

CAMPEONES DEL BIENESTAR



FOR YOUTH DEVELOPMENT™
FOR HEALTHY LIVING
FOR SOCIAL RESPONSIBILITY

SERVICIO DE RECURSOS PARA EL CUIDADO
INFANTIL

SERVICIOS DE CAMPO

Enero de 2018

www.ymca.org/crs

APOYANDO LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y LA ACTIVIDAD FÍSICA EN LA EDUCACIÓN INFANTIL.



¡EMPIECE EL NUEVO AÑO CON UNA NUTRICIÓN SALUDABLE!

El Año Nuevo es un maravilloso momento para que todos empiecen con hábitos de alimentación saludable. Los proveedores de cuidado infantil pueden tener mucha influencia en presentar alimentos saludables a los niños. Permitiéndoles a los niños experimentar o probar nuevos alimentos a través de sus sentidos del tacto, olfato y sabor harán que tengan un efecto positivo en su aceptación de nuevos alimentos. El servirles a los niños bajo su cuidado alimentos nutritivos ayudará a asegurar que ellos estén obteniendo las vitaminas, minerales y otros nutrientes que necesitan para crecer y madurar. Puesto que muchos niños consumen sus principales alimentos y bocadillos mientras están en el cuidado infantil, el ofrecer una variedad de alimentos que cumplan con los lineamientos del Programa de Alimentos para el Cuidado Infantil y de Adultos (CACFP) apoyará un crecimiento y un desarrollo saludable.

INFORMACIÓN PARA EL EDUCADOR DE SALUD

Josh Bariuan

619-521-3055 x 2242

jbariuan@ymca.org

Jake McGough

619-521-3055 X 2610

jmcgough@ymca.org

SÍGANOS EN FACEBOOK

**¡Obtenga más consejos y
recursos en línea!**

www.facebook.com/YMCA.CRS



CÓMO PLANEAR UN MENÚ PARA UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Hay varias cosas que usted puede hacer para promover hábitos para una alimentación saludable en su cuidado infantil. La guía de recursos del Departamento de Agricultura de los EE.UU.A., *Elementos Básicos para una Alimentación Divertida y Saludable*, ofrece estos cinco consejos básicos para alcanzar sus metas de nutrición.

1. **Trate de tener un equilibrio:** tome en consideración gustos y sabores para planear su menú. Equilibre sabores suaves con alimentos de sabores fuertes. También, enfóquese en el contenido nutritivo. Equilibrar alimentos con alto contenido de grasa, con otros que tengan un bajo contenido de grasa le ayudará a complementar sus alimentos. Por ejemplo, usted podrá querer balancear un sándwich de queso derretido con opciones saludables tal y como tallos de apio y rebanadas de manzana.
2. **Enfatice la variedad:** sirva una variedad de alimentos de diferentes grupos alimenticios de una manera que sea atractiva para los niños. Usted puede también mezclar la manera en que los alimentos son preparados. Por ejemplo, las verduras pueden ser servidas cocinadas, crudas, o sazonadas.
3. **Añada contraste:** mezclar texturas, sabores y preparación a su menú mejorará el sabor y el aspecto de los alimentos.
4. **Piense en el color:** planee menús con por lo menos tres colores para lograr un menú más atractivo. Usted también puede usar frutas y verduras como platillos adicionales al platillo fuerte con colores limitados, tal y como añadiendo fresas a la avena.
5. **Considere el atractivo visual:** algunos niños podrán decidir inmediatamente que no quieren comer ciertos alimentos si no están presentados en una manera atractiva. Servir alimentos en una manera atractiva y divertida animará a los niños a comer alimentos saludables.



EL PODER DEL TOFU

El tofu es un subproducto de la soya que posee una cantidad de beneficios saludables, incluyendo un menor riesgo de cáncer, anemia y osteoporosis, así como menores niveles de colesterol. También ayuda a mantener la salud cardiovascular y es una excelente fuente de proteínas. Ha sido un ingrediente común en la cocina mundial, como en la comida china, durante muchos siglos.

Como parte de los lineamientos recientemente actualizados de CACFP, al tofu ahora se le puede atribuir ser un alimento alternativo a la carne. Pruebe esta receta de Tofu al Horno y añádalo a cualquier ensalada para un platillo delicioso y saludable.

Porciones que proporciona: 4

INGREDIENTES:

- 2 cucharadas de salsa soya
- 1 diente de ajo (picado)
- Jengibre fresco (1 cucharadita de jengibre picado, opcional)
- 1 cucharadita aceite vegetal
- 1 paquete de tofu (firme o extra firme, empacado en agua, 14 onza, y escurrido)

INSTRUCCIONES:

1. Precaliente el horno a 350 grados. Forre con papel aluminio una charola para hornear con borde.
2. Escurra el agua del tofu. Envuelva el tofu en toallas de papel. Déjelo allí unos 5 minutos.
3. Mientras el tofu está escurriendo, combine la salsa soya, ajo, jengibre y aceite vegetal en un recipiente pequeño.
4. Corte el tofu en rebanadas de 1/2 pulgada de grueso. Coloque las rebanadas de tofu encima de la charola para hornear forrada con el papel aluminio.
5. Vierta la mezcla de salsa soya encima del tofu. Usando una espátula, suavemente voltee las rebanadas para cubrir ambos lados con la salsa.
6. Hornee el tofu por 15 minutos. Voltee las rebanadas y hornee por otros 15 minutos. El tofu debe estar de un color café dorado claro y firme. Sírvalo caliente en vez de carne o córtelo en rebanadas o cubos y añádalo a recetas como verduras salteadas, arroz frito, sopa o ensalada.

Encuentre más recetas como esta en: <https://whatscooking.fns.usda.gov/>

ENTRENAMIENTOS GRATIS EN SALUD Y SEGURIDAD

La mayoría de todas las multas de licencias están involucradas con las prácticas preventivas de salud y seguridad.

En 2016, la violación número uno en los hogares familiares con servicios de cuidado infantil fue el no terminar los entrenamientos sobre prácticas preventivas de salud (incluyendo la resucitación cardiopulmonar pediátrica y primeros auxilios pediátricos). Los centros de cuidado infantil fueron multados por la falta de supervisión (número uno) y el no poder proporcionar un entorno limpio, seguro e higiénico en todo momento.

YMCA Childcare Resource Service (CRS) quiere ayudarlo a estar preparado. A través de fondos del Departamento de Educación de California, CRS ahora puede ofrecer Entrenamiento en Salud y Seguridad Preventivas requerido para los sitios de cuidado infantil con licencia sin costo alguno. Este curso de ocho horas está aprobado por EMSA de California y cumple con todos los requisitos de AB 243 y SB 1524 para la Salud y Seguridad Preventivas (incluye la Actualización de Nutrición 2016) para los proveedores de cuidado infantil de California, maestros preescolares y sus ayudantes. Los temas cubiertos en este entrenamiento incluyen higiene, cambio de pañales, vacunas, políticas de niños enfermos, prevención de lesiones, transporte, recursos comunitarios y nutrición.



INCENTIVOS

Los participantes terminando todo el entrenamiento de 8 horas recibirán del Departamento de Educación de California, un Plan de preparación en caso de un desastre, un Certificado de por vida con una calcomanía de EMSA, y un incentivo, tal y como:

- Botiquín de primeros auxilios aprobado por EMSA
- Walkie-Talkie (conjunto de 2)
- Radio solar y de cuerda
- Alarma de monóxido de carbono

¿QUIÉN DEBE ASISTIR?

Cuidado infantil en el hogar

- Proveedores con licencia que desean un curso de repaso
- Asistentes y ayudantes

Centros

- Personal actualmente empleado que no tiene la certificación PHS

* Los entrenamientos pueden llevarse a cabo en el sitio y adaptarse a sus necesidades con clases divididas disponibles (un mínimo de 10 - máximo de 20 participantes).

Para inscribirse a una clase o para obtener mayor información sírvase enviar un correo electrónico a mytraining@ymca.org

CUIDE SU CORAZÓN

Es importante mantener un corazón saludable para lograr una óptima salud. Encárguese de su propia salud al “conocer sus números” e ir para que le revisen su presión sanguínea. El evento Cuide su Corazón 2018 está programado para el 14 de febrero de 2018. Es un evento anual ofrecido por el Condado de San Diego que proporciona evaluaciones gratis de la presión sanguínea para el público. Hay sitios selectos disponibles en todo San Diego y México.

Para obtener mayor información visite: <http://www.livewellsd.org/content/livewell/home/love-your-heart.html>



DIVERSIÓN PARA UN DÍA LLUVIOSO

Es la temporada de lluvias aquí en San Diego. ¡Mantener a sus niños activos durante los días lluviosos puede ser divertido y fácil! Establecer estaciones de circuito adentro es una manera perfecta para que los niños hagan sus ejercicios y actividades físicas adentro. Los niños pueden practicar sus habilidades motrices gruesas usando cualquier artículo de la casa o del salón de clase que usted pueda encontrar. ¡Intente estas ideas!

ESTACIÓN 1: Lanzamiento de calcetines

Use calcetines hechos bola para practicar lanzarlos. Puede usar una canasta para ropa sucia para apuntar y practicar la exactitud del lanzamiento.

ESTACIÓN 2: Práctica del equilibrio

Use cinta adhesiva o estambre para hacer una línea. Pídales a los niños que caminen por la línea y que practiquen su equilibrio y coordinación.

ESTACIÓN 3: ¡Muévanse!

Practique moverse en su lugar: corriendo, brincando, saltando o marchando. Ponga una "X" con una cinta adhesiva en el piso o use marcadores de lugar para mantener a los niños en su lugar.

ESTACIÓN 4: ¡Fiesta de bailar y detenerse!

¡Tiempo para música y movimiento! Suba el volumen del radio e invite a los niños a una fiesta de baile. Detenga la música y pídale a los niños que se queden en su lugar sin moverse.



El programa de Campeón del Bienestar recibe fondos en parte del programa de Trabajos Saludables del Condado de San Diego, implementado por el Centro de Recursos de Cuidado Infantil de la YMCA. Este trabajo brinda apoyo a *Live Well San Diego*, la visión del Condado de una región que está Desarrollando mejor salud, Viviendo más seguro y Prosperando. Para información sobre CalFresh, llame al 2-1-1. Con fondos en parte de USDA SNAP-Ed, un proveedor y empleador que ofrecen igualdad de oportunidades. Visite www.CaChampionsForChange.net para consejos saludables.

NUESTRA MISIÓN: La [YMCA del Condado de San Diego](http://www.ymcasandiego.org) está dedicada a mejorar la calidad de la vida humana y ayudar a todas las personas a lograr todo su potencial como hijos de Dios a través del desarrollo del espíritu, mente y cuerpo.