mucha energía y que no son necesarias para el desarrollo infantil, tales como mirar televisión o jugar videojuegos. [Ver también: *comportamiento sedentario, comportamiento sedentario productivo*].

Juego al aire libre: juego activo que tiene lugar afuera.

Niño preescolar: niño de tres a cinco años de edad.

Comportamiento sedentario productivo: actividades que no requieren mucha energía, pero que contribuyen al desarrollo, salud y bienestar del niño, tales como dormir, leer y juego sosegado [Ver también: *comportamiento sedentario*, *comportamiento sedentario no-productivo*].

Juego riesgoso: actividades que desafían a los niños y les permiten explorar nuevos movimientos y tareas. A menudo considerado “riesgoso” por los adultos por el riesgo de golpes, rasguños y ensuciarse.

Juego brusco y con volteos: actividades en que los niños juegan ruidosamente, ya sea solos o con otros.

Tiempo de pantalla: tiempo que se pasa mirando o interactuando con pantallas electrónicas, como mirando televisión, o jugando juegos de mano o de computadora.

Comportamiento sedentario: pasar el tiempo realizando tareas físicamente inactivas que no requieren mucha energía, tales como leer, sentarse en dispositivos de sujeción en automóviles o mirar televisión. [Ver también: *comportamiento sedentario productivo*, *comportamiento sedentario no-productivo*].

Sólidos: primeros alimentos sólidos ofrecidos a los bebés, generalmente alrededor de los seis meses, que suplementan la dieta de lactancia materna y/o fórmula.

Personal y cuidadores: personal y cuidadores que trabajan en jardines de infantes y guarderías.

Juego estructurado: actividades planeadas que pueden ocurrir a horas fijas, tener ciertas reglas o equipos, y por lo general ser facilitadas por adultos. Denominado también “juego dirigido por adultos” y “juego planeado”.

Niño menor: niño de uno a dos años de edad.

Tiempo boca abajo: tiempo de juego activo que pasan los bebés acostados boca abajo, y que les ayuda a desarrollar los músculos de la cabeza, cuello y tronco.

Juego no-estructurado: juego creativo y espontáneo que da a los niños la libertad de decidir qué, dónde y cómo jugar. Denominado también “juego centrado en el niño” y “juego libre”.

Niño pequeño: niño de uno a cinco años de edad.

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 2013.