



# Febrero 2015

## Desarrollando Hábitos de Alimentación Saludables.

www.communitybridges.org

Como proveedoras de guarderías, ustedes tienen la oportunidad única de ayudar sus niños a desarrollar estilos de vida saludables, al promover buenos hábitos alimenticios y actividades físicas apropiados a edades tempranas. Hoy más del 30% de nuestros niños tienen sobrepeso o son obesos. Esto significa que usted podría tener que tratar con padres de estos niños, o lidiar con niños que quieren comer más de lo que es recomendado o requerido por los papas. Cuando esto sucede, es importante establecer metas comunes que ayuden al niño en la guardería y fuera de ella.

- Asegúrese de escuchar las preocupaciones de los padres con respeto a su hijo y proveer información útil con respeto al desarrollo de un hogar saludable y activo (ver abajo).
- Manténgalos informados en los programas y planes que piensa implementar para que ellos puedan participar en las decisiones.

### Desarrollando Hábitos Alimenticios Saludables con los Niños:

Hay niños que son delicados con la comida entonces hacer que coman bien puede ser una tarea difícil. Desafortunadamente, las comidas grasosas y las dulces son ricas y los niños las quieren. ¿Cómo puede ayudar con este asunto? Aquí presentamos unas recomendaciones de cómo enfrentar la obesidad infantil.

- Los niños deben tener por lo menos 60 minutos diarios de ejercicio.
- Provea comidas altas en nutrientes (frutas, vegetales, y granos integrales). Esto ayudará con el desarrollo mental y físico, y los mantiene llenos por más tiempo.
- No use la comida como premio o castigo. Esto es peligrosos y no es una manera efectiva para reducir la obesidad.
- Haga un horario diario o semanal que le diga a los niños que y cuando van a comer (hora de meriendas, almuerzo, etc.).
- Haga de la comida una actividad social con todos comiendo juntos.
- Modele los comportamientos deseados, practique estilos de vida saludable. Los niños copian con frecuencia el comportamiento de los adultos, por eso si usted come bien y se ejercita con ellos puede crear un efecto duradero.
- Apague el televisor. Estudios demuestran que los niños que ven mucha tele tienen más posibilidades de adquirir hábitos no saludables. En su lugar promueva actividades más saludables como leer o jugar.
- Edúquese. Busque recetas saludables, actividades divertidas, y otras maneras en las que usted puede ser una buena influencia para el niño.


### Promueva las actividades físicas

Hay muchos juegos creativos que pueden hacer que los niños se ejerciten. Pueden ser juegos como captura, pero también ofrezca variedad. Existen muchas sugerencias para diversificar su rutina y hacerla más emocionante. <http://pbskids.org/zoom/activities/games/avoidtheoctopus.html> tiene una lista y sugerencias de juegos para niños.

Involucre a los niños que no participan en actividades físicas. Deles opciones e ideas. Si un niño se comporta en forma ruda hable con sus padres.



### Recordatorio CACFP

Por favor notifique a su consultora con  anticipación los días que va a estar cerrado, o no va a reclamar comidas.

Ejemplo: si planea tomar tiempo extra en el día de presidentes, por favor notifique una vez que toma la decisión de cerrar.



## Ideas para Menú – Lunes vegetarianos

### Desayuno

Omelet, tortilla de maíz	WW Waffles	Granola & Yogurt	Avena con nueces.	Pan de Calabaza casero
Pimentones	Manzana con canela	Arándanos azules	Papaya	Fresas
Leche	Leche	Leche	Leche	Leche

### Almuerzo/Cena

Queso Cheddar	Jamón	Fajitas carne res	Hamburguesa de Salmón	Pollo Alfredo
Pan integral	*Pasta de Brócoli limón	Tortilla trigo	Pan para hamburguesa	Rollitos integrales
Coliflor	Brócoli	Pimentones	Lechuga/Tomate	Ejotes
Gajos de naranja	Peras	Ensalada verde	Camotes horneados	Manzana
Leche	Leche	Leche	Leche	Leche

### Merienda Am/Pm

Zanahoria y pepino	Requesón	Zuquini horneado	Nueces Mixtas	Queso Mozzarella
Dip de Hummus	Melocotones	Dip de Yogurt	Uvas	Galletas multigrano

### \* Pasta de Brócoli con Limón & Rollos de Jamón\*

- |  |                             |
|--|-----------------------------|
| 4 Cabezas de brócoli                       | 1 Cucharada de limón fresco |
| 1 cucharita de ajo                         | 2 cucharita de sal kosher   |
| 1caja de pasta integral                    | Parmesano fresco            |
| 2 Cuchara de aceite de oliva y mantequilla | Jamón enrollado             |



1. Cocine el brócoli al vapor, y combine con la pasta ya cocida en una taza honda
2. Derrita la mantequilla en aceite de oliva a fuego medio, añada limón y ajo y cocine 1 min. Remueva del fuego, añada sal y limón y mezcle
3. Mezcle con la pasta y el brócoli
4. Raye el parmesano y ponga el jamón al lado.

Fuente: Adapted from Choose Health LA Child Care

## Yoga

El Yoga puede hacer maravillas para mejorar su humor, su físico y paz mental. Con el ritmo de vida y horarios de trabajo locos, pocas veces tenemos tiempo de recargar energía. Yoga es una práctica perfecta para incluir a diario porque Ud. Puede obtener beneficios rápidos. Toma solo 15 minutos para obtener una buena actitud y sensación de bienestar.

Aquí están 5 posiciones básicas que le harán sentirse bien en su piel y que no toman mucho tiempo.

Recuerde que el yoga es amable. Caliente por al menos 5 minutos trotando sin desplazo. No se fuerce en las posiciones.

Enfóquese en la respiración. Las poses se vuelven difíciles con el pasar del tiempo. Comience sosteniendo las posiciones por dos respiraciones y comience a incrementar el número de respiraciones para aumentar balance y resistencia.



Delfin



Guerrero II



Guerrero III



triangulo



paloma

Source: <http://www.mindbodygreen.com/0-14591/5-basic-yoga-poses-to-make-you-feel-fantastic-in-15-minutes.html>

### Community Bridges CACFP

(c) 2015, The Community Bridges Child and Adult Care Food Program.  
All rights reserved. CACFP. ID# 201501MS

Sabía usted



- Los niños que comen bien y hacen ejercicio les va mejor en la escuela y mantienen estilos de vida saludable.
- Enseñar hábitos saludables al niño les ayudará con su salud física y mental.
- Estudios muestran que niños no saludables tienen más problemas de salud y mentales, además de ser susceptibles a depresión y estrés como adultos.
- Mantener un estilo de vida saludable aumenta la autoestima y ayuda a combatir la depresión y desórdenes alimenticios.

**Visit us online:** [www.cbridges.org](http://www.cbridges.org)

Twitter: @puentes\_sc

Facebook: [communitybridgessc](https://www.facebook.com/communitybridgessc)

