



Incorporar la nutrición a las políticas

Ejercicio de práctica

Objetivo

Las políticas sobre nutrición influyen en la salud y los hábitos alimentarios de los niños pequeños en los entornos de la primera infancia. Esta actividad práctica le permitirá observar, analizar e implementar políticas relacionadas con la nutrición mediante la participación en entornos del mundo real, la preparación de una demostración de comida o refrigerio saludable y el desarrollo de una guía visual de políticas de nutrición para familias y educadores.

Competencias del curso CCCS ECE 2051

1. Identificar las funciones de diversos organismos reguladores a nivel local, estatal y nacional en lo que respecta a la salud, la seguridad y la nutrición de los niños pequeños.
2. Identificar los propósitos de las capacitaciones obligatorias sobre salud, seguridad y nutrición exigidas por la certificación para el cuidado infantil, dirigidas a profesionales de la primera infancia (EC).
3. Identificar normativas y prácticas eficaces que promuevan la salud física y mental, la seguridad y la nutrición de los niños desde el nacimiento hasta los 12 años.
7. Diseñar y promover actividades basadas en el plan de estudios, apropiadas para el desarrollo, para ser utilizadas en aulas de la primera infancia, haciendo énfasis en los conceptos básicos de salud, nutrición y prácticas de seguridad con niños pequeños.
10. Explorar y compartir recursos confiables con colegas y familias sobre temas relacionados con el bienestar, la salud, la seguridad y la nutrición de los niños.

Instrucciones

Parte 1: Observación y análisis de políticas de nutrición

Formato de entrega: Resumen escrito de 1 o 2 páginas o presentación (5 a 7 diapositivas)

1. Observe un centro de cuidado infantil, escuela o programa después del horario escolar (de forma presencial o virtual) para analizar cómo se implementan las políticas de nutrición.
 2. Identifique y describa al menos tres políticas de nutrición que se sigan (por ejemplo, pautas de comidas del CACFP, prácticas sin alérgenos, horarios de comidas/refrigerios, tamaños de las porciones, regulaciones sobre el consumo de azúcar).
 3. Reflexione sobre sus observaciones:
 - a. ¿Cómo benefician estas políticas a la salud de los niños?
 - b. ¿Hay brechas o áreas que podrían mejorarse?
- Si no es posible hacer una observación, entreviste a una persona que trabaje en cuidado infantil o investigue las políticas de nutrición infantil de su estado y compárelas con las mejores prácticas.



Parte 2: Demostración práctica de comida/refrigerio

Formato de entrega: video (2 a 5 minutos) o presentación/poster paso a paso (5 a 7 diapositivas) con fotografías y explicaciones

1. Diseñe y prepare una comida o merienda saludable que cumpla con las políticas de nutrición infantil y las necesidades de desarrollo.
2. Asegúrese de que la comida o refrigerio cumpla con las pautas nutricionales estatales y federales (por ejemplo, los componentes de las comidas del CACFP).
3. Documente el proceso tomando fotografías o videos de:
 - a. Ingredientes y pasos de preparación
 - b. Presentación final del plato de comida o refrigerio
 - c. Una forma atractiva para servirla a niños
4. Explique los beneficios nutricionales de su comida o refrigerio, incluyendo cómo cumple con las pautas alimentarias y cómo apoya el crecimiento y desarrollo de los niños.
5. Si es posible, sírvalos a niños, amigos o familiares para recibir comentarios.

Parte 3: Desarrolle una guía visual de políticas de nutrición

Formato de entrega: volante de una página, infografía, póster o presentación (5 a 7 diapositivas) con elementos visuales.

1. Diseñe una guía visualmente atractiva para familias o profesionales del cuidado infantil sobre las mejores prácticas para implementar políticas de nutrición.
2. La guía debe incluir:
 - a. De tres a cinco políticas clave de nutrición (p. ej., planificación de comidas, seguridad alimentaria, manejo de alergias, consumo de agua, servicio de comidas al estilo familiar).
 - b. Consejos simples para que cuidadores y educadores implementen estas políticas.
 - c. Elementos visuales atractivos (gráficos, imágenes o infografías).
3. Considere su audiencia: ¿Su guía estará dirigida a padres, docentes o personal de cuidado infantil? Adapte el lenguaje y el contenido según corresponda.

Parte 4: Reflexión y discusión entre pares

Formato de entrega: Reflexión de 1 o 2 párrafos (escrita, en video), publicación en el foro o presentación en clase.

1. Escriba una breve reflexión (de 1 o 2 párrafos) sobre lo que aprendió a través de esta actividad práctica.
 - a. ¿Qué le sorprendió sobre la implementación de políticas de nutrición en la práctica?
 - b. ¿Qué desafíos encontró?
 - c. ¿Cómo podrían comunicarse mejor las políticas de nutrición a las familias y al personal?
2. Comparta su experiencia con sus compañeros a través de una publicación breve o una presentación.
3. Brinde comentarios a al menos un trabajo de un compañero, haga observaciones o sugerencias constructivas.



Requisitos de entrega

- Elija el formato de presentación que mejor se adapte a sus fortalezas (escrito, visual o video).
- Cite sus fuentes en formato APA, cuando corresponda.
- Envíe su trabajo a través de [insertar plataforma de entrega].

Criterios de evaluación

Cada componente se evaluará en función de la claridad, profundidad, creatividad y aplicación del conocimiento.

1. Observación y análisis de políticas de nutrición (25 puntos)

- a. Describe claramente al menos tres políticas de nutrición en un entorno de cuidado infantil.
- b. Explica cómo estas políticas benefician la salud y el desarrollo de los niños.
- c. Identifica áreas de mejora y ofrece ideas reflexivas.
- d. Demuestra un sólido entendimiento de la implementación de políticas de nutrición.

Excelente (25 puntos): creativo, bien documentado, cumple completamente con las pautas, explicación clara.

Competente (20 puntos): buena elección de comidas, cumple con la mayoría de las pautas, documentación clara.

En desarrollo (15 puntos): cumple con algunas pautas pero no hay documentación o explicación sólidas.

Necesita mejora (10 puntos o menos): no cumple con las pautas, falta documentación o explicación.

2. Demostración práctica de comida/refrigerio (25 puntos)

- a. Diseña y prepara una comida o refrigerios nutritivos y apropiados para la edad.
- b. Asegura que cumpla con las pautas estatales/federales de nutrición (por ejemplo, estándares del CACFP).
- c. Proporciona fotografías/videos que documenten la preparación y el resultado final.
- d. Explica los beneficios para la salud y cómo apoya el desarrollo infantil.

Excelente (25 puntos): creativo, bien documentado, cumple completamente con las pautas, explicación clara.

Competente (20 puntos): buena elección de comidas, cumple con la mayoría de las pautas, documentación clara.

En desarrollo (15 puntos): cumple con algunas pautas pero no hay documentación o explicación sólidas.

Necesita mejora (10 puntos o menos): no cumple con las pautas, falta documentación o explicación.

3. Guía visual de políticas de nutrición (25 puntos)

- a. Elabora una guía visualmente atractiva y fácil de comprender para familias o educadores.
- b. Incluye al menos 3 a 5 políticas clave sobre nutrición con explicaciones claras.
- c. Usa recursos visuales atractivos (infografías, gráficos, imágenes) para mayor claridad.
- d. La información es precisa, relevante y accesible para la audiencia.



Excelente (25 puntos): bien organizada, recursos visuales creativos, contenido claro y útil.
Competente (20 puntos): organizada e informativa pero con recursos visuales poco atractivos.

En desarrollo (15 puntos): diseño básico, faltan recursos visuales o estructura clara.

Necesita mejorar (10 puntos o menos): desorganizada, le falta información clave o es difícil de leer.

4. Reflexión y discusión entre pares (25 puntos)

- Reflexiona con profundidad sobre su aprendizaje y los desafíos del proyecto.
- Proporciona observaciones específicas sobre la efectividad de las políticas de nutrición.
- Participa activamente en la discusión con sus pares, ofrece comentarios significativos.
- Demuestra una conexión clara entre las políticas y su aplicación en la vida real.

Excelente (25 puntos): reflexión profunda, participación sólida en la discusión, respuestas con visión.

Competente (20 puntos): buena reflexión con algo de profundidad, participa en la discusión.

En desarrollo (15 puntos): reflexión mínima, poca participación con pares.

Necesita mejorar (10 puntos o menos): reflexión superficial, no participa en la discusión.

Recursos adicionales

Para apoyar su tarea práctica sobre la implementación de políticas de nutrición en entornos de la primera infancia, aquí tiene varios recursos confiables:

1. Normas y pautas de nutrición

- Normas de nutrición del Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos (CACFP): brinda información detallada sobre los modelos de alimentación y los requisitos nutricionales para los niños en entornos de cuidado infantil.
www.fns.usda.gov/cacfp/nutrition-standards
- Servicio de Alimentos y Nutrición del Departamento de Agricultura de Estados Unidos (USDA) - Centros de cuidado infantil diurno: ofrece orientación sobre cómo proporcionar comidas y refrigerios nutritivos como parte de la rutina diaria en entornos de cuidado infantil.
www.fns.usda.gov/cacfp/child-day-care-centers

2. Recursos para el desarrollo de políticas

- Libro de trabajo sobre políticas de bienestar para programas de la primera infancia: guía completa para ayudar a proveedores de educación temprana a desarrollar e implementar políticas eficaces de bienestar, incluidas la nutrición y la actividad física.
<https://snaped.fns.usda.gov/library/intervention/the-early-childhood-program-wellness-policy-workbook>
- Políticas modelo para generar un entorno saludable de nutrición y actividad física en entornos de cuidado infantil: ofrece políticas de muestra y mejores prácticas para promover la alimentación saludable y la vida activa.
https://health.mo.gov/living/dnhs_pdfls/ChildCareModelPolicies.pdf

3. Mejores prácticas y herramientas de implementación

- Mejorar la nutrición en la primera infancia en entornos de cuidado infantil y educación (ECE) - CDC: estrategias y estándares para fortalecer las prácticas nutricionales en



programas ECE y prevenir la obesidad infantil.

www.cdc.gov/early-care-education/php/early-child-nutrition/index.html

- b. Entornos saludables de cuidado infantil - The Nutrition Source: programas y recursos diseñados para mejorar la nutrición y la actividad física en entornos de cuidado infantil.
<https://nutritionsource.hsph.harvard.edu/healthy-child-care>

- 4. Planificación de comidas e ideas de refrigerios

- a. Normas nutricionales para cuidado infantil: lo que debe saber: requisitos de comidas y refrigerios con consejos prácticos para planificar opciones saludables en centros de cuidado infantil. www.fns.usda.gov/tn/standardized-recipes-cacfp
 - b. Recetas para niños saludables: libro de recetas para centros de cuidado infantil.
<https://www.fns.usda.gov/tn/recipes-healthy-kids-cookbook-child-care-centers>
 - c. Recetas para niños saludables: libro de recetas para hogares.
www.fns.usda.gov/tn/recipes-healthy-kids-cookbook-homes

- 5. Materiales educativos para familias y educadores

- a. Recursos sobre nutrición infantil temprana - CDC: colección de herramientas y materiales para apoyar la educación nutricional y la implementación de políticas en entornos de cuidado en la primera infancia.
<https://www.cdc.gov/early-care-education/php/early-child-nutrition/resources.html>
 - b. Nutrición en la primera infancia - UNICEF: información sobre la importancia de la nutrición en la primera infancia y consejos prácticos para cuidadores y educadores.
www.unicef.org/nutrition/early-childhood-nutrition