



---

# 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, sívalos 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)

- a. Reflexiona con profundidad sobre su aprendizaje y los desafíos del proyecto.
- b. Proporciona observaciones específicas sobre la efectividad de las políticas de nutrición.
- c. Participa activamente en la discusión con sus pares, ofrece comentarios significativos.
- d. 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

- a. 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](http://www.fns.usda.gov/cacfp/nutrition-standards)
- b. 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](http://www.fns.usda.gov/cacfp/child-day-care-centers)

2. Recursos para el desarrollo de políticas

- a. 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>
- b. 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\\_pdfs/ChildCareModelPolicies.pdf](https://health.mo.gov/living/dnhs_pdfs/ChildCareModelPolicies.pdf)

3. Mejores prácticas y herramientas de implementación

- a. 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](http://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](http://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](http://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](http://www.unicef.org/nutrition/early-childhood-nutrition)