



Requisitos de Nutrición para Salones de Head Start y Casas de Cuidado Infantil Familiar

Head Start reconoce el papel tan importante que juega la nutrición en el crecimiento físico, social, emocional e intelectual de un niño. La nutrición y la actividad física también juegan un papel fundamental a la hora de tener una buena salud dental y en la prevención de enfermedades crónicas como cardiopatías, diabetes, hipertensión arterial y cáncer.

El objetivo es ayudar a garantizar que los niños tengan la oportunidad de comer alimentos nutritivos que promuevan un crecimiento adecuado, ofrecer experiencias que les enseñen hábitos alimenticios saludables, reforzar las elecciones y hábitos que eviten enfermedades y respaldar una vida con buena salud, además de proporcionar a los niños y familias las herramientas necesarias para promover la actividad física.

El programa Head Start continuará brindando a los niños alimentos que contribuyan a sus necesidades nutricionales diarias, reconociendo las diferencias individuales y los patrones culturales. Las comidas y los refrigerios que se ofrecen consisten en una variedad de alimentos nutritivos que son bajos en azúcar, sodio y siguen la ingesta de grasa recomendada según lo especificado en las recomendaciones dietéticas para los estadounidenses.

Todos los Centros de Head Start y Casas de Cuidado Infantil Familiar cumplen con el programa de alimentos para el cuidado de niños y adultos (CACFP) o con el programa nacional de almuerzos escolares, los cuales siguen los patrones alimentarios establecidos por USDA. Estas pautas juegan un papel fundamental en el apoyo al bienestar, la salud y el desarrollo de los niños a través de la provisión de alimentos nutritivos.

Se requiere que Head Start cumpla con los Estándares de Desempeño del Programa Head Start de nutrición infantil 1302.44:

- Cumplir con las necesidades nutricionales y acomodar los requisitos de alimentación de cada niño.
- Los niños con necesidades dietéticas especiales completarán el formulario CF/HS-27 para acomodar comidas especiales.
- Se recomiendan comidas de estilo familiar.
- Proporcionar refrigerios y comidas saludables apropiadas a cada niño durante las actividades de socialización grupal en la opción de las Casas.

Para garantizar que las pautas se están siguiendo, a continuación se enumeran los artículos que no se sirven en los Centros de Head Start ni en las Casas de Cuidado Infantil Familiar:

- Bebidas con alto contenido de azúcar (ej: Kool-Aid®, ponche de frutas, bebidas de frutas, refrescos, agua de sabores...)
- Alimentos con alto contenido de azúcar (ej: Jell-O®, paletas heladas, galletas, helados, dulces y cereales azucarados...)
- Alimentos con alto contenido de grasas (ej: alimentos fritos, totopos, galletas, helados, palomitas con mantequilla, chicharrones, pasteles, rosquillas...)
- Edulcorantes artificiales o productos que los contengan (ej: Sweet-n-Low®, NutraSweet®, aspartamo, Splenda®...)
- Alimentos con alto contenido de sal (ej: papas fritas, pretzels salados...)
- Alimentos que no son un ejemplo de opciones saludables (ej: donas, galletas, cereales de cacao, Pop-tarts...)

Los niños menores de 5 años corren un mayor riesgo de atragantarse y morir. Los alimentos que son redondos, duros, pequeños, densos y pegajosos, lisos o resbaladizos son alimentos de alto riesgo que a menudo están involucrados en incidentes de asfixia. Durante las comidas se tiene que supervisar de forma activa a los niños y tienen que permanecer sentados mientras comen. Estos artículos incluyen, entre otros, salchichas, palomitas, uvas enteras, caramelos duros, etc.

Debido a la gran variedad de alergias alimentarias, se proporcionan sustituciones para niños con alergias y se toman precauciones para garantizar que los niños con alergias **no** entren en contacto con dichos alimentos (por ejemplo, nueces, cítricos, soya, etc.).

Cualquier comida de ocasión especial debe seguir las pautas enumeradas anteriormente. Los alimentos que se traigan deben prepararse en una cocina comercial, sin abrir/sellados y seguir la Política de Nutrición Infantil de Head Start PO-D03.