

## Recursos adicionales

### **CACFP Wellness Resources for Child Care Providers**

Healthy Meals Resource System, National Agricultural Library, U.S. Department of Agriculture

<http://healthymeals.nal.usda.gov/cacfp-wellness-resources>

Sitio web dedicado a ayudar a los proveedores del CACFP a encontrar los recursos que necesitan para satisfacer las recomendaciones de nutrición, actividad física y bienestar.

### **Juego activo**

#### **Caring for Our Children: National Health and Safety Performance Standards; Guidelines for Early Care and Education, 3rd Edition**

National Resource Center for Health and Safety in Child Care and Early Education

<http://nrckids.org/CFOC3/index.html>

Estandares nacionales para practicas y politicas alta calidad en salud y seguridad, que deben ser seguidas en los entornos actuales de cuidado y educacion tempranos.

#### **Eat Well Play Hard in Child Care Settings**

New York State Department of Health

<http://www.health.ny.gov/prevention/nutrition/cacfp/>

Un currículo sobre cómo mejorar los comportamientos de nutrición y actividad de los niños en edad preescolar y de sus padres o cuidadores.

#### **Family Checklist for Physical Activity in Early Care and Education**

National Resource Center for Health and Safety in Child Care and Early Education

<http://nrckids.org/index.cfm/products/checklists-tipsheets/family-checklist-for-physical-activity-in-early-care-education/>

#### **Got Dirt? Gardening Initiative**

Nutrition, Physical Activity and Obesity Program; Wisconsin Department of Health Services

<http://www.dhs.wisconsin.gov/publications/P4/p40112.pdf>

Un kit de herramientas para asistir con la implementación de jardines en los programas de cuidado infantil.

#### **I am Moving, I am Learning**

Administration for Children and Families, Department of Health and Human Services

<http://eclkc.ohs.acf.hhs.gov/hslc/tta-system/health/healthy-active-living/imil>

Un enfoque proactivo para abordar la obesidad infantil en los niños de Head Start, que busca incrementar el nivel diario de actividad física, mejorando así, la calidad de las actividades de movimiento intencionalmente planificadas e instruidas por adultos, y promover opciones de alimentos saludables diariamente.

#### **Let's Move! Child Care Activities**

White House; Department of Health and Human Services; National Association of Child Care Resource & Referral Agencies; Nemours Foundation; University of North Carolina

<http://healthykidshealthyfuture.org/content/hkhf/home/activities.html>

Sitio web con actividades, herramientas y recursos para ayudar a los niños pequeños a estar físicamente activos.

#### **Nutrition and Physical Activity Self-Assessment for Child Care**

North Carolina Healthy Weight Initiative, University of North Carolina

<http://centertrt.org/?p=intervention&id=1091>

Enfocada en las políticas y prácticas de cuidado infantil, y en las influencias ambientales sobre los comportamientos de nutrición y actividad física en los niños pequeños.

#### **Physical Activity Resources for Young Children**

Healthy Meals Resource System, National Agricultural Library, United States Department of Agriculture

<http://healthymeals.nal.usda.gov/resource-library/physical-activity/physical-activity-young-children>

Sitio web con enlaces a recursos para motivar a los niños a moverse más y a pasar menos tiempo sentados.



### Physical Activity Topics

Centers for Disease Control and Prevention, Department of Health and Human Services  
<http://www.cdc.gov/physicalactivity/index.html>  
 Sitio web con enlaces a recursos e información sobre la actividad física en los Estados Unidos.

### Políticas y Prácticas de Cuidado Infantil

#### **Caring for Our Children: National Health and Safety Performance Standards; Guidelines for Early Care and Education, 3rd Edition**

National Resource Center for Health and Safety in Child Care and Early Education  
<http://nrckids.org/CFOC3/index.html>  
 Estándares nacionales para prácticas y políticas alta calidad en salud y seguridad, que deben ser seguidas en los entornos actuales de cuidado y educación tempranos.

#### **Connecticut Action Guide for Child Care Nutrition and Physical Activity Policies**

Connecticut State Department of Education  
<http://www.sde.ct.gov/sde/cwp/view.asp?a=2678&Q=322594>  
 Una guía con el propósito de ayudar a los programas de cuidado infantil, educación temprana y después de la escuela, locales y comunitarios, a establecer e implementar políticas y prácticas que fomenten estilos de vida saludables en los niños.

#### **Early Childhood Obesity Prevention Policies**

Institute of Medicine  
[http://books.nap.edu/openbook.php?record\\_id=13124](http://books.nap.edu/openbook.php?record_id=13124)  
 Recomendaciones de políticas sobre la prevención temprana de la obesidad infantil durante los primeros 5 años de vida.

#### **Let's Move! Child Care**

White House; Department of Health and Human Services; National Association of Child Care Resource & Referral Agencies; Nemours Foundation; University of North Carolina  
<http://www.healthykidshealthyfuture.org>  
 Recursos para los proveedores de cuidado infantil para implementar opciones saludables que permitan prevenir la obesidad infantil desde el principio.

### Nutrition and Physical Activity Self-Assessment for Child Care

North Carolina Healthy Weight Initiative, University of North Carolina  
<http://centertrt.org/?p=intervention&id=1091>  
 Enfocada en las políticas y prácticas de cuidado infantil, y en las influencias ambientales sobre los comportamientos de nutrición y actividad física en los niños pequeños.



### Riesgos de atragantamiento

#### **Choking Prevention**

Healthy Meals Resource System, National Agricultural Library, United States Department of Agriculture  
<https://healthymeals.nal.usda.gov/resource-library/food-safety/choking-prevention>  
 Sitio web con enlaces a recursos de diversas fuentes que proporcionan lineamientos para reducir el riesgo de atragantamiento.

#### **Choking Prevention, Chapter 9 of Feeding Infants: A Guide for Use in the Child Nutrition Programs**

Team Nutrition, Food and Nutrition Service, United States Department of Agriculture  
<http://www.fns.usda.gov/sites/default/files/feedinginfants-ch9.pdf>  
 Consejos útiles sobre cómo servir alimentos de manera segura a los bebés y niños, y evitar los atragantamientos.

#### **Complementary Foods, Chapter 5 of Infant Nutrition and Feeding: A Guide for Use in the WIC and CSF Programs**

WIC Works Resource System, National Agricultural Library, United States Department of Agriculture  
[http://www.nal.usda.gov/wicworks/Topics/FG/Chapter5\\_ComplementaryFoods.pdf](http://www.nal.usda.gov/wicworks/Topics/FG/Chapter5_ComplementaryFoods.pdf)  
 Este recurso revisa los conocimientos actuales sobre la introducción de alimentos complementarios, los tipos adecuados de alimentos complementarios para bebés, la preparación casera de alimentos para bebés, usando alimentos para bebés preparados comercialmente, cómo prevenir atragantamientos, y otros aspectos prácticos sobre la alimentación complementaria de alimentos y bebidas.



### Foods Associated with Choking

National Agricultural Library, United States  
Department of Agriculture  
[http://www.nal.usda.gov/wicworks/WIC\\_Learning\\_Online/support/job\\_aids/choking.pdf](http://www.nal.usda.gov/wicworks/WIC_Learning_Online/support/job_aids/choking.pdf)  
El WIC (Programa Especial de Nutrición Suplementaria para Mujeres, Bebés y Niños) proporciona una lista de alimentos asociados con atragantamientos en niños.

### Infant and Child Life Saving Steps, Appendix A from Building Blocks for Fun and Healthy Meals

Team Nutrition, Food and Nutrition Service, United States Department of Agriculture  
<http://www.fns.usda.gov/sites/default/files/appenda.pdf>

Los recursos incluyen dos volantes que enumeran los pasos para prevenir atragantamientos, así también como consejos útiles para asistir a los individuos que puedan estar atragantándose.

### MyPlate Food Safety: Choking Hazards

Center for Nutrition Policy and Promotion, United States Department of Agriculture  
<http://www.choosemyplate.gov/Preschoolers/food-safety/choking-hazards.html>  
Resalta los alimentos con que los niños pequeños se pueden ahogar y enumera los pasos para prevenir atragantamientos.

### Alergias alimentarias



### Food Allergies and Intolerances

Nutrition.gov  
[www.nutrition.gov/allergies](http://www.nutrition.gov/allergies)  
Sitio web con enlaces a recursos que enumeran los principales alérgenos alimentarios, y sus causas, signos y síntomas.

### Food Allergies or Just Food Fussiness?

Team Nutrition, Food and Nutrition Service, United States Department of Agriculture  
[http://www.fns.usda.gov/sites/default/files/Nibbles\\_Newsletter\\_26.pdf](http://www.fns.usda.gov/sites/default/files/Nibbles_Newsletter_26.pdf)  
El boletín para llevar a casa a los padres *Nibbles for Health*, dirigido a padres de niños pequeños

### Food Allergies Publications & Resources

Centers for Disease Control and Prevention, Department of Health and Human Services  
<http://www.cdc.gov/healthyyouth/foodallergies/publications.htm>  
Recursos y sitios web que tratan los problemas de alergias alimentarias que afectan a la juventud, y consejos sobre cómo prevenir y manejar las reacciones alérgicas.

### Food Allergies: What You Need to Know

Food and Drug Administration, Department of Health and Human Services  
<http://www.fda.gov/Food/ResourcesForYou/Consumers/ucm079311.htm>  
Recurso que identifica los alérgenos alimentarios más comunes e información importante para ayudar a los consumidores a elegir opciones informadas cuando compran productos comestibles.

### Food Allergy Fact Sheet for Child Nutrition Professionals

National Food Service Management Institute  
<http://nfsmi-web01.nfsmi.olemiss.edu/documentlibraryfiles/PDF/20100312115315.pdf>  
Proporciona información detallada sobre las alergias alimentarias y cómo deben ser manejadas en relación al funcionamiento de los programas de nutrición infantil.

### Food Allergy Resources

Healthy Meals Resource System, National Agricultural Library, United States Department of Agriculture  
<http://healthymeals.nal.usda.gov/resource-library/special-diets/food-allergies>  
Sitio web con una lista de varios recursos sobre alergias alimentarias.

### Food Allergy Topics

Healthfinder.gov  
<http://healthfinder.gov/Scripts/SearchContext.asp?topic=320>  
Sitio web con diversos enlaces y recursos sobre alergias alimentarias

### Recognizing and Responding to Food Allergy Symptoms

National Food Service Management Institute  
<http://nfsmi-web01.nfsmi.olemiss.edu/documentlibraryfiles/PDF/20090210035621.pdf>  
Revisión de volantes sobre cómo reconocer y responder a los síntomas de alergias alimentarias.

### Understanding Food Allergy

National Institute of Allergy and Infectious Diseases, Department of Health and Human Services  
<http://www.niaid.nih.gov/topics/foodallergy/understanding/Pages/default.aspx>  
El recurso proporciona numerosos enlaces sobre información básica de las alergias alimentarias, sus posibles causas, y cómo una alergia alimentaria es diagnosticada.

### Control de seguridad de alimentos

#### Food Safety Information

Food Safety and Inspection Service, United States Department of Agriculture; United States Food and Drug Administration; and the Centers for Disease Control and Prevention, Department of Health and Human Services.  
<http://www.FoodSafety.gov>  
Este sitio web es la puerta de acceso a información sobre el control de seguridad de alimentos proporcionada por las agencias gubernamentales. Los consumidores también pueden inscribirse para recibir notificaciones de avisos y alertas.

#### Basics of Safe Food Handling

Food Safety and Inspection Service, United States Department of Agriculture  
[http://www.fsis.usda.gov/wps/portal/fsis/topics/food-safety-education/get-answers/food-safety-fact-sheets/safe-food-handling/basics-for-handling-food-safety/CT\\_Index](http://www.fsis.usda.gov/wps/portal/fsis/topics/food-safety-education/get-answers/food-safety-fact-sheets/safe-food-handling/basics-for-handling-food-safety/CT_Index)  
El sitio web discute los principios básicos para el control de seguridad de alimentos, incluyendo las compras, el almacenamiento, la preparación, la cocción, etc.

#### Be Food Safe: Food Safety Education

Food Safety and Inspection Service, United States Department of Agriculture  
<http://www.befoodsafe.gov>  
Sitio web educativo sobre el control de seguridad de alimentos.

### Child Care Mini-Posters

National Food Service Management Institute  
[www.nfsmi.org/ResourceOverview.aspx?ID=277](http://www.nfsmi.org/ResourceOverview.aspx?ID=277)  
Diez coloridos mini afiches de 8 ½ “x 11”, los cuales se encuentran laminados y disponibles en inglés y en español. Los temas incluyen el lavado de las manos, la contaminación cruzada, consejos para comprar alimentos, el manejo seguro de los alimentos de bebé, la leche materna, la temperatura segura de los alimentos y el control de seguridad de la carne, las aves y el pescado.

### Common Foodborne Illnesses: Causes and Symptoms

FightBac.org  
<http://fightbac.org/about-foodborne-illness/causes-and-symptoms>  
Un gráfico fácil de leer, el cual detalla las causas y los síntomas de las intoxicaciones alimentarias más comunes.

### Cooking Safely in the Microwave Oven Fact Sheet

Food Safety and Inspection Service, United States Department of Agriculture  
[http://www.fsis.usda.gov/wps/wcm/connect/8e5a97c7-4b39-4662-a4c6-039a6a9f320b/Cooking\\_Safely\\_in\\_Microwave\\_SP.pdf?MOD=AJPERES](http://www.fsis.usda.gov/wps/wcm/connect/8e5a97c7-4b39-4662-a4c6-039a6a9f320b/Cooking_Safely_in_Microwave_SP.pdf?MOD=AJPERES)  
Hoja de datos que señala los consejos para cocinar de manera segura en el horno microondas, incluyendo las instrucciones para descongelar y las recomendaciones para usar contenedores y envolturas.

### Eating Outdoors, Handling Food Safely

Food and Drug Administration, Department of Health and Human Services  
<http://www.fda.gov/Food/ResourcesForYou/Consumers/ucm109899.htm>  
Sitio web que proporciona consejos sobre cómo empacar y transportar los alimentos de manera segura, la preparación del lugar para un picnic y el manejo de los alimentos de manera segura cuando se comen en los exteriores

### Fight BAC! Keep Family Food Safe

Team Nutrition, Food and Nutrition Service, United States Department of Agriculture  
[http://www.fns.usda.gov/sites/default/files/Nibbles\\_Newsletter\\_32.pdf](http://www.fns.usda.gov/sites/default/files/Nibbles_Newsletter_32.pdf)  
El boletín para llevar a casa a los padres *Nibbles for Health* sobre cómo mantener seguros los alimentos de la familia.



### Food Safety Topics

Center for Food Safety and Applied Nutrition, Food and Drug Administration, Department of Health and Human Services

<http://healthfinder.gov/FindServices/SearchContext.aspx?topic=321>

Sitio web que proporciona una lista de temas sobre el control de seguridad de alimentos y enlaces virtuales que proporcionan más información sobre diversos temas relacionados al control de seguridad de alimentos.

### Food Safety Activities for Kids

FightBac.org

<http://www.fightbac.org/kids/activities>

Use actividades coloridas y de aprendizaje para enseñar hábitos de control de seguridad de alimentos.

### Food Safety Advice for Everyone

Center for Nutrition Policy and Promotion, United States Department of Agriculture

<http://www.choosemyplate.gov/healthy-eating-tips/food-safety-advice.html>

Asesoramiento general sobre el control de seguridad de alimentos, el cual está basado en las recomendaciones de limpie, separe, cocine y enfríe del USDA Food Safety and Inspection Service (FSIS, por sus siglas en inglés).

### Food Safety at CDC

Food Safety Office, Centers for Disease Control and Prevention, Department of Health and Human Services

[www.cdc.gov/foodsafety](http://www.cdc.gov/foodsafety)

Sitio web que proporciona información sobre las intoxicaciones y epidemias alimentarias, y comparte recursos sobre prevención y educación.

### Food Safety Educational Resources

Food Safety and Inspection Service, United States Department of Agriculture

<http://www.fsis.usda.gov/wps/portal/food-safety-education>

Recursos educativos que cubren la importancia del control de seguridad de alimentos y cómo prevenir las intoxicaciones alimentarias más comunes.

### ¿Ya está listo?

Food Safety and Inspection Service, United States Department of Agriculture

[http://www.fsis.usda.gov/wps/portal/food-safety-education/teach-others/food-safety-education-campaigns/is-it-done-yet!/ut/p/a1/jZBRC4I-wFIV\\_Sz9gbKZJPtog0nliUq29xNCpg5yiK6h-](http://www.fsis.usda.gov/wps/portal/food-safety-education/teach-others/food-safety-education-campaigns/is-it-done-yet!/ut/p/a1/jZBRC4I-wFIV_Sz9gbKZJPtog0nliUq29xNCpg5yiK6h-)

[f36Jeizvfbqc73A4FzJIIVP8IkuuZaP46XEz94gS-5FoeRmHsWUsUkF0SrZFG83RmgMMPgNgj\\_QPjo3\\_-cETAtItwVELWcl0BqYoGUi14VoFGV-6LrIS162QORn7NXbZDxuuWyVEYzitQg5QA-V6HhHrL3RGSZDyidOquQ2Ch2PoEvL3kCw-53bektvm4UXSH9yB-8Np64!/?1dmy&current=true&urile=wcm%3apath%3a%2Ffsis-content%2Finternet%2Finformational%2Fen-espanol%2Fprogramas-de-difusion%2Ffolleto-esta-listo-ya%2Ffolleto-esta-listo-ya](http://www.fsis.usda.gov/wps/portal/food-safety-education-campaigns/is-it-done-yet!/ut/p/a1/jZBRC4I-wFIV_Sz9gbKZJPtog0nliUq29xNCpg5yiK6h-f36Jeizvfbqc73A4FzJIIVP8IkuuZaP46XEz94gS-5FoeRmHsWUsUkF0SrZFG83RmgMMPgNgj_QPjo3_-cETAtItwVELWcl0BqYoGUi14VoFGV-6LrIS162QORn7NXbZDxuuWyVEYzitQg5QA-V6HhHrL3RGSZDyidOquQ2Ch2PoEvL3kCw-53bektvm4UXSH9yB-8Np64!/?1dmy&current=true&urile=wcm%3apath%3a%2Ffsis-content%2Finternet%2Finformational%2Fen-espanol%2Fprogramas-de-difusion%2Ffolleto-esta-listo-ya%2Ffolleto-esta-listo-ya)

Información sobre cómo determinar cuándo los alimentos cocidos son seguros de ingerir.

### Handle Leftovers Safely

FightBac.org

<http://www.fightbac.org/component/content/article/2/256-press-release-limits-to-leftovers->

Recurso que trata el manejo seguro de las sobras y los principios básicos del control de seguridad de alimentos.

### Handwashing: Clean Hands Save Lives

Centers for Disease Control and Prevention, Department of Health and Human Services

<http://www.cdc.gov/handwashing/>

Sitio web con consejos, hojas de datos, afiches y videos sobre el lavado de las manos.

### Keep Hands Clean with Good Hygiene Poster

Food Safety and Inspection Service, United States Department of Agriculture

[http://www.fsis.usda.gov/shared/PDF/NFSEM\\_Clean\\_Card.pdf?redirecthttp=true](http://www.fsis.usda.gov/shared/PDF/NFSEM_Clean_Card.pdf?redirecthttp=true)

Exhiba este afiche sobre el lavado de las manos encima de los lavabos en su centro u hogar de cuidado infantil para recordarles a los niños y adultos de lavarse las manos.

### Termómetros de Cocina

Food Safety and Inspection Service, United States Department of Agriculture.

[http://www.fsis.usda.gov/wps/wcm/connect/75d81818-a55e-45ff-8ba7-f3f995aa74f4/SP\\_Kitchen\\_Thermometers.pdf?MOD=AJPERES](http://www.fsis.usda.gov/wps/wcm/connect/75d81818-a55e-45ff-8ba7-f3f995aa74f4/SP_Kitchen_Thermometers.pdf?MOD=AJPERES)

Información sobre los termómetros de alimentos y los indicadores de temperatura.

### Safe Minimum Temperatures Chart

Food Safety.gov

<http://www.foodsafety.gov/keep/charts/mintemp.html>

Use este gráfico y un termómetro de alimentos para asegurarse de que los alimentos alcancen una temperatura interna mínima, que sea segura.



### **Serving Safe Food in Child Care**

National Food Service Management Institute  
[www.nfsmi.org/ResourceOverview.aspx?ID=348](http://www.nfsmi.org/ResourceOverview.aspx?ID=348)  
 Basado en los cuatro principios: Limpie, separe, cocine y enfríe. Desarrollado específicamente para los proveedores de cuidado infantil en el entorno del CACFP.

### **Start at the Store: 7 Ways to Prevent Foodborne Illness**

Food and Drug Administration, Department of Health and Human Services

<http://www.fda.gov/ForConsumers/ConsumerUpdates/ucm094535.htm>

Pasos útiles que los consumidores pueden tomar para prevenir las intoxicaciones alimentarias mientras están en la tienda de alimentos.

### **The Story of Bac for Kindergarten and First Graders**

FightBac.org

<http://www.fightbac.org/storage/documents/curriculum/k-3storyofbac.pdf>

Compartan juntos un momento para contar historias y enseñe a los niños sobre los gérmenes.

### **Wash Your Hands Podcast Video**

Centers for Disease Control and Prevention, Department of Health and Human Services

<http://www2c.cdc.gov/podcasts/videowindow.asp?f=789183&af=v>

Vea un divertido videoclip, canten una canción sobre el lavado de las manos, practiquen juntos a lavarse las manos y fomente el lavado frecuente de las manos.

## **Nutrición**

### **Dietary Guidelines for Americans, 2010**

Center for Nutrition Policy and Promotion, United States Department of Agriculture.

<http://www.choosemyplate.gov/food-groups/downloads/MyPlate/DG2010Brochure.pdf>

El sitio web proporciona enlaces a los documentos de orientación nutricional basados en evidencia federal y a los documentos de apoyo que promueven la salud.

### **Guías Alimentarias para los Estadounidenses, 2010**

Center for Nutrition Policy and Promotion, United States Department of Agriculture

<http://www.choosemyplate.gov/print-materials-ordering/DGbrochure-spanish.pdf>

Panfleto del consumidor.

### **Grow It, Try It, Like It! Preschool Fun with Fruits and Vegetables**

Team Nutrition, Food and Nutrition Service, United States Department of Agriculture

<http://www.fns.usda.gov/tn/grow-it-try-it-it>

Kit de educación nutricional con temas de jardinería para el personal de los centros de cuidado infantil, el cual introduce a los niños a tres frutas y tres vegetales diferentes.

### **Health and Nutrition Information for Preschoolers**

Center for Nutrition Policy and Promotion, United States Department of Agriculture

<http://www.choosemyplate.gov/preschoolers.html>

Dirigido a los padres y cuidadores de niños de 2 a 5 años de edad, este sitio web incluye el nuevo MiPlato para los niños en edad preescolar, así también como información sobre cómo desarrollar hábitos saludables de alimentación, probar nuevos alimentos, jugar activamente y más.

### **Improving Nutrition & Physical Activity Quality: Menu Planning Guide**

Delaware Department of Education Child Nutrition Programs

<http://healthymeals.nal.usda.gov/state-resources/first-years-first-state-toolkit-improving-nutrition-and-physical-activity-quality>

Guía de planificación de menús que proporciona los menús y recetas reembolsables del CACFP, así también como listas de compras.

### **MODEL Health! Promoting Nutrition and Physical Activity in Children**

Healthy Meals Resource System, National Agricultural Library, United States Department of Agriculture

<http://healthymeals.nal.usda.gov/hsmrs/Maryland/MODELHealth.pdf>

Lecciones de nutrición y actividad física para niños de 3 a 5 años de edad.

### **MyPlate**

Center for Nutrition Policy and Promotion, United States Department of Agriculture

<http://www.choosemyplate.gov/>

El sitio web resalta los mensajes de nutrición de MyPlate en español para los consumidores, los cuales están basados en las Guías Alimentarias para los Estadounidenses, 2010.



### MyPlate in Spanish (Mi Plato en Español)

Center for Nutrition Policy and Promotion, United States Department of Agriculture

<http://www.choosemyplate.gov/en-espanol.html>

El sitio web resalta los mensajes de nutrición de MyPlate en español para los consumidores, los cuales están basados en las *Guías Alimentarias para los Estadounidenses, 2010*.

### Nutrition Education and Programs

Nutrition.gov

<http://www.nutrition.gov/>

El sitio web proporciona enlaces a recursos virtuales del gobierno sobre nutrición.

### Nutrition Education and Programs in Spanish

Nutrition.gov

<http://www.nutrition.gov/espanol>

El sitio web proporciona enlaces a recursos virtuales del gobierno sobre nutrición en español.

### CACFP Wellness Resources for Child Care Providers

Healthy Meals Resource System, National Agricultural Library, United States Department of Agriculture

<http://healthymeals.nal.usda.gov/cacfp-wellness-resources-child-care-providers>

Sitio web con enlaces a recursos y guías de nutrición para alimentar a niños de 2 a 5 años de edad.

### Nutrition Topics information

Centers for Disease Control and Prevention, Department of Health and Human Services

<http://www.cdc.gov/nutrition/index.html>

El sitio web proporciona enlaces a diversos temas de nutrición encontrados en los Centers for Disease Control and Prevention.

### Health Topics A to Z

Healthfinder.gov

<http://www.healthfinder.gov/HealthTopics/>

Sitio web con diferentes temas de salud y herramientas para ayudar a las familias a mantenerse saludables.

### Team Nutrition Resource Library

Team Nutrition, Food and Nutrition Service, United States Department of Agriculture

<http://www.fns.usda.gov/tn/resource-library>

Biblioteca de recursos desarrollada por Team Nutrition para promover la educación nutricional y la actividad física en las escuelas y guarderías.

### Tiempo frente a la pantalla

#### ***Caring for Our Children: National Health and Safety Performance Standards; Guidelines for Early Care and Education, 3rd Edition***

National Resource Center for Health and Safety in Child Care and Early Education

[http://nrckids.org/CFOC3/PDFVersion/preventing\\_obesity.pdf](http://nrckids.org/CFOC3/PDFVersion/preventing_obesity.pdf)

Estándares nacionales sobre las políticas y prácticas para la salud de calidad y la seguridad, que deben ser seguidas en los entornos actuales de cuidado y educación tempranos.

#### **Electronic Media Use and Screen Time Resources for Young Children**

Healthy Meals Resource System, National Agricultural Library, United States Department of Agriculture

<http://healthymeals.nal.usda.gov/cacfp-wellness-resources-child-care-providers/electronic-media-use-screen-time>

Sitio web con enlaces a recursos sobre cómo reducir el tiempo frente a la pantalla y motivar a los niños a jugar más y mirar menos.

#### **Screen Free Moments: Promoting Healthy Habits – Video for Child Care Providers**

National Resource Center for Health and Safety in Child Care and Early Education

<http://nrckids.org/ScreenFreeMoments/index.htm>

Este video muestra algunas maneras simples de limitar o incluso, eventualmente eliminar el tiempo frente a la pantalla en los hogares de cuidado infantil.



## Mis notas: