



# INICIATIVA NACIONAL DE NUTRICIÓN 'SMARTER MEALTIMES' PARA CENTROS DE CUIDADO INFANTIL

## BOLETÍN



Para obtener más información, visita: [SmarterLunchrooms.org/Smarter-Mealtimes](http://SmarterLunchrooms.org/Smarter-Mealtimes)

Fecha \_\_\_\_\_ Nombre del centro \_\_\_\_\_ Completado por \_\_\_\_\_

El boletín de la iniciativa 'Smarter Mealtimes' es una lista de estrategias sencillas y de bajo costo para promover una alimentación saludable en los programas que reciben a niños pequeños por horas o todo el día. Estas estrategias funcionan en centros de cuidado infantil, programas Head Start y entornos de cuidado residencial.

### INSTRUCCIONES

1. Revisa el boletín.
2. Observa los periodos de comida y meriendas de un solo día completo. Marca las estrategias que realmente ves que ocurren en el día observado **y todos los días**. (Consulta con los cuidadores acerca de las rutinas diarias).
3. Calcula la puntuación para determinar el boletín total.
4. Visita [smarterlunchrooms.org/smarter-mealtimes](http://smarterlunchrooms.org/smarter-mealtimes) para obtener información, consejos, recetas, enlaces a carteles ilustrados y etiquetas, y otros consejos útiles para implementar las estrategias.
5. Elige 2-3 estrategias nuevas que tu centro puede incorporar a su rutina.
6. Una vez que las nuevas estrategias sean parte de la rutina diaria de tu centro ¡sigan avanzando! Completa el boletín otra vez y repite este proceso al menos una vez al año.



- Se ofrece al menos dos tipos de frutas. Pueden ser frescas, congeladas, enlatadas o secas.\*
- Se ofrece al menos dos tipos de vegetales. Pueden ser frescos, congelados, enlatados o secos.\*
- Se ofrece fruta en rodajas o fruta cortada.
- La fruta se sirve en tazones o canastos atractivos a la vista.
- Las frutas y vegetales se sirven primero y al menos una vez más durante cada comida.
- Las frutas se presentan o etiquetan con nombres creativos.
- Los vegetales se presentan o etiquetan con nombres creativos.
- Los vegetales cortados y frescos se acompañan con frecuencia con una salsita saludable.
- El plato principal se presenta o etiqueta con un nombre creativo.
- Se hacen pruebas de sabor de frutas, vegetales y platos principales al menos una vez al año.
- Los niños tienen la oportunidad de aprender sobre alimentos y jardinería (plantar un jardín, plantar semillas, visitas a una granja, educación sobre nutrición, etc.) al menos una vez al año.
- Se utilizan personajes populares (como Elmo) para promover alimentos saludables mediante etiquetas o calcomanías.
- Las comidas se ofrecen como si fuera una comida en familia.
- Los cuidadores modelan hábitos alimenticios saludables, por ejemplo se sientan a la mesa con los niños durante las comidas y comen los mismos alimentos que les sirven a los niños.
- Los cuidadores anuncian el menú como parte de la rutina diaria.
- En el centro de cuidado infantil, se pueden ver carteles que muestran alimentos saludables y atractivos (carteles ilustrados, calcomanías o ilustraciones).
- Todas las familias reciben una copia del menú cada semana o cada mes.
- Los cuidadores invitan a los niños a ser parte de la preparación de la mesa y la rutina de limpieza a la hora de comer.
- Todas las luces del comedor funcionan bien y están encendidas durante las comidas.
- Para ayudar a decidir qué alimentos se ofrecen, se les pide a los niños y las familias que den su opinión.

Boletín Total \_\_\_\_\_



\*El programa de nutrición para centros de cuidado de niños y adultos (CACFP, del inglés Child and Adult Care Food Program) brinda orientación sobre el tamaño de las porciones de las comidas y refrigerios.



**SMARTER MEALTIMES**  
MOVEMENT *National Office*



### MEDIDAS DE PUNTAJE

 **Bronce 6-10**

 **Plata 11-15**

 **Oro 16-20**