Promover una alimentación y nutrición saludables para los niños y las familias de Head Start

headstart.gov/es/policy/im/acf-ohs-im-25-03

Promover una alimentación y nutrición saludables para los niños y las familias de Head Start

ACF-OHS-IM-25-03

U.S. Department
of Health and Human Services

ACF
Administration for Children and Families

1. Núm. de registro: ACF-OHS-IM-25-03
2. Fecha de emisión: 03/19/2025
3. Oficina originaria: Oficina de Head Start
4. Palabras clave: Nutrición

Memorando de Información

A: Todos los destinatarios de Head Start

Tema: Promover una alimentación y nutrición saludables para los niños y las familias de Head Start

Información:

Los programas Head Start desempeñan una función fundamental en el apoyo a la alimentación y nutrición saludables para los niños y las familias matriculadas. El acceso a alimentos saludables y otros servicios de nutrición ayuda a los niños a crecer, desarrollarse y aprender. Una buena nutrición es esencial para el desarrollo del cerebro y proporciona a los niños la energía necesaria para mantenerse activos y concentrados durante todo el día del programa. Una dieta equilibrada ayuda a fortalecer el sistema inmunológico de un niño, y reduce el riesgo de infecciones y enfermedades. También previene la obesidad infantil, que puede provocar enfermedades crónicas como afecciones cardíacas y diabetes.

Este Memorando de Información (MI, sigla en inglés) afirma la función fundamental de los programas Head Start para garantizar que los niños y las familias tengan acceso a alimentos saludables y servicios de nutrición integrales. También incluye una descripción general de los requisitos legales y reglamentarios pertinentes y recuerda a los programas los recursos y las asociaciones disponibles para respaldar servicios de nutrición sólidos para los niños y las familias. Por último, este MI brinda consejos para fomentar el entusiasmo por la alimentación saludable en entornos de aprendizaje temprano y alienta a los programas Head Start a utilizar estrategias innovadoras para promover la salud y la nutrición. Se incluye un apéndice de recursos adicionales para guiar a los programas en sus esfuerzos.

ANTECEDENTES:

Los programas Head Start desempeñan una función importante en obtener resultados saludables para los niños y las familias. Los servicios de nutrición pueden tener especial impacto en las familias que experimentan inseguridad alimentaria o viven en comunidades donde hay menos disponibilidad de alimentos asequibles y saludables. Las investigaciones indican que los niños de Head Start tienen más probabilidades de recibir controles orales y mostrar patrones de alimentación saludables que los niños que no participan del programa. También tienen puntuaciones más bajas en el Índice de Masa Corporal (IMC), y menos probabilidades de tener sobrepeso en comparación con los niños bajo otro tipo de cuidado no parental (Lee et al., 2013). Los niños obesos, con sobrepeso o con bajo peso que participan en Head Start tienen un IMC significativamente más saludable para el kindergarten (Lumeng, et al., 2015). Además, los graduados de Head Start tienen un mejor estado de salud cuando son adultos que los no graduados; tienen un 7 % menos de probabilidades de tener mala salud en su adultez que sus hermanos que no asistieron a Head Start (Johnson, 2010; Deming, 2009).

Las Normas de Desempeño del Programa Head Start (las Normas de Desempeño) priorizan los servicios de nutrición que son adecuados a la cultura y el nivel de desarrollo, y satisfacen las necesidades individuales de cada niño, incluidos aquellos con discapacidades, alergias y necesidades dietéticas especiales (45 CFR §1302.44(a)(1)). Al hacerlo, los programas ayudan a los niños a probar una variedad de alimentos nutritivos, brindan oportunidades a la hora de comer para socializar y enriquecerse, y apoyan a las familias para que aprendan sobre la importancia de los alimentos saludables en casa.

Los programas Head Start promueven el acceso a alimentos saludables y nutrición de muchas maneras. Esto incluye, por ejemplo:

- Aumentar el acceso y la disponibilidad de alimentos saludables para los niños y las familias en las aulas, durante las visitas al hogar o las actividades de socialización grupal, y durante las actividades de participación de los padres y la familia.
- Apoyar a las familias durante el embarazo, la etapa de posparto y la lactancia materna, así como garantizar que se satisfagan plenamente las necesidades nutricionales de los bebés y niños pequeños.
- Ayudar a las familias a acceder a opciones de alimentos asequibles y saludables en el hogar.
- Proporcionar a las familias educación sobre nutrición y la importancia de la actividad física.
- Reducir la carga administrativa y apoyar a las familias para que se conecten con otros servicios relacionados con la nutrición para los que podrían ser elegibles, tal como el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP, sigla en inglés) y el Programa de Nutrición Suplementaria para Mujeres, Bebés y Niños (WIC, sigla en inglés).
- Usar dietistas o nutricionistas registrados para apoyar la implementación de los requisitos de Head Start para una nutrición saludable.
- Tener agua potable disponible durante el día del programa.
- Proporcionar materiales y equipos para actividades de aprendizaje en el centro o en el hogar relacionadas con la alimentación saludable, como suministros para crear jardines, invernaderos y centros de semillas indígenas.

Todos los destinatarios de subvenciones de Head Start y sus agencias delegadas deben participar en el Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos (CACFP, sigla en inglés). El CACFP es un programa federal del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA, sigla en inglés) que proporciona reembolsos por comidas y refrigerios nutritivos a niños elegibles matriculados en programas participantes, incluidos los programas Head Start. La implementación de los patrones de alimentación del CACFP (en inglés) ayuda a garantizar que los niños reciban una variedad de alimentos ricos en nutrientes, incluidos cereales integrales, una variedad de frutas frescas y verduras, al tiempo que reduce la ingesta de alimentos ultraprocesados, la ingesta de azúcares añadidos y las grasas saturadas. Si bien el CACFP exige opciones bajas en grasa, incluidos los productos lácteos bajos en grasa y sin grasa para niños mayores de 2 años, la evidencia emergente (Venn-Watson 2023; Vanderhout, et al., 2020) sugiere que los lácteos enteros apoyan el desarrollo infantil. Los programas Head Start pueden explorar la posibilidad de ofrecer productos lácteos enteros cuando el financiamiento lo permita. Apoyaremos la implementación de posibles pautas actualizadas mientras cumplimos con las normas actuales. El CACFP también proporciona recursos como la guía de compra de temporada (en inglés) para promover los productos locales de temporada, que a menudo están repletos de sabor y nutrientes, dependen menos de productos químicos y pesticidas, y apoyan la sostenibilidad y a los agricultores locales. A continuación se proporciona información adicional y más detallada sobre el CACFP.

También se requiere que los programas Head Start colaboren activamente con los padres y las familias, incluidas las familias embarazadas, en prácticas de alimentación saludables (45 CFR §1302.46). Los programas también involucran a los padres para hablar sobre el estado nutricional de sus hijos y brindan oportunidades para que las familias aprendan a preparar alimentos saludables en el hogar.

Resumen de los requisitos legales y reglamentarios pertinentes

Los servicios de nutrición han sido un sello distintivo del programa Head Start desde sus inicios. Esto se refleja en la Ley Head Start (la Ley) y las Normas de Desempeño, que detallan los requisitos del programa relacionados con la alimentación y la nutrición. Por ejemplo, la Sección 638 de la Ley identifica la nutrición como una actividad clave de la financiación proporcionada a las agencias de Head Start. La Sección 648 de la Ley requiere que los programas cuenten con personal calificado que pueda promover la importancia de las opciones nutricionales saludables en el aula todos los días y en las rutinas familiares para prevenir la obesidad infantil. La Ley también menciona los servicios de nutrición en otras áreas, como una parte esencial de los servicios integrales de Head Start.

Las Normas de Desempeño describen con más detalle lo que significa brindar servicios de nutrición en los programas Head Start. Estos requisitos generalmente se dividen en dos categorías: aquellos que ocurren cuando los niños están presentes en el entorno de enseñanza y aprendizaje, y aquellos que se enfocan en involucrar a las familias.

Requisitos nutricionales para el entorno de enseñanza y aprendizaje

La Subparte D de las Normas de Desempeño se enfoca en los requisitos de salud física y mental para los programas Head Start. Establece que los programas deben proporcionar servicios de salud física, oral, mental y nutricional de alta calidad que sean apropiados desde el punto de vista del desarrollo, la cultura y la lengua, y que apoyen el crecimiento y la preparación escolar de cada niño (45 CFR §1302.40). Esto incluye servir alimentos que sean familiares para los niños, además de alimentos nuevos. Hay varios requisitos dentro de esta subparte que detallan lo que se espera de los programas Head Start en el área de servicios de nutrición:

- Todos los programas Head Start deben diseñar e implementar servicios de nutrición que satisfagan las necesidades dietéticas de cada niño, incluidos los niños con necesidades dietéticas especiales y

los niños con discapacidades, para apoyar su crecimiento y preparación escolar (45 CFR §1302.44(a)(1)).

- Para garantizar el estado de salud actualizado del niño, los programas Head Start deben identificar las necesidades de salud nutricional de cada niño, teniendo en cuenta la información de salud disponible, como los requisitos dietéticos especiales, las alergias alimentarias y los problemas de nutrición de la comunidad (45 CFR §1302.42(b)(4)).
- Las Normas de Desempeño en 45 CFR §1302.44 detallan los requisitos específicos de nutrición infantil, los que incluyen:
    - Asegurar que cada niño de un programa que opere menos de seis horas al día reciba alimentos y meriendas que provean **de un tercio a la mitad** de las necesidades nutricionales diarias del niño;
    - Asegurar que cada niño en un programa que opera durante seis horas o más por día reciba comidas y refrigerios que proporcionen **de la mitad a dos tercios** de las necesidades nutricionales diarias del niño.
    - Servir a los niños de tres a cinco años comidas y refrigerios que cumplan con los requisitos del USDA y sean ricos en nutrientes y bajos en grasas saturadas, azúcar y sal. Es de esperar que las actualizaciones futuras de las pautas de nutrición reflejen la ciencia más reciente, incluido el suministro de lácteos enteros para el desarrollo infantil.
    - Asegurarse de que todos los niños reciban un desayuno nutritivo con alimentos ricos en nutrientes para los niños que no desayunaron antes de llegar a su centro Head Start.
    - Brindar refrigerios y comidas saludables apropiadas a cada niño durante las actividades de socialización grupal en la opción basada en el hogar.
    - Promover la lactancia materna para las madres que desean amamantar durante las horas del programa. Esto podría incluir ofrecer instalaciones para almacenar y manipular adecuadamente la leche materna y hacer adaptaciones cuando sea necesario.
    - Conectar a las familias con consultores o consejeros comunitarios de lactancia cuando eligen la lactancia materna y necesitan apoyo para tener éxito.

La Subparte C de las Normas de Desempeño se enfoca en el entorno de enseñanza y aprendizaje, específicamente cuando los niños están en programas de cuidado infantil basados en el centro y familiares. Las Normas de Desempeño aseguran que las comidas estén estructuradas y se utilicen como oportunidades de aprendizaje. Las habilidades lingüísticas se fortalecen a través de conversaciones sociales y se evalúan las habilidades motoras finas en el manejo de utensilios o ayudantes de servicio. Las habilidades sociales involucradas en la conversación a la hora de comer también ayudan a los niños a navegar por las amistades, a tomar turnos y a autorregularse.

Los programas deben implementar refrigerios y comidas de una manera que apoye el desarrollo y el aprendizaje de los niños (45 CFR §1302.31(e)(2)):

- Se fomenta la comida de estilo familiar, cuando los niños y los maestros se sientan juntos para comer o merendar, cuando sea apropiado para el desarrollo a fin de apoyar la uniformidad entre el hogar y la escuela al replicar la experiencia de comer juntos en familia. Las comidas de estilo familiar también ofrecen una oportunidad para que el personal sirva de modelo al tomar opciones de alimentos saludables y mostrar la importancia de la nutrición. Se alienta a los programas Head Start a usar comidas de estilo familiar cuando sea adecuado a nivel del desarrollo. Las comidas al estilo familiar benefician a los niños al:
    - Fomentar la elección de alimentos saludables a medida que los maestros y compañeros muestran actitudes positivas hacia la nutrición.
    - Apoyar a los niños para que aprendan de manera apropiada para su desarrollo conceptos como el tamaño de las porciones, los grupos de alimentos nutritivos y el valor de probar nuevos alimentos.

    - Ofrecer la oportunidad a los niños de practicar el uso de utensilios del tamaño adecuado para servirse a sí mismos y ayudar a poner y recoger la mesa. Esto mejora la motricidad fina de los niños, aumenta su confianza en sí mismos y amplía sus habilidades sociales.
- Apoyar la comprensión de los niños sobre cómo los alimentos y la nutrición contribuyen al crecimiento y la salud en general, en consonancia con el Marco de Head Start para los resultados del aprendizaje temprano de los niños (ELOF, sigla en inglés). Por ejemplo, se debe apoyar a un niño en edad preescolar para que identifique una variedad de alimentos saludables y no saludables, y para que elija una alimentación saludable por sí mismo o con apoyo, y un niño pequeño debe mostrar disposición a probar alimentos nutritivos cuando se le ofrezcan en múltiples ocasiones.
- Haga que el refrigerio y las comidas sean una experiencia positiva para los niños. Esto significa que los programas proporcionan tiempo suficiente para que los niños coman, eviten usar la comida como recompensa o castigo y no obligan a los niños a terminar su comida. Las Normas de Desempeño ayudan a los programas a hacer que las comidas sean agradables mediante la creación de entornos de alimentación positivos donde se apoya a los niños para que desarrollen y mantengan relaciones saludables con la comida.
- Promueva la uniformidad en las rutinas de comida entre el hogar y la escuela proporcionando tiempo individual para los bebés durante la alimentación con biberón. En el caso de los bebés alimentados con biberón, los programas Head Start deben sostener a los bebés durante la alimentación para apoyar la socialización. Este tiempo individual ayuda al personal a construir sus relaciones con los bebés. A su vez, estas relaciones seguras y de confianza proporcionan la base para el aprendizaje y el desarrollo porque ayudan a los niños muy pequeños a sentirse seguros y confiados al explorar el mundo que los rodea.

Requisitos nutricionales para la participación familiar

La participación de los padres y la familia es la piedra angular de los servicios integrales de Head Start. Los programas deben asociarse con las familias para apoyar su bienestar y el aprendizaje y desarrollo de sus hijos. En lo que se refiere a la salud y la nutrición, se requieren programas para promover la salud de los niños y las familias y proporcionar servicios de apoyo a la educación nutricional que sean comprensibles para todas las personas, incluidas aquellas con baja alfabetización en salud (45 CFR §1302.46(a)). Los programas deben colaborar con los padres para analizar el estado nutricional de sus hijos, la importancia de una alimentación saludable, las consecuencias negativas para la salud de las bebidas endulzadas con azúcar y la importancia de la actividad física. También deben ayudar a los padres a entender cómo seleccionar y preparar alimentos nutritivos que satisfagan las necesidades de nutrición y sean acordes al presupuesto alimentario de la familia (45 CFR §1302.46(a)(1)(ii)). Se recomienda enfáticamente a los programas que proporcionen información específica a las familias sobre la importancia de comer alimentos integrales y minimizar los alimentos ultraprocesados, además de evitar los azúcares agregados, como los que se encuentran en los refrescos y otras bebidas endulzadas con azúcar.

Financiamiento y asociaciones para apoyar los servicios de nutrición para los programas Head Start, los niños y las familias

Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos (CACFP, sigla en inglés) y programas Head Start

Los destinatarios de subvenciones de Head Start y sus agencias delegadas deben participar en el CACFP (45 CFR §1302.44(b)), un programa federal administrado por el USDA, Servicios de Alimentos y Nutrición (FNS, por sus siglas en inglés). Los programas reciben reembolsos del CACFP para todos los niños matriculados con tarifa gratuita. CACFP emite reembolsos a los programas Head Start de hasta dos comidas y un refrigerio, o dos refrigerios y una comida por día. Todas las comidas y meriendas elegibles

para el reembolso por parte del CACFP deben cumplir con los requisitos de los Patrones de comidas para niños del CACFP (en inglés).

La cantidad y el tipo de comida que se debe ofrecer varía según el momento de la comida o el refrigerio, así como según el grupo de edad específico al que se le está sirviendo. El USDA proporciona numerosos recursos para ayudar a los oficiales del programa a determinar cómo los alimentos otorgan créditos hacia los requisitos del patrón de alimentación, incluida la Guía de compra de alimentos para los programas de nutrición infantil (en inglés) (FBG, sigla en inglés). Se alienta a los programas Head Start a hablar con la agencia estatal (en inglés) que administra el CACFP para determinar si un alimento que no está en el FBG es elegible para el reembolso. Hay videos adicionales disponibles en el sitio web de Head Start para apoyar a los programas con la implementación del CACFP.

De acuerdo con 45 CFR §1302.44(b), los fondos de la subvención de Head Start se pueden usar para cubrir cualquier costo permitido para los servicios de comidas que no estén cubiertos por el programa del USDA. Los alimentos comprados con fondos de la subvención de Head Start deben cumplir con los requisitos nutricionales establecidos en 45 CFR §1302.44(a)(2)(iii), incluidos ser altos en nutrientes y bajos en grasas saturadas, azúcar y sal. Los fondos de Head Start también se podrán usar para pagar los alimentos que se proporcionan a las familias para su consumo en el hogar, si tienen un propósito programático específico relacionado con la participación familiar. Por ejemplo, los programas Head Start pueden proporcionar suministros para que los padres participen en actividades de cocina saludables o comiencen un huerto familiar con sus hijos en casa, y los padres pueden compartir estas experiencias durante grupos de padres o socializaciones.

Otros programas federales que apoyan la alimentación y nutrición saludable para los niños y las familias de Head Start

Programa Especial de Nutrición Suplementaria para Mujeres, Bebés y Niños (WIC, sigla en inglés)

WIC es un programa de nutrición de salud pública administrado por el USDA que brinda educación nutricional, alimentos nutritivos, apoyo a la lactancia materna y referencias de atención médica para mujeres embarazadas o en etapa de posparto, bebés y niños de hasta 5 años elegibles por ingresos. Los programas Head Start pueden apoyar a las familias para determinar si son elegibles para WIC y luego ayudarlas a matricularse. Los programas locales de WIC y Head Start trabajan en estrecha colaboración en muchas comunidades para apoyar el desarrollo saludable de los niños y las familias. Esta fuerte colaboración a nivel local permite que los dos programas coordinen sus servicios y maximicen el uso de recursos (por ejemplo, fondos, personal, espacio) para los niños y las familias. Se alienta a los programas Head Start a ver las estrategias y recursos sugeridos (en inglés) para mejorar aún más las asociaciones con los programas WIC a nivel estatal y local.

Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP, sigla en inglés)

SNAP es un programa federal administrado por el USDA que brinda beneficios alimenticios a familias de bajos ingresos para complementar su presupuesto de comestibles a fin de que puedan pagar los alimentos nutritivos esenciales para la salud y el bienestar. Al igual que WIC, los programas Head Start pueden ayudar a las familias a determinar si son elegibles para SNAP y luego ayudarlas a matricularse. Las familias que ya reciben SNAP se consideran categóricamente elegibles para los servicios de Head Start. Esto permite el reclutamiento entre programas (en inglés) y elimina la documentación duplicada y molesta para las familias que ya son elegibles para un beneficio de asistencia pública federal. También refuerza el acceso a servicios de nutrición saludable para los niños y las familias a los que atienden los programas Head Start y brinda oportunidades para priorizar la educación sobre el consumo de alimentos saludables, incluida la importancia de minimizar los alimentos ultraprocesados y con alto contenido de azúcar.

Consejos para fomentar el entusiasmo por la alimentación y la nutrición saludables

Los programas Head Start tienen muchas opciones para integrar enfoques creativos a los servicios de alimentación y nutrición saludables que están en consonancia con las Normas de Desempeño y las progresiones del desarrollo en el Marco de Head Start para el aprendizaje temprano de los niños (ELOF, sigla en inglés). Los siguientes consejos brindan algunos ejemplos:

- **Haga que las actividades de educación nutricional sean divertidas, interactivas, prácticas y parte de la rutina diaria**. Conectar las actividades de nutrición con el contenido de lectura, matemáticas o ciencias crea un enfoque integral del aprendizaje. Envíe versiones de los materiales de aprendizaje a casa, para que lo vean los padres, con instrucciones sobre cómo pueden compartir este aprendizaje con sus hijos. Estas son algunas ideas:
    - **Actividades y juegos sensoriales**: pida a los niños que describan los sabores o la textura de los alimentos. Use frutas y verduras con diferentes colores, formas y texturas, tales como kiwi, piñas o aguacates, y deje que los niños examinen tanto el interior como el exterior de las frutas y verduras.
    - **Narración de cuentos y juegos de simulación**: convierta la hora de la comida en la hora del cuento. Convertir el brócoli en un "árbol" o las zanahorias en "palos" hace que la hora de la comida sea divertida. Fuera de la hora de la comida, use la nutrición en el juego imaginativo:
        - Actuar como diferentes personajes que toman buenas decisiones alimentarias.
        - Leer libros con personajes que tomen decisiones saludables.
        - Establecer un área de juego dramática con opciones de alimentos saludables en una cocina, supermercado o restaurante y hablar sobre la selección de alimentos nutritivos.
    - **Planificación de comidas**: planifique experiencias de aprendizaje divertidas como el "Ingrediente de la semana", en el que los niños seleccionan un ingrediente saludable para incluirlo en el menú diario del almuerzo durante una semana. Organice días especiales centrados en la nutrición, como el "Día de las frutas y verduras", u organice una "fiesta de aperitivos saludables". Comuníquese con el contacto de la agencia estatal del CACFP para obtener ideas de comidas y refrigerios aprobados que aumenten la variedad. Para las familias, brinde materiales para llevar a casa que fomenten la variedad en las comidas. Considere recetas fáciles, rápidas y saludables que puedan ser parte del menú habitual de una familia en su casa.
    - **Cultivo de plantas**: tenga un pequeño jardín o plantas de interior para mostrarles a los niños cómo crecen los alimentos. Realice un paseo por la naturaleza para encontrar diferentes alimentos y plantas o visite las granjas locales y mercados de agricultores. Si las visitas en persona no son posibles, use la tecnología para realizar un viaje virtual a la granja.
    - **Hora de comer:** comparta materiales con las familias que hagan que la hora de la comida sea divertida y educativa. Ayude a las familias a involucrar a los niños como parte de la preparación de las comidas. A medida que se desarrollan sus habilidades, los niños pueden participar en poner la mesa, lavar frutas y verduras, y mezclar los ingredientes. Las familias pueden extender estos momentos de aprendizaje invitando a los niños a contar o medir ingredientes, identificar los colores de los alimentos y aprender nuevo vocabulario.
    - **Comidas de estilo familiar:** la comida de estilo familiar fomenta el aprendizaje y el desarrollo no solo en la mesa, sino también fuera del horario de la comida. Los niños aprenden independencia, habilidades sociales y otros hábitos importantes que estarán con ellos hasta la edad adulta. Los padres que no han experimentado las comidas de estilo familiar a menudo disfrutan de estas experiencias y, con el apoyo del personal del programa, pueden adoptar estas prácticas en casa. Use estos consejos para las comidas de estilo familiar.
- **Aumente el acceso a los alimentos frescos.** Explore oportunidades para ayudar a los niños y las familias a aprender y acceder a alimentos frescos a través de oportunidades y conexiones experienciales creativas:

    - **Conéctese con las empresas locales**: realice excursiones a los mercados de agricultores, granjas locales o tiendas de comestibles para enseñar a los niños sobre frutas y verduras frescas. Los niños podrían estar ansiosos por identificar nuevos alimentos que les gustaría probar. Los maestros pueden usar los alimentos en los planes de lecciones y para los refrigerios saludables.
    - **Conéctese con otros programas Head Start.** Visite otros programas Head Start que están integrando oportunidades de aprendizaje basado en la experiencia para promover la salud y el bienestar.
    - **Involucre a las familias**. Pida a los padres voluntarios que ayuden en la creación de una huerta en el lugar, donde puedan recoger alimentos frescos para llevar a casa para sus familias. Comparta información durante las reuniones y socializaciones de padres sobre el equilibrio de los nutrientes, incluidas las calorías, las proteínas, las vitaminas y los minerales. El personal puede compartir libros para que los padres lean con sus hijos sobre qué alimentos componen cada grupo de alimentos y cuánto de cada grupo de alimentos se necesita para alimentar el cerebro y el cuerpo.
    - **Despensas de alimentos:** establezca relaciones con las despensas de alimentos locales, si están disponibles en la comunidad. Asegúrese de tener un proceso para verificar periódicamente con todas las familias sobre su seguridad alimentaria y conéctelas con los recursos locales de la despensa de alimentos según sea necesario.
- **Concéntrese en las comunidades a las que atiende.** Tómese el tiempo para conocer a las familias matriculadas a nivel individual y comunitario, e incorpore sus tradiciones y cultura en comidas saludables en el programa y como parte de los eventos comunitarios. Los eventos grupales son un buen momento para servir comidas tradicionales y explorar las culturas de la comunidad. Por ejemplo, ofrezca una clase de cocina rotativa, presencial o virtual basada en comidas saludables, locales o culturales para las familias de su programa. Los ingredientes se pueden proporcionar con anticipación.
- **Lactancia y nutrición del bebé.** La lactancia materna es la combinación perfecta de nutrición para los bebés en etapa de crecimiento. La Academia Americana de Pediatría (AAP, sigla en inglés) (en inglés) recomienda que durante los primeros seis meses se les dé solo de amamantar a los bebés, y que sigan recibiendo leche materna durante al menos un año mientras se agregan otros alimentos complementarios a su dieta. Los programas Head Start pueden proporcionar un ambiente amigable para la lactancia materna al tener una sala de lactancia en el lugar para las mujeres embarazadas matriculadas o las madres que desean asistir al programa y amamantar a sus bebés matriculados.

Gracias por su labor en favor de los niños y las familias.

Atentamente,

/ Capitana Tala Hooban /

Tala Hooban
Directora interina
Oficina de Head Start

Recursos:

- Hoja informativa: Promover una alimentación y nutrición saludables para los niños y las familias de Head Start
- Suscríbase a la lista de correo electrónico de Salud y Bienestar de la Primera Infancia para recibir el boletín mensual Small Bites, que presenta información y herramientas para ayudar a establecer prácticas de nutrición saludables.
- Elementos fundamentales de nutrición es un curso gratuito que se ofrece a través del sistema de gestión del aprendizaje de Head Start, el Portafolio de Desarrollo Profesional Individualizado (iPD,

sigla en inglés). Complete el curso para obtener créditos de educación continua mientras aprende a integrar mensajes de nutrición saludable en actividades de música y movimiento para niños pequeños y maestros.
- Cuidado de niños con alergias alimentarias es un recurso para ayudar a los programas a prepararse para cuidar a niños con alergias a alimentos específicos.
- Mire el seminario web sobre patrones de alimentación del CACFP para obtener información sobre los requisitos específicos de los patrones de alimentación del CACFP.
- Alimentación saludable desde las etapas iniciales para las familias que esperan un bebé es un recurso para ayudar a las familias a entender cómo pueden formar hábitos de alimentación saludables desde el comienzo de la vida de sus hijos.
- Estos recursos ofrecen consejos para toda la familia sobre cómo establecer prácticas de alimentación saludables y apropiadas para la edad en casa:
    - La alimentación de su niño de 9 meses (en inglés)
    - La alimentación de su niño (en inglés)
    - Alimentación de su niño en edad preescolar (en inglés)
- Apoyar la seguridad alimentaria y el acceso a los alimentos indígenas para los niños y las familias en los programas tribales de la primera infancia ACF-OHS-IM-25-01 proporciona información a las naciones y comunidades tribales sobre las oportunidades de utilizar los fondos de Head Start para promover el acceso a alimentos indígenas saludables.
- Desarrollar el éxito de Head Start con la agricultura para el cuidado y la educación temprana (en inglés) es un recurso para apoyar a los programas para que estén en consonancia con las Normas de Desempeño y el ELOF con las oportunidades de cuidado y educación de la granja a la primera infancia.
- La Oficina de Prevención de Enfermedades y Promoción de la Salud (en inglés) dirige programas de prevención, nutrición y actividad física, y tiene recursos adicionales:
    - **Coma saludable: desde el nacimiento hasta los 2 años de edad**
        - Inglés: Build a Healthy Eating Routine for Your Baby (Birth to Age 2)
        - Español: Establece una rutina alimentación saludable para tu bebé (desde el nacimiento hasta los 2 años)
    - **Coma saludable: niños y adolescentes**
        - Inglés: Help Your Child Build a Healthy Eating Routine
        - Español: Ayuda a tu hijo o hija a desarrollar una rutina de alimentación saludable
    - **Reduce el consumo de azúcares añadidos**
        - Inglés: Cut Down on Added Sugars
        - Español: Reduce el consumo de azúcares añadidos
    - **Reduce el consumo de grasa saturada**
        - Inglés: Cut Down on Saturated Fat
        - Español: Reduce el consumo de grasa saturada

« Descargo de responsabilidad sobre las traducciones al español

A note on our translations

Nos esforzamos por ofrecer traducciones al español que sean precisas y de alta calidad. Estas traducciones a veces se revisan para garantizar que se ajusten a nuestra guía de estilo. Nuestras traducciones se ofrecen como cortesía. La versión oficial es el texto más reciente en inglés. Toda diferencia en la traducción al español no será vinculante y no tendrá ningún efecto legal.