

# Complacer Comedores Quisquillosos en el CACFP



Recursos:

[www.choosemyplate.gov](http://www.choosemyplate.gov)

USDA: *Nutrition and Wellness Tips for Young Children*

National Food Service Management Institute *Care Connection*

My Plate 10 Tips Educational Series

*Secrets of Feeding a Healthy Family*, Ellyn Satter; MS, RD, LCSW, BCD

*Raise Healthy Eaters*, Maryann Jacobson, MA, RD

# Todos los niños son diferentes tipos de comedores

Mucho esfuerzo y tensión entra en asegurarse que los niños coman nutritivamente. Tanto, que muchas veces, el placer de tener una comida juntos nunca ocurre. Su posición, como educador de cuidado infantil, a veces lo pone al medio entre expectativas paternas y el desarrollo de niño y su temperamento. Como mejor ayudar a un niño con tendencias de ser un comedor quisquilloso a comenzar aceptar nuevos alimentos es un desafío, tanto para los padres como los educadores.

Comer es un comportamiento aprendido. ¡Los bebés le dan hambre, pero al contrario del instinto a chupar, el acto de comer toma práctica! También todos los niños tienen temperamentos diferentes que enormemente influyen que tipo de comedores ellos serán. Lo siguiente son descripciones de algunos rasgos que le ayudarán a entender diferentes tipos de comedores y posiblemente cambiar su percepción de el comedor quisquilloso. Hay varias características que contribuyen en nuestros temperamentos, como:

## 1. Niveles de Actividad

⇒ Los niños con bajos niveles de actividad pueden comer menos que aquellos niños que son altos en energías. La mejor práctica es animar a un niño auto-regularse en el consumo de alimentos basado en el reconocimiento de sensaciones de hambre y plenitud. Basado en el crecimiento individual, todos los niños tendrán más hambre algunos días que otros. Un niño tiene que confiar y aprender a identificar cuando tiene hambre y cuando siente se lleno. ¡Los adultos en la vida del niño tienen que hacer lo mismo!

## 2. Humores

⇒ Los niños tienen diferentes tipos de humores que pueden extenderse de ser sobresaliente a tímidos. Los niños tímidos probablemente pueden intentar menos nuevas experiencias, desde conocer a una persona a tratar nuevos alimentos. Un niño tímido puede necesitar muchas introducciones a un nuevo alimento a lo contrario a un niño más aventurero. Muchos niños pequeños necesitan conocer el nuevo alimento al verlo de 10 a 15 vez antes de intentarla.

## 3. Emociones

⇒ El tipo de emoción natural de los niños puede extenderse de ser tranquilo a obstinado. Algunos niños gritan más que otros y toman más tiempo para calmarse. Envolver a todos los niños en la planificación de menú y la preparación de la comida ayudará a los tipos más obstinados. Dar de 2 o 3 opciones de un grupo de alimento, al decirle “hoy podemos comer broccoli o judías verdes” da un sentido de poder a los niños, logrando el objetivo de escoger una verdura.

## 4. Flexibilidad & Adaptabilidad

⇒ Los niños tienen diferentes niveles de flexibilidad. Algunos niños se adaptan fácilmente a cambios, pero muchos niños necesitan más aviso en cuanto la transición de una actividad a la hora comida. Asegurase que usted tenga suficiente tiempo para el servicio de comida. Establezca rutinas antes de el servicio de comida, como el lavado de manos y ayudar a preparar la mesa, de esta manera los niños anticipan la transición.

## 5. Acercar y Retirar

⇒ Los niños son audaces o cauteloso o en algún lugar en el medio. Si su niño es más cauteloso en cuanto nuevas situaciones y personas, también puede ser aun más cauteloso acerca alimentos nuevos. La mejor práctica es planear al menos un componente familiar o un alimento aceptado, con el nuevo alimento en una comida.

## 6. Persistencia

⇒ Los niños varían en el tiempo que ellos seguirán una actividad, antes obstáculos sin darse por vencidos. Todos podemos frustrarnos, pero el adulto debe reunir mucha paciencia para seguir sirviendo alimentos nutritivos sin ninguna presión. El amor y la aceptación de la capacidad del niño es la clave, no insistir que un niño siga al punto de frustración.

## 7. Distraídos

⇒ Los niños pueden tener periodos de atención muy cortos, pero algunos niños jóvenes no pueden quedarse quietos durante mucho tiempo y son fácilmente distraídos en general por estímulos visuales o auditivos. La mejor práctica es desenchufar completamente los electrónicos durante las hora de comida. Ninguno teléfono, tableta, televisor, y no espere largos periodos del servicio de comida, conociendo cuales son los límites de atención de los niños.

## 8. Regularidad

⇒ Los niños pueden ser previsibles o imprevisibles en términos de apetito y dormir. Algunos niños son muy regulados en cuando les da hambre o tienen sueño. Otros niños no se ajustan fácilmente al sueño regular y patrones de la hora de comer. La vida con un niño joven impredecible puede ser desafiante y los adultos necesitan paciencia para ayudar a los niños a crear hábitos regulares.

## 9. Umbral Sensorial

⇒ Los niños pueden ser completamente sensibles al estímulo como sonidos, gustos, toque, y cambios de temperaturas. Un niño que tiene problema con la sensación de su ropa o sonidos ruidosos también puede ser un comedor quisquilloso. En algunos casos extremos de un comedor melindroso, trabaje con un equipo de intervención temprano. Incluir un terapeuta ocupacional pediátrico también puede ayudar.



Conocer el temperamento de un niño, le ayudará a ajustar su medio ambiente a la hora de la comida y ayudara a los niños a aprender y aceptar nuevos alimentos más fácilmente.



Los comedores impacientes o melindrosos vistos por el *lente individual del temperamento*, hace el tiempo de comida más sobre cumplir con las necesidades del niño y menos acerca lo que pensamos el niño debería de comer.

## ¡La alimentación desde la perspectiva de un niño o por que nos encantan a los carbohidratos!

Hace mucho que los educadores y padres han notado que los niños pequeños tienden a amar alimentos ricos en almidón y/o dulces, a menudo describiendo lo que los niños optan a comer, la dieta “blanca o beige” debido a la tendencia común de evitar cualquier cosa verde.

Parece que hay algo de ciencia para explicar lo que está pasando.



### Dulzor Señala Energía Segura

*Cuando es tiempo de comer, sé que quieres que coma proteína y vegetales—pero los alimentos dulces y ricos en almidón simplemente se siente más seguro para mí. Pueda que yo desee probar algunos de los otros alimentos eventualmente, pero estos alimentos son seguros y satisfacen.*

¿Que hay detrás de esto? Los niños pequeños prefieren dulce en vez de amargo, ya que señala una fuente de energía segura. La leche materna es dulce, que confirma la relación entre el sabor dulce y la energía segura.

La preferencia por dulzura cambia con la edad. En un estudio, los niños en edad escolar, adolescentes, y adultos se les dio una prueba de sabor con diferentes concentraciones de sacarosa. Los niños en edad escolar prefieren las concentraciones de dulce más altos que los adolescentes, pero los adolescentes prefieren intensidad mas altas de dulzura que los adultos. Esto es consistente con otros estudios que muestran que las preferencias para la dulzura disminuye cuando el crecimiento se completa.


### Alimento para el Cerebro

*Sé que usted me miras raro cuando estoy perfectamente contento con el consumo de pan y galletas en las comidas y meriendas. No quiero oír cómo me comía todo cuando era un bebé. Mi cuerpo y el crecimiento se sienten diferente ahora. Algún día yo voy a querer más combinaciones de alimentos, pero este alimento simple rico en almidón es satisfactorio.*

¿Que hay detrás de estos? Investigadores de la Universidad de Northwestern analizaron las necesidades de energía del cerebro desde el nacimiento hasta la edad adulta. Usando la resonancia magnética (MRI) y datos de exploración (PET), se descubrió que la captación de glucosa obtenida por el cerebro no pico al nacer, si no durante el período de crecimiento más lento entre la infancia y la pubertad. Los investigadores creen que este período de las necesidades de energía (de la glucosa) que va al cerebro evolucionó para que el cerebro humano pueda desarrollarse plenamente en los procesos clave como el crecimiento sináptico. El cerebro se basa en gran medida en la glucosa, por lo tanto el cerebro de un niño utiliza el doble de la glucosa que el cerebro de un adulto. El pico de los requerimientos de glucosa en el cerebro es alrededor de 5 años de edad.

Esto puede ser la razón porque los niños preescolares y niños en edad escolar se sienten atraídos por los alimentos con almidón como las pastas, pan y galletas que se metabolizan fácilmente en glucosa para el desarrollo del cerebro.

## **El Crecimiento Me Hizo Que lo Hiciera**

 *Sé que quieres que coma sólo una o dos galletitas dulces, pero eso es muy difícil para mí hacerlo. Soy nuevo comiendo y tengo un fuerte impulso de comer más, una vez que empiezo. Me satisfice y me siento bien con no comer galletita dulces todo el tiempo. Sólo déjame saber cuándo las puedo esperar y voy a ser más feliz.*

¿Qué hay detrás de esto? Un estudio examinó la preferencia para el sabor dulce en los niños y encontró que un marcador para el crecimiento óseo mostró que cuando los huesos están creciendo, los niños mostraron una mayor preferencia por la bebida más dulce en comparación con los niños cuyos huesos han dejado de crecer.

Exactamente cómo funciona todo esto es todavía un poco de un misterio. Los huesos en crecimiento secretan hormonas que pueden influir en el metabolismo. Los investigadores sospechan que los huesos en crecimiento están enviando un mensaje al cerebro que necesita energía para el crecimiento óseo (huesos) y da señales de preferencia de aumentar la glucosa. Esto puede explicar por qué los niños en una dieta muy baja en carbohidratos, debido a otras razones médicas no crecen, así como los niños en dietas regulares.

## **Como Esta Información Ayuda**

Entendiendo que los carbohidratos juegan un papel importante en el crecimiento puede ser útil, incluso un alivio, para los adultos en la vida de los niños pequeños. En lugar de asumir que los niños son “adictos a los carbohidratos”, podemos entender su impulso biológico natural de comerlos.

Este elegante vínculo entre las preferencias de gusto y necesidad biológica puede dejar a los niños modernos especialmente vulnerables a las consecuencias a largo plazo de comer en exceso y la decadencia de los dientes hoy día en el abundante suministro de alimentos azucarados. Sin embargo, si aceptamos el gusto de azúcar como un concurrente natural para el crecimiento, ¿quiere decir que cuestionamos nuestra hipótesis de que el consumo de alimentos dulces no es saludable y deseable para los niños?

Una vez más, es el punto medio que funciona mejor. Si nos limitamos demasiado, puede dar lugar a lo que los investigadores llaman comer sin hambre. Cuando el antojo para dulces, alimentos ricos en almidón disminuyen con la edad, los niños que fueron restringidos pueden haber olvidado cómo escuchar a sus cuerpos. Sin embargo, si permitimos rienda suelta a los niños con la elección de alimentos, su dieta será demasiado alta en azúcar y carbohidratos refinados.

¿Qué podemos hacer? El mejor consejo para adultos es tener un horario de comidas y ofrecer una buena cantidad de comida de alta calidad en carbohidratos de las frutas, granos integrales y productos lácteos, mientras ofrece dulces de una manera razonable. Vamos a ver cómo en las páginas siguientes.

Los adultos deben entender que la moderación en carbohidratos que eligen es diferente para los niños, que para los adultos. Este conocimiento nos ayuda a permanecer constante en la planificación del menú y nos impide caer en las trampas de alimentación que pueden producir lo contrario de la moderación: los extremos en el comer. Esto ayuda a no demonizar a los alimentos, sino que todos los alimentos necesitan tener un lugar en la dieta de los niños.

## Que Esperar Cuando Alimente a los Niños

Las edades de 6 meses a 2 años

- ✓ Acepta la mayoría de los alimentos, incluso cuando el bebé hace una cara divertida.
- ✓ Hambriento - crecimiento acelerado durante esta edad.
- ✓ Fase de la luna de miel de alimentación infantil, porque está abierto a comer para satisfacer el crecimiento.

**Mejor Práctica:** Introducir variedad de sabores, texturas y sabores. No hay necesidad de omitir especias y condimentos. Divertirse tratando.

Las edades de 2 a 5 años

- ✓ Deja algunos alimentos previamente aceptados y desconfía de alimentos desconocidos.
- ✓ El apetito se vuelve errático - crecimiento está desacelerando. Mantenga las porciones pequeñas.
- ✓ Exige un mayor control sobre la elección de alimentos.

**Mejor Práctica:** No hacer comidas especiales o forzar al niño a comer. Esta etapa es larga, pero no va a durar para siempre. Tratar nuevos alimentos.

Las edades de 6 a 12 años

- ✓ Los gustos amplían gradualmente.
- ✓ El crecimiento es estable, pero aumenta a medida que los niños llegan a la pubertad.
- ✓ La elección de alimentos comienzan a reflejar un deseo de ser como sus amigos.

**Mejor Práctica:** Envolver a los niños al cocinar. Trabajar juntos para manejar las influencias externas. No ser un "policía de los alimentos".

Las edades de 13 a 18 años

- ✓ Una mayor expansión de los gustos y las aceptaciones de alimentos.
- ✓ Los períodos de crecimiento y el hambre - mayor período de crecimiento rápido.
- ✓ Quiere ser diferente - toma de riesgo que puede aparecer en la elección de alimentos.

**Mejor Práctica:** Mantener involucrado y planificar las comidas juntos. Permitir que los adolescentes planeen y preparen comidas. Los adultos todavía son importantes.

## La División de Responsabilidad en la Alimentación de los Niños

A base de la evidencia de años de investigación, cuando los adultos y los niños mantienen una división de responsabilidad a la hora de comer se vuelve más positivo para todos.

- **El padre/educador es responsable de qué, dónde, y cuándo comer.**
- **El niño es responsable de lo mucho o si se debe comer.**

El trabajo del padre/educador:

- Elegir y preparar la comida.
- Proporcionar comidas regulares y bocadillos.
- Hacer la hora de las comidas agradable.
- Enseñar a los niños lo que tienen que aprender sobre la alimentación y el comportamiento a la hora de la comida.
- No dejar que los niños se alimentan entre las horas de comidas y bocadillos.

Es fundamental para el trabajo de los adultos el confiar en los niños que decidan cuánto o si van a comer. Sabemos que a veces los niños no quieren comer, o no quieren comer lo que se sirve, o están satisfechos con un par de bocados. Este es un comportamiento normal. La paciencia y una actitud sin prejuicios son esenciales.

Si hacemos nuestro trabajo en cuanto los alimentos, los niños harán su trabajo con el acto de comer:

- Los niños van a comer.
- Van a comer la cantidad que necesitan.
- Van a aprender a comer los alimentos de la guardería infantil y lo que come la familia.
- Crecerán predeciblemente.
- Van a aprender a comportarse bastante bien en la mesa.



Los niños están interesados y son capaces de comer y aprender acerca de los alimentos. Los niños, al igual que cualquier persona, no hacen bien cuando son presionados a comer por cualquier medio. Un padre o educador debe confiar en el niño a conocer cuando está lleno o tiene hambre. Los adultos pueden ayudar a los niños a identificar estos sentimientos. No importa nuestras buenas intenciones, el exceso de sobre manejar la alimentación de los niños a menudo se traducirá en exactamente lo contrario de lo que queremos para el niño.

## Los Beneficios de Servicio de Comida Estilo Familiar

- ☺ Servicio de comida estilo familiar es alentado por el Programa de Alimento para el Cuidado de Niños y Adultos. Las comidas y aperitivos que se sirven estilo familiar son acreditables, incluso si el niño decide no tomar parte de un alimento en particular después de que el plato de servicio se pasa dos veces.
- ☺ Los niños pueden optar por tomar una pequeña porción del alimento, sabiendo que los alimentos todavía estarán disponibles si quisieran una segunda porción.
- ☺ Servirse a sí mismos da a los niños tiempo para practicar habilidades como pasar, servir, verter líquidos, y cucharear alimentos.
- ☺ Los niños practican y aprenden tomar turnos, compartir, y cortésmente rechazar los alimentos, los cuales son todos parte de modales en la mesa.
- ☺ Ver nuevos alimentos y viendo a otros que se sirven a sí mismos ánima a los niños que a menudo no están seguros de nuevos alimentos, a interesarse más en la comida.



### ¡Las Comidas Estilo Familiar en 5 Pasos!

- ✓ PREPARACIÓN
  - \* Involucre a los niños con la preparación de la comida todos los días en cada HORA DE LA COMIDA.
- ✓ TRANSICION
  - \* Crear una rutina para empezar a retirarse de la comida.
- ✓ SERVIR Y COMER
  - \* Tenga una expectativa de que todos los niños van a servirse todos los componentes de los alimentos.
  - \* Educadores animan, pero no obligan a los niños a probar nuevos alimentos.
  - \* Los niños aprenden modales y disfrutan de una conversación con amigos y educadores.
- ✓ USA EL PODER DE ELECCIÓN
  - \* Use tazones que contienen alimentos suficientes para que cada niño pueda servirse el primer y segundo plato, si así lo desean.
  - \* Trate de tener una cuchara pequeña y una cuchara grande para utilizar para servirse. Usted puede preguntar a cada niño si les gustaría una cuchara pequeña o una cucharada grande. Es más fácil para ellos decir “sí” cuando se le da una opción en lugar de la pregunta “¿Quieres un poco?”
- ✓ LIMPIAR
  - \* Enséñale a los niños a limpiar la mesa y dónde colocar los platos sucios.





## **Cambie su Mensaje durante la Hora de Comida**

Vamos a pensar en cómo le hablamos a los niños a la hora de las comidas. Lo que usted dice tiene un gran impacto en el desarrollo de hábitos alimenticios saludables. Si hacemos nuestro trabajo en cuanto a la división o la responsabilidad de la alimentación, nuestros mensajes transmiten nuestra confianza en los niños y el respeto a sus sentimientos. Aquí hay formas de convertir frases que dificultan a frases que ayudan.

**Señalar cualidades sensoriales de los alimentos para una conversación. Esto es más alentador para un niño a decidir si quiere intentar un alimento nuevo:**

En lugar de decir:

“Si no comes un bocado más, me voy a molestar.”

Trate de decir:

“Esta fruta es kiwi, es dulce y jugosa como una fresa.”

**Ayudar a un niño a reconocer cuando está lleno. Esto puede evitar comer en exceso:**

En lugar de decir:

“Usted tiene que tomar un bocado más antes de salir de la mesa.”

Trate de decir:

“Tu estómago te dice que usted estás lleno?”

**Hacer que un niño se sienta como que está tomando decisiones. Cambie el enfoque hacia el sabor de la comida, en vez de quien esta correcto:**

En lugar de decir:

“Ve, que no sabe tan malo, ¿verdad?”

Trate de decir:

“¿Cuál es tu favorito? Todo el mundo le gusta alimentos diferentes, ¿verdad?”

**Recompensar a un niño con atención y palabras amables. Consolar con abrazos y charlas. Mostrar amor compartiendo tiempos juntos.**

En lugar de decir:

“Deja de llorar y te daré una galleta.”

Trate de decir:

“Siento que estás triste. Ven aquí te voy a dar un abrazo.”

**Mantener en cuenta que el elogio puede ser igual a la presión.**

En lugar de decir:

“¡Wow, te comiste todo! ¡Buen trabajo!”

Trate de decir:

“Noté que hoy trate brócoli. Eso era nuevo para ti.”

# Comportamiento Típico de Niños Pre-Escolares Acerca los Alimentos

Los siguientes factores le pueden servir de guía para involucrar a los niños en las comidas que son divertidos y apropiados para el desarrollo.

## Niños entre 1– 2 años:

- 👍 Pueden beber de una taza.
- 👍 Utiliza una cuchara y luego un pequeño tenedor.
- 👍 Muy independiente. Prefiere alimentarse por sí mismo. (Servir alimentos de tamaños de un bocado fácil de recoger.)
- 👍 La coordinación ojo/mano todavía esta en desarrollo, espere derrames.
- 👍 Tiene ideas claras acerca de comer y no comer.
- 👍 Le gusta mirar y ayudar.
- 👍 Imita a los demás.
- 👍 Puede lavar frutas y verduras.
- 👍 Puede desgarrar lechugas y lechugas verdes y vanar judías verdes.

## Niños de 3 años de edad:

- 👍 Puede tener una fuerte preferencia para un alimento que duran un tiempo corto.
- 👍 Pueden aprender a llamar la atención al negarse a comer. (No le dé la atención cuando el niño se niega a comer.)
- 👍 Pregunta porque. Son curiosos y listos para aprender.
- 👍 Puede nombrar alimentos.
- 👍 Capaces de añadir y mezclar ingredientes.
- 👍 Puede batir una bebida en un recipiente sellado.
- 👍 Puede amasar masa de pan.

## Niños entre 4-5 años de edad:

- 👍 Pueden manejar los platos y utensilios de forma segura.
- 👍 Puede poner la mesa.
- 👍 Influenciado por la televisión. Piden los alimentos anunciados.
- 👍 Les gusta ayudar y disfruta de comer proyectos de cocina.
- 👍 Puede pelar algunas frutas y verduras como el guineo.
- 👍 Puede medir los ingredientes secos.
- 👍 Puede medir los ingredientes líquidos con ayuda.
- 👍 Puede cortar frutas y verduras suaves con un cuchillo de plástico.

## 10 Consejos para Crear Buenos Ejemplos

**Usted es la influencia más importante para sus hijos.** Puede hacer muchas cosas para ayudar a sus hijos a desarrollar hábitos de alimentación sana, para toda la vida. Ofrecer una variedad de comidas ayuda a los niños a obtener los nutrientes que necesitan de cada grupo de alimentos. También tendrán mayores probabilidades de querer probar alimentos nuevos y que estos les gusten. Cuando los niños desarrollan un gusto por muchos tipos distintos de alimentos, es más fácil planificar las comidas de la familia. ¡Cocinen juntos, coman juntos, hablen y hagan que las comidas sean tiempos dedicados a la familia!

- ★ **¡Eduque con su ejemplo!** Coma vegetales, frutas y granos integrales en las comidas o como bocadillos. Deje que los niños también vea que a usted le gusta comer vegetales frescos.
- ★ **Vayan de compra juntos.** Hablen sobre de donde provienen los vegetales, frutas, los granos, los productos lácteos y las proteínas. Permita que sus niños tomen decisiones saludable.
- ★ **Sea creativo en la cocina.** Corte los alimentos en formas fáciles. Anime a los niños a inventarse bocadillos nuevos. Tratar de crear diferentes criaturas de diferentes componentes, como verduras, queso y galletas saladas.
- ★ **¡Ofrézcales los mismos alimentos a todos!** Deje de “cocinar a la carta” al preparar varios platos distintos para complacer a los niños. Siempre sirva al menos un alimento que sabe que les gusta a todos.
- ★ **Recompensa con atención, no con alimentos.** Muestre amor con abrazos. Opte por no ofrecer dulces como recompensa para que los niños no creen que los dulces o alimentos de postre son mejores que otros alimentos.
- ★ **En la mesa enfóquese en el grupo.** Hable de temas divertidas y felices a la hora de comer. Apague el televisor. No conteste el teléfono. Intente hacer que la hora ce comida sea un periodo libre de estrés.
- ★ **Preste atención a sus hijos.** Si un niño dice que no tiene hambre, deje que coma sólo lo que quiere. Ofrezca opciones limitadas. Pregunte, que te gustaría en el almuerzo: brócoli o coliflor? En lugar de decir “¿Quieres brócoli en el almuerzo?”
- ★ **Limite el tiempo en frente la pantalla.** No permita más de 2 horas frente a la televisión o electrónicos al día, como es recomendado por la Academia Americana de Pediatría.
- ★ **Anime la actividad física.** Haga que la actividad física sea divertida para todos. Involucre a los niños en la planificación. Juegue con los niños en lugar de solo observar. Dé un buen ejemplo al estar físicamente activo.
- ★ **¡De el buen ejemplo de alimentación!** Pruebe alimentos nuevos también. Describa el sabor, la textura y el olor. Ofrezca un alimento nuevo a la vez. Sirva un alimento nuevo con algún otro que les guste a los niños. Evite discusiones o forzar a los niños a comer.



# Yours for Children, inc.

303 - 313 Washington Street  
Auburn, MA 01501  
1-800-222-2731  
www.yoursforchildren.com

Address Service Requested

One hundred percent of the funding for this program and publication is provided by USDA and, therefore, any publications may be freely copied by USDA, the Massachusetts Department of Elementary and Secondary Education, and by any other institutions under the Child and Adult Care Food Program. Please credit the listed source when given or **Yours for Children, Inc.** when not given.

PARA:

Estudio en el Hogar de Mayo 2016

## *Complacer Comedores Quisquillosos*

**Entrenamiento de Nutrición del 2016  
Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos(CACFP)**

**Completar con éxito este entrenamiento en nutrición reúne este requerimiento. Complete todas las preguntas del estudio en el hogar y someta a la oficina de YFCI entre dos (2) semanas de recibir este estudio en el hogar.**

El Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (por sus siglas en inglés "USDA") prohíbe la discriminación contra sus clientes, empleados, y solicitantes de empleo a base de raza, color, origen nacional, edad, discapacidad, sexo, identidad de género, religión, represalias y, según corresponda, convicciones políticas, estado civil, estado familiar o paternal, orientación sexual, o si los ingresos de una persona provienen en su totalidad o en parte de un programa de asistencia pública, o información genética protegida de empleo o de cualquier programa o actividad realizada o financiada por el Departamento. (No todos los criterios prohibidos se aplicarán a todos los programas y/o actividades laborales). Si desea presentar una queja por discriminación del programa de Derechos Civiles, complete el [USDA Program Discrimination Complaint Form](http://www.ascr.usda.gov/complaint_filing_cust.html) (formulario de quejas por discriminación del programa del USDA), que puede encontrar en internet en [http://www.ascr.usda.gov/complaint\\_filing\\_cust.html](http://www.ascr.usda.gov/complaint_filing_cust.html), o en cualquier oficina del USDA, o llame al (866) 632-9992 para solicitar el formulario. También puede escribir una carta con toda la información solicitada en el formulario. Envíenos su formulario de queja completo o carta por correo postal a U.S. Department of Agriculture, Director, Office of Adjudication, 1400 Independence Avenue, S.W., Washington, D.C. 20250-9410, por fax al (202) 690-7442 o por correo electrónico a [program.intake@usda.gov](mailto:program.intake@usda.gov). Las personas sordas, con dificultades auditivas, o con discapacidad del habla que deseen presentar sea una queja de EEO (Igualdad de Oportunidades en el Empleo) o del programa, por favor contacte al USDA por medio del Federal Relay Service (Servicio federal de transmisión) al (800) 877-8339 o (800) 845-6136 (en español). Las personas con discapacidades que deseen presentar una queja del programa, por favor vea la información anterior acerca de cómo contactarnos directamente por correo postal o por correo electrónico. Si necesita medios alternativos de comunicación para obtener información acerca del programa (Braille, caracteres grandes, cinta de audio, etc.) por favor contacte al Centro TARGET del USDA al (202) 720-2600 (voz y TDD). El USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades.