



# Autoevaluación de Ambiente de Alimentación Positiva para Programas ECE



NATIONAL CENTER ON  
Early Childhood Health and Wellness

*La preparación escolar comienza con la salud*

La Autoevaluación de Ambiente de Alimentación Positiva para Programas de Educación y Cuidado Temprano (ECE) es una evaluación breve fácil de usar para las prácticas de alimentación básica. Está diseñada para ayudar a los programas ECE (cuidado en el centro y cuidado privado de niños) que brindan servicios a niños de 3 a 5 años a evaluar la disponibilidad de ambientes de nutrición y alimentación saludables. Es una herramienta que también puede ser usada para las discusiones de personal y planificación de políticas. Los capacitadores de ECE o proveedores de asistencia técnica (por ejemplo, agencia de recursos y derivación de cuidado de niños, consultor de nutrición) también pueden usar esta evaluación cuando trabajan con programas ECE para mejorar los ambientes de alimentación.

La Autoevaluación de Ambiente de Alimentación Positiva para Programas ECE es diferente a otras autoevaluaciones que se enfocan en temas similares. Su enfoque en prácticas de referencia, sin entrar en las mejores prácticas detalladas, permitirá a los programas ECE tomar medidas importantes para crear ambientes positivos de alimentación. Para autoevaluaciones formales en profundidad de las mejores prácticas que están unidas a la planificación de acciones, los programas ECE pueden considerar la Autoevaluación de Nutrición y Actividad Física para el Cuidado de Niños (NAP SACC) y Cuidado de Niños Let's Move!<sup>1</sup>

Mejorar los ambientes de alimentación es una forma importante de ayudar a los niños a desarrollar hábitos saludables que les durarán toda la vida. Sus esfuerzos pueden llevar a una nutrición mejorada, rutinas de comidas saludables y mayor conciencia entre los niños sobre alimentos nutritivos. Usted y su programa ECE podrán encontrar que implementar políticas y prácticas ayuda a guiar y reforzar su compromiso con la creación de ambientes de alimentación positiva. Haga un plan para compartir sus esfuerzos y éxitos con el personal y las familias en su programa.

**Antes de la autoevaluación:** Para prepararse para completar esta evaluación, junte las políticas, procedimientos y menús de su programa. Llevará aproximadamente de 20 a 30 minutos completar la evaluación. Se requerirá tiempo

adicional si le gustaría evaluar múltiples ambientes de aulas. Si brinda servicios ECE en su hogar, se recomienda que se enfoque en el espacio en el que les sirve a los niños sus comidas y refrigerios.

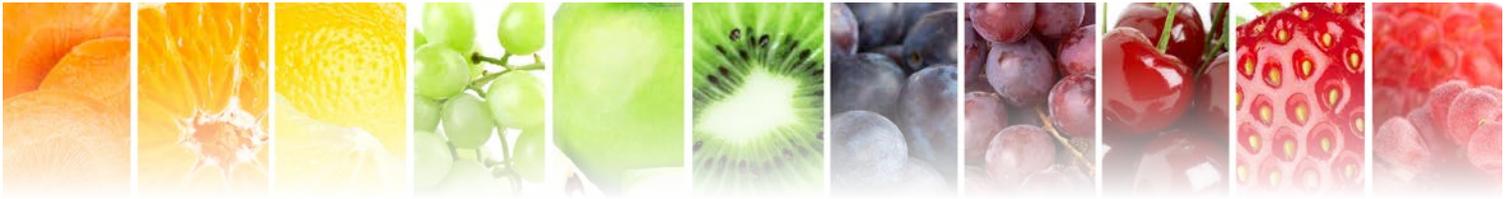


**Después de la autoevaluación:** Una vez que complete esta evaluación, comparta los resultados y las observaciones con el personal de ECE en su programa. Asegúrese de celebrar lo que está haciendo bien y desarrolle un plan de acción para realizar cambios (consultar la sección Plan de Acción más abajo). Se recomienda que realice una autoevaluación de seguimiento trimestralmente para controlar el progreso. *¡Recuerde que lleva tiempo y que los pequeños cambios pueden hacer una gran diferencia en la creación de un ambiente de alimentación positiva!*

**Instrucciones:** Lea las declaraciones debajo de cada sección y seleccione el nivel de frecuencia de la actividad o comportamiento marcando el casillero correspondiente. Tendrá tres opciones de frecuencia (frecuentemente, en ocasiones o nunca), así como un casillero

que indica que está listo para comenzar a trabajar en la actividad. Marcar el casillero “listo para comenzar” puede ayudarlo a determinar las áreas de enfoque cuando complete su autoevaluación. La sección de notas/reflexiones es para que escriba cualquier pregunta, idea o pensamiento que tenga. La sección Plan de Acción lo ayudará a desarrollar pasos para lograr sus objetivos, y la sección Recursos le brinda enlaces a información o apoyos adicionales relacionados con los temas de la herramienta.

<sup>1</sup> La evaluación NAP SACC está disponible para ser descargada en forma gratuita en <https://gonapsacc.org/resources/nap-sacc-materials>. Se puede acceder a la evaluación LMCC en línea gratuitamente mediante el sitio web de LMCC en <https://healthykidshealthyfuture.org/join-us/>.



<b>Sección 1: Frutas</b>	<b>Fecha de evaluación</b>
--------------------------	----------------------------

**Hay fruta disponible todos los días**

	Frecuentemente		En ocasiones		Nunca		Listo para comenzar
--	----------------	--	--------------	--	-------	--	---------------------

**Las opciones de fruta incluyen frutas frescas, congeladas o enlatadas empacadas en agua o 100% jugo (no en jarabe liviano o pesado)**

	Frecuentemente		En ocasiones		Nunca		Listo para comenzar
--	----------------	--	--------------	--	-------	--	---------------------

**Las opciones de fruta son accesibles para que los niños se sirvan solos**

	Frecuentemente		En ocasiones		Nunca		Listo para comenzar
--	----------------	--	--------------	--	-------	--	---------------------

**Se les enseña a los niños antes de la comida o refrigerio todos los nombres de las frutas**

	Frecuentemente		En ocasiones		Nunca		Listo para comenzar
--	----------------	--	--------------	--	-------	--	---------------------

**Los nombres de las frutas están escritos o mostrados cerca de donde comen los niños**

	Frecuentemente		En ocasiones		Nunca		Listo para comenzar
--	----------------	--	--------------	--	-------	--	---------------------

**Los adultos que cuidan a los niños (por ejemplo, maestros, asistentes, etc.) les demuestran a los niños cómo servirse y participar en comidas de estilo familiar**

	Frecuentemente		En ocasiones		Nunca		Listo para comenzar
--	----------------	--	--------------	--	-------	--	---------------------

**Notas/reflexión**



<b>Sección 2: Vegetales</b>	<b>Fecha de evaluación</b>
-----------------------------	----------------------------

**Hay vegetales disponibles todos los días**

	Frecuentemente		En ocasiones		Nunca		Listo para comenzar
--	----------------	--	--------------	--	-------	--	---------------------

**Las opciones de vegetales incluyen vegetales frescos, congelados o enlatados etiquetados como “reducidos en sodio” o “sin sal agregada”**

	Frecuentemente		En ocasiones		Nunca		Listo para comenzar
--	----------------	--	--------------	--	-------	--	---------------------

**Las opciones de vegetales son accesibles para que los niños se sirvan solos**

	Frecuentemente		En ocasiones		Nunca		Listo para comenzar
--	----------------	--	--------------	--	-------	--	---------------------

**Se les enseña a los niños antes de la comida o refrigerio todos los nombres de los vegetales**

	Frecuentemente		En ocasiones		Nunca		Listo para comenzar
--	----------------	--	--------------	--	-------	--	---------------------

**Los nombres de los vegetales están escritos o mostrados cerca de donde comen los niños**

	Frecuentemente		En ocasiones		Nunca		Listo para comenzar
--	----------------	--	--------------	--	-------	--	---------------------

**Los adultos que cuidan a los niños (por ejemplo, maestros, asistentes, etc.) les demuestran a los niños cómo servirse y participar en comidas de estilo familiar**

	Frecuentemente		En ocasiones		Nunca		Listo para comenzar
--	----------------	--	--------------	--	-------	--	---------------------

**Notas/reflexión**



### Sección 3: Bebidas

Fecha de evaluación

**Se brinda leche descremada o leche 1% a los niños**

<input type="checkbox"/>	Frecuentemente	<input type="checkbox"/>	En ocasiones	<input type="checkbox"/>	Nunca	<input type="checkbox"/>	Listo para comenzar
--------------------------	----------------	--------------------------	--------------	--------------------------	-------	--------------------------	---------------------

**La leche es accesible para que los niños se sirvan solos**

<input type="checkbox"/>	Frecuentemente	<input type="checkbox"/>	En ocasiones	<input type="checkbox"/>	Nunca	<input type="checkbox"/>	Listo para comenzar
--------------------------	----------------	--------------------------	--------------	--------------------------	-------	--------------------------	---------------------

**El agua potable es accesible para que los niños se sirvan solos**

<input type="checkbox"/>	Frecuentemente	<input type="checkbox"/>	En ocasiones	<input type="checkbox"/>	Nunca	<input type="checkbox"/>	Listo para comenzar
--------------------------	----------------	--------------------------	--------------	--------------------------	-------	--------------------------	---------------------

**Si se sirve jugo, es jugo de 100% frutas o vegetales**

<input type="checkbox"/>	Frecuentemente	<input type="checkbox"/>	En ocasiones	<input type="checkbox"/>	Nunca	<input type="checkbox"/>	Listo para comenzar
--------------------------	----------------	--------------------------	--------------	--------------------------	-------	--------------------------	---------------------

**Se les enseña a los niños antes de la comida o refrigerio todos los nombres de las bebidas**

<input type="checkbox"/>	Frecuentemente	<input type="checkbox"/>	En ocasiones	<input type="checkbox"/>	Nunca	<input type="checkbox"/>	Listo para comenzar
--------------------------	----------------	--------------------------	--------------	--------------------------	-------	--------------------------	---------------------

**Los nombres de las bebidas están escritos o mostrados cerca de donde comen los niños**

<input type="checkbox"/>	Frecuentemente	<input type="checkbox"/>	En ocasiones	<input type="checkbox"/>	Nunca	<input type="checkbox"/>	Listo para comenzar
--------------------------	----------------	--------------------------	--------------	--------------------------	-------	--------------------------	---------------------

**Notas/reflexión**



**Sección 4: Selección de menús**

**Fecha de evaluación**

**Las carteleras de menús con las comidas y refrigerios diarios están disponibles y son visibles cerca de donde comen los niños (por ejemplo, el aula o el comedor)**

	Frecuentemente		En ocasiones		Nunca		Listo para comenzar
--	----------------	--	--------------	--	-------	--	---------------------

**El menú incluye una variedad de alimentos que consideran las preferencias culturales y étnicas**

	Frecuentemente		En ocasiones		Nunca		Listo para comenzar
--	----------------	--	--------------	--	-------	--	---------------------

**El menú se modifica para niños con alergias/intolerancias a ciertos alimentos y niños con discapacidades**

	Frecuentemente		En ocasiones		Nunca		Listo para comenzar
--	----------------	--	--------------	--	-------	--	---------------------

**Se brinda un menú mensual a todas las familias y personal**

	Frecuentemente		En ocasiones		Nunca		Listo para comenzar
--	----------------	--	--------------	--	-------	--	---------------------

**Se incluye un mensaje de actividad física o nutrición mensual en el menú mensual**

	Frecuentemente		En ocasiones		Nunca		Listo para comenzar
--	----------------	--	--------------	--	-------	--	---------------------

**Notas/reflexión**



**Sección 5: Rol del proveedor de ECE      Fecha de evaluación**  
**durante comidas/refrigerios**

**Las comidas se realizan a un horario regularmente programado y como parte de la rutina diaria de los niños**

	Frecuentemente		En ocasiones		Nunca		Listo para comenzar
--	----------------	--	--------------	--	-------	--	---------------------

**Los adultos que cuidan a los niños (por ejemplo, maestros, asistentes, etc.) han sido capacitados y demuestran un comportamiento apropiado durante las comidas**

	Frecuentemente		En ocasiones		Nunca		Listo para comenzar
--	----------------	--	--------------	--	-------	--	---------------------

**Los adultos que cuidan a los niños apagan todas las pantallas visibles, incluidos televisores, tabletas, teléfonos, etc., durante las comidas y entablan conversaciones con los niños**

	Frecuentemente		En ocasiones		Nunca		Listo para comenzar
--	----------------	--	--------------	--	-------	--	---------------------

**Los adultos que cuidan a los niños se sientan con ellos a la mesa durante las comidas**

	Frecuentemente		En ocasiones		Nunca		Listo para comenzar
--	----------------	--	--------------	--	-------	--	---------------------

**Los adultos que cuidan a los niños preguntan si los niños están llenos antes de servir una segunda porción de comida**

	Frecuentemente		En ocasiones		Nunca		Listo para comenzar
--	----------------	--	--------------	--	-------	--	---------------------

**Durante las comidas, los adultos que cuidan a los niños los incentivan a probar nuevos alimentos o alimentos menos preferidos**

	Frecuentemente		En ocasiones		Nunca		Listo para comenzar
--	----------------	--	--------------	--	-------	--	---------------------

**Se ofrece a los niños una actividad de transición (por ejemplo, leer un libro, pintar, escuchar música tranquila, etc.) cuando terminan de comer**

	Frecuentemente		En ocasiones		Nunca		Listo para comenzar
--	----------------	--	--------------	--	-------	--	---------------------

**Notas/reflexión**

## Plan de Acción

Si su programa se encuentra actualmente implementando un plan de mejora programática o usa un modelo de plan de acción estándar para realizar cambios en su programa, puede considerar entrelazar sus metas de la Autoevaluación de Ambiente de Alimentación Positiva para Programas ECE con dichos planes de mejora para un esfuerzo coordinado. Si su programa no tiene un plan existente, a continuación encontrará un modelo fácil de usar para la planificación de acciones.

### Consejos para completar su plan de acción:

- Comparta ideas y planificación con el personal en su programa para garantizar expectativas claras;
- Determine cuántos pasos cree que necesitará para lograr una meta;
- Defina los pasos y determine quién es responsable de cada paso; y
- Establezca un cronograma para el logro de una meta y fechas para las cuales cada paso debería estar completado.

## Planilla de Plan de Acción

Fecha de inicio: \_\_\_\_\_

Nombre del Programa ECE: \_\_\_\_\_

Meta: \_\_\_\_\_

Objetivos/pasos	Puntos de acción (niños, familia, personal del programa)	Ambiente del programa	Políticas del programa
<b>Objetivo/paso de ejemplo:</b> Actualizar menús en un período de tres meses para integrar más frutas y vegetales frescos	Conversar sobre los cambios con los niños y cómo los ayudan a crecer fuertes y sanos.	Actualizar las carteleras con menús para compartir información sobre frutas y vegetales frescos.	Incluir la alimentación sana como un tema obligatorio en la orientación familiar
<b>¿Quién es responsable?</b>	Personal del programa	Director del programa, cocinero, maestros	Director del programa
<b>Fecha</b>	1 de junio	1 de julio	1 de agosto
<b>Objetivo/paso</b>			
<b>¿Quién es responsable?</b>			
<b>Fecha</b>			

## Recursos

Hay muchos recursos disponibles para ayudarlo en sus esfuerzos para crear un ambiente de alimentación positiva. A continuación encontrará una selección de recursos recomendados. También puede resultarle útil explorar el sitio web de Cuidado de Niños Let's Move! ([www.healthykidshealthyfuture.org](http://www.healthykidshealthyfuture.org)), que cuenta con una lista exhaustiva de recursos por tema así como también una página de recursos que pueden ser particularmente útiles para los proveedores privados de cuidado de niños (<https://healthykidshealthyfuture.org/family-child-care-resources/>).

## Recursos exhaustivos

Programa de Alimentos para Niños y Adultos – “Updated Child and Adult Care Food Program Meal Patterns: Child and Adult Meals” [Patrones actualizados de comidas del Programa de Alimentos para Niños y Adultos: comidas para niños y adultos] - [http://www.fns.usda.gov/sites/default/files/cacfp/CACFP\\_MealBP.pdf](http://www.fns.usda.gov/sites/default/files/cacfp/CACFP_MealBP.pdf)

Programa de Alimentos para Niños y Adultos – “Nutrition and Wellness Tips for Young Children” [Consejos de nutrición y bienestar para niños pequeños] - <http://www.fns.usda.gov/tn/nutrition-wellness-tips-young-children> - brinda información sobre opciones de nutrición saludables, estrategias para crear ambientes de alimentación positiva y cómo fomentar comidas de estilo familiar.

## Frutas

Programa de Alimentos para Niños y Adultos – “Build a Healthy Plate with Fruits” [Prepare un plato saludable con frutas] - <http://www.fns.usda.gov/sites/default/files/fruits.pdf> (Inglés)  
[http://www.fns.usda.gov/sites/default/files/tn/nutwell\\_fruits-sp.pdf](http://www.fns.usda.gov/sites/default/files/tn/nutwell_fruits-sp.pdf) (Español)



## Vegetales

Programa de Alimentos para Niños y Adultos – “Build a Healthy Plate with Vegetables” [Prepare un plato saludable con vegetales] - <http://www.fns.usda.gov/sites/default/files/vegetables.pdf> (Inglés)  
[http://www.fns.usda.gov/sites/default/files/tn/nutwell\\_vegetables-sp.pdf](http://www.fns.usda.gov/sites/default/files/tn/nutwell_vegetables-sp.pdf) (Español)

## Bebidas

Programa de Alimentos para Niños y Adultos – “Build a Healthy Plate with Milk” [Prepare un plato saludable con leche] - <http://www.fns.usda.gov/sites/default/files/milk.pdf> (Inglés)  
[http://www.fns.usda.gov/sites/default/files/tn/nutwell\\_milk-sp.pdf](http://www.fns.usda.gov/sites/default/files/tn/nutwell_milk-sp.pdf) (Español)

Programa de Alimentos para Niños y Adultos – “Make Water Available Throughout the Day” [Tenga agua disponible durante todo el día] - <http://www.fns.usda.gov/sites/default/files/water.pdf> (Inglés)  
[http://www.fns.usda.gov/sites/default/files/tn/nutwell\\_water-sp.pdf](http://www.fns.usda.gov/sites/default/files/tn/nutwell_water-sp.pdf) (Español)

## Estándares y reglamentaciones

A continuación se brindan fragmentos de estándares y reglamentaciones relacionados con ambientes de alimentación saludable y nutrición en programas ECE. Esto incluye los puntos destacados del Programa de Alimentos para Niños y Adultos (CACFP), las Normas de Desempeño del Programa Head Start (HSPPS) y la Prevención de la obesidad infantil en los programas de educación y cuidado temprano, segunda edición, estándares seleccionados de Caring for Our Children Basics: National Health and Safety Performance Standards [El cuidado de nuestro hijos: normas nacionales de desempeño de salud y seguridad], pautas para programas de educación y cuidado temprano, 3ra edición (Prevención de la obesidad infantil)

**CACFP** - <https://www.gpo.gov/fdsys/pkg/FR-2016-04-25/pdf/2016-09412.pdf>

- **Frutas:** Sirva una variedad de frutas y elija frutas enteras (frescas, en lata, congeladas o secas) más seguido que el jugo. (mejor práctica opcional)
- **Vegetales:** Brinde al menos una porción de vegetales de hojas verdes oscuras, verduras naranjas y rojas, judías verdes y guisantes (legumbres), verduras ricas en fécula y otros vegetales una vez por semana. (mejor práctica opcional)
- **Leche:** Requiere servir leche baja en grasa (1 por ciento) sin gusto o sin grasa (descremada) sin gusto a niños entre dos y cinco años.
- **Agua:** Requiere ofrecer agua potable a los niños durante todo el día y que esté disponible para los niños cuando lo soliciten durante todo el día.



**HSPPS** – <https://eclkc.ohs.acf.hhs.gov/policy/45-cfr-chap-xiii>

- **Enseñanza y el ambiente de aprendizaje. 1302.31 (e)(2):** Un programa debe implementar períodos de comida y refrigerio de manera que apoyen el desarrollo y aprendizaje.... Los períodos de comida y refrigerio se deben estructurar y utilizar como oportunidades de aprendizaje que apoyan la enseñanza de interacciones entre el personal y el niño y fomentan la comunicación y conversaciones que contribuyen con el aprendizaje, desarrollo y socialización del niño. Se recomienda que los programas cumplan con este requisito con comidas de estilo familiar cuando sea adecuado en términos de desarrollo. Un programa también debe brindar tiempo suficiente para que los niños coman, no deben usar la comida como recompensa o castigo, y no deben obligar a los niños a terminar la comida.
- **Nutrición infantil. 1302.44 (a)(1):** Un programa debe diseñar e implementar servicios de nutrición que sean apropiados en términos culturales y de desarrollo, debe abordar las necesidades nutricionales y ajustarse a los requisitos de alimentación de cada niño, incluso niños con necesidades especiales de dieta y niños con discapacidades. Se recomienda comidas de estilo familiar como se describe en §1302.31 (e)(2).
- **Nutrición infantil. 1302.44 (a)(2)(iii):** Sirva a los niños de tres a cinco años comidas y refrigerios que cumplan con los requisitos de USDA en 7 CFR, partes 210, 220 y 226, y con contenido alto de nutrientes y contenido bajo de grasa, azúcar y sal.
- **Nutrición infantil. 1302.44(a)(2)(ix):** Ponga a disposición de los niños agua potable segura durante el día del programa.

## Prevención de la obesidad infantil - <http://cfoc.nrckids.org/WebFiles/PreventingChildhoodObesity2nd.pdf>

- **Uso de las pautas USDA – CACFP:** Todas las comidas y refrigerios y su preparación, servicio y almacenamiento deben cumplir con los requisitos de comidas del componente de cuidado infantil del Departamento de Agricultura de EE. UU. (USDA), Programa de Alimentos para Niños y Adultos (CACFP)
- **Disponibilidad de agua potable:** Debe haber agua potable limpia y sanitaria a disposición, en interiores y exteriores durante todo el día.
- **Jugo de fruta 100% natural:** El centro debe servir únicamente jugo de fruta puro (100%) pasteurizado o jugo de fruta puro diluido con agua de una taza a niños de doce meses o más.
- **Socialización durante las comidas:** Los cuidadores/maestros y los niños se deben sentar a la mesa y comer la comida o el refrigerio juntos. Se debe fomentar el servicio de comida de estilo familiar, con bandejas para servir, tazones y jarras en la mesa para que todos los presentes se puedan servir a sí mismos, excepto en el caso de infantes y niños muy pequeños que requieren que un adulto los alimente.
- **Planes de nutrición por escrito:** Las comidas y refrigerios brindan al cuidador/maestro la oportunidad de dar el ejemplo con una conducta apropiada a la hora de la comida y guiar la conversación, que ayuda al desarrollo del lenguaje, sensorial y conceptual y la coordinación ojos/manos de los niños.

## Notas/reflexiones





NATIONAL CENTER ON

Early Childhood Health and Wellness

1-800-227-5125 • [health@ecetta.info](mailto:health@ecetta.info) • <https://eclkc.ohs.acf.hhs.gov/health>