



POLÍTICA DE ALIMENTACIÓN Y BIENESTAR DE CENTRONÍA

Table of Contents

Política de Alimentación y Bienestar de CentroNía.....	3
I. Introducción	3
II. Comidas y meriendas para niños	3
III. Legislación contra la discriminación	4
IV. Modificaciones para niños con discapacidades.....	4
V. Autoridad Médica y Declaración.....	5
VI. Solicitudes de dietas especiales.....	6
VII. Hora de la comida en CentroNía	7
VIII. Infantes	7
IX. Somos una instalación sin frutos secos.....	8
X. Celebraciones	8
XI. CentroNía Bienestar.....	8
XII. Evaluaciones.....	11
XIII. Acknowledgement of Receipt/Confirmación de Recibo	12

Política de Alimentación y Bienestar de CentroNía

I. Introducción

Nuestra Política de Alimentos y Bienestar está diseñada para fomentar el desarrollo de hábitos saludables en nuestra comunidad y para proporcionar pautas claras y consistentes para el personal, los maestros y los padres sobre las prácticas de alimentación y actividad física. Hemos diseñado estas políticas como una expectativa para el personal de CentroNía y para guiar a los padres a modelar hábitos saludables que conduzcan a la salud y el bienestar duraderos.

II. Comidas y meriendas para niños

CentroNía participa en el **Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos (CACFP**, por sus siglas en inglés) y cumple con los requisitos dietéticos establecidos por el USDA, así como con los requisitos estatales y locales. Uno de los requisitos es ofrecer TODOS los componentes de la comida, incluyendo:

Frutas Frescas	
Verduras	
Granos Enteros	
Carne (carne roja, pollo, atún) y Alternativa a la carne (garbanzos, lentejas, frijoles, tofu).	
Leche	<ul style="list-style-type: none">• Leche materna / Fórmula fortificada con hierro• Leche entera sin sabor: para niños de 1 año,• Leche descremada 1% sin sabor: para niños de 2 a 5 años,• Leche de Soya

En CentroNía nos comprometemos a:

Servir:

- ✓ Cocinar todas nuestras comidas en el centro
- ✓ Asegurar que los niños siempre tengan acceso al agua
- ✓ Ofrecer a los niños una variedad de alimentos, reconociendo que un niño puede necesitar probar un nuevo alimento diez o más veces antes de aprender a gustarle.
- ✓ Ofrecer almuerzo vegetariano al menos una vez a la semana, siguiendo la campaña "Lunes sin carne"

No servir:

- ✓ Alimentos altamente procesados, lo que hace nuestros menús bajos en sodio, grasa y azúcar (incluyendo: donas, galletas, helados, pasteles, pizza, papas fritas, etc.)
- ✓ Carne de cerdo
- ✓ Jugos, leche saboreada y otras bebidas azucaradas
- ✓ No tener máquinas expendedoras ni vender comida competitiva

No se permiten alimentos traídos de casa, que no sean leches sin lactosa o casos especiales, con nota médica, previamente discutida con el equipo de Alimentos y Bienestar, por responsabilidad y seguridad alimentaria.

III. Legislación contra la discriminación

Las leyes y reglamentos federales contra la discriminación contienen disposiciones que requieren que los centros del CACFP hagan modificaciones razonables en las comidas caso por caso para los niños cuya discapacidad restringe su dieta.

Estas leyes incluyen:

- Sección 504 de la Ley de Rehabilitación de 1973 (Sección 504);
- la Ley de Educación para Personas con Discapacidades (IDEA);
- la Ley de Estadounidenses con Discapacidades (ADA, por sus siglas en inglés) de 1990, incluidos los cambios realizados por la Ley de Enmiendas a la ADA de 2008; y
- las regulaciones de no discriminación del USDA (7 CFR 15b).

Las regulaciones CACFP del USDA (7 CFR 226.20(g)) requieren modificaciones razonables en las comidas para los niños cuya discapacidad restringe su dieta, sobre la base de una declaración médica escrita firmada por una autoridad médica reconocida. Las solicitudes de una modificación razonable de la comida deben estar relacionadas con la condición incapacitante del niño.

¿Qué es una discapacidad? Impedimento físico o mental que limita sustancialmente una o más actividades importantes de la vida (incluye comer, respirar, funciones digestivas y respiratorias, etc.). La mayoría de los impedimentos físicos y mentales constituirán una discapacidad, no es necesario que pongan en peligro la vida. Ej. La digestión se ve afectada por la intolerancia a la lactosa, ya sea que el consumo de leche cause o no una angustia severa.

¿Qué no es una discapacidad? Comer ciertos alimentos o eliminar alimentos de la dieta debido a un problema de salud general y/o preferencia. Ej. Solicitar que un participante no beba leche de vaca debido a una preferencia, no porque el participante tenga intolerancia a la lactosa.

IV. Modificaciones para niños con discapacidades

Las regulaciones de no discriminación del USDA (7 CFR 15b) y las regulaciones del CACFP (7 CFR 226.20(g)) requieren que las instalaciones del CACFP hagan modificaciones razonables caso por caso para los niños cuya discapacidad restringe su dieta, cuando una autoridad médica reconocida certifique la necesidad.

Las modificaciones de comidas deben estar relacionadas con la discapacidad del niño o las limitaciones causadas por la discapacidad, y requieren una declaración médica firmada por una autoridad médica reconocida.

- A. Una **modificación razonable** es un cambio o alteración en las políticas, prácticas y/o procedimientos para adaptarse a una discapacidad que garantiza que los niños con discapacidades tengan igualdad de oportunidades para participar o beneficiarse del programa. El Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA, por sus siglas en inglés) no requiere que las instalaciones del CACFP proporcionen la sustitución exacta u otra modificación solicitada en la declaración médica del niño, como una marca específica de alimento o suplemento nutricional, a menos que sea médicamente necesario.
- B. **Caso por caso** significa que las modificaciones de las comidas son específicas para la condición médica individual y las necesidades dietéticas de cada niño.

V. Autoridad Médica y Declaración

Las regulaciones del USDA 7CFRPart 15b requieren sustituciones o modificaciones en las comidas escolares para niños cuyas discapacidades restringen sus dietas. A un niño con una discapacidad se le deben proporcionar sustituciones de alimentos cuando esa necesidad esté respaldada por una declaración firmada por un profesional de la salud con licencia estatal que esté autorizado a emitir recetas médicas según la ley estatal.

Esto incluye médicos (MD), asistentes médicos (PA) y asistentes médicos certificados (PAC), doctores en osteopatía (DO), nutricionista dietista registradas (RDN) y enfermeras registradas de práctica avanzada (APRN). Estos son los únicos profesionales médicos que están autorizados a firmar la declaración médica de un niño para modificaciones en las comidas. Las instalaciones de CACFP no pueden aceptar declaraciones médicas firmadas por otras personas.

El **certificado médico** debe contener lo siguiente:

- información sobre el impedimento físico o mental del niño que sea suficiente para permitir que CentroNía, una instalación de CACFP, comprenda cómo restringe la dieta del niño;
- una explicación de lo que se debe hacer para adaptarse a la discapacidad del niño; y
- si es apropiado, el alimento o alimentos que deben omitirse y las alternativas recomendadas.

Cuando CentroNía cree que el estado médico no es claro, o carece de suficientes detalles, deben obtener la aclaración adecuada para que se pueda proporcionar una comida adecuada y segura.

Ejemplos de declaraciones médicas:

Declaración Médica Aceptable	Declaración Médica No Aceptable
Cal es intolerante a la lactosa y no puede beber leche de vaca. Se le debe servir leche de soya. Dr. Dan Médico.	Sirva la leche de soya a Sam. Dr. Dan Médico

VI. Solicitudes de dietas especiales

Las alergias alimentarias y/o intolerancias alimentarias y otras afecciones médicas se consideran una discapacidad que necesita un formulario médico, firmado por un profesional de la salud con licencia estatal, como un médico o una enfermera practicante. El formulario médico para DC se denomina "Formulario de Sustitución Médica" y para Maryland se denomina "Modificaciones de la dieta para niños o adultos con alergia alimentaria u otra discapacidad".

Todos los casos deben ser discutidos con el equipo de Alimentos y Bienestar, al menos, antes del primer día de asistencia, y los formularios deben actualizarse según sea necesario o cada **12 meses**.

La **declaración médica** debe incluir una descripción de los casos de solicitud especial de alimentos que sea suficiente para permitir que CentroNía comprenda cómo restringe la dieta del participante. También debe incluir una explicación de lo que se debe hacer para adaptarse a la discapacidad. En el caso de las alergias alimentarias, esto significa identificar el alimento o los alimentos que deben omitirse y recomendar alternativas.

Niños **sin discapacidades**, incluidas las convicciones religiosas o morales, preocupaciones generales de salud y preferencias alimentarias personales, CentroNía considerará modificaciones razonables caso por caso.

Requisitos de leche del programa CACFP:

Comidas para bebés (desde el nacimiento hasta los 11 meses)

La leche materna / fórmula infantil fortificada con hierro, o porciones de ambas, deben servirse desde el nacimiento del bebé hasta los 11 meses de edad.

12 meses a 23 meses (1 año a 1 año y 11 meses)

Leche entera sin sabor / Leche materna / Leche de soja

*La fórmula fortificada con hierro se puede servir a niños entre las edades de 12 y 13 meses para ayudar con la transición a la leche entera.

De 2 años a 5 años (hasta el 6º cumpleaños)

Leche baja en grasa (1%) sin sabor / Leche de soja

*La leche entera sin sabor se puede servir a niños entre las edades de 24 y 25 meses para ayudar con la transición a la leche baja en grasa (1%).

De 6 a 12 años, de 13 a 18 años y adultos

Leche baja en grasa (1%) sin sabor / Leche de soja

Sustitución de leche:

CentroNía solo debe hacer sustituciones de leche si el niño tiene una discapacidad médicamente documentada que requiere una alternativa a la leche, como agua, o una bebida no láctea, como la leche de soya.

Reacciones alimentarias:

Si los padres notan alguna reacción a los alimentos en casa, deben contactar a CentroNía con una nota escrita y programe una cita con el médico lo antes posible para proporcionar exámenes que confirmen posibles alergias alimentarias. Si se observan reacciones alimentarias en el centro, se notificará a los padres y también se les pedirá que traigan una nota médica.

VII. Hora de la comida en CentroNía

CentroNía ofrece y sirve todas las comidas a los niños en sus salones.

- El desayuno se ofrece de 8:30 am a 9:00 am.
- El almuerzo se ofrece de 11:30 am a 12:00 pm.
- La merienda se ofrece de 2:30 a 3:00 pm. Es preferible que los niños coman la merienda en el centro.

Las comidas fuera del horario de servicio no estarán disponibles a menos que haya una cita con el médico previamente notificada. Para obtener más información, consulte el Manual de la familia.

VIII. Infantes

A. Leche materna y fórmula

La prioridad de CentroNía es promover la lactancia materna y apoyar a nuestras familias en su decisión. También permitimos que los miembros de nuestro personal que están amamantando a su hijo, hasta un año de edad, en este caso es importante que el niño esté entrenado con biberón.

CentroNía comparte el Formulario de Notificación de Fórmula Infantil y Alimentos (formulario DC) o el Formulario de Plan de Comidas de Fórmula Infantil/Leche Materna (Formulario de Maryland), que confirma la preferencia por la leche materna y/o la fórmula ofrecida por CentroNía. El formulario incluye información sobre la introducción de alimentos. Este formulario y puede ser modificado en cualquier momento.

B. Llevando la leche materna a CentroNía

- Etiquete el biberón con el nombre completo del bebé y la fecha en que se extrajo la leche materna.
- CentroNía no permite leche materna congelada ni leche materna en bolsas con el fin de garantizar la seguridad alimentaria.
- Los padres deben traer de 4 a 6 onzas de leche materna en diferentes biberones, asegurándose de que haya suficiente para ofrecer durante el mismo día.
- Los biberones no utilizados y los sobrantes serán devueltos a los padres al final de cada día.
- Refrigere la leche materna inmediatamente después de extraerla y llévela al centro.
- NO añadir ningún tipo de cereal en el biberón de leche materna.

C. Fórmula láctea

-
- CentroNía ofrece fórmula Enfamil para las familias que eligieron proporcionar fórmula láctea a sus bebés.
 - Si los padres eligen traer su propia fórmula, todas las opciones de fórmula deben estar fortificadas con hierro y libres de nueces.
 - La fórmula debe ser preparada por las maestras en los salones en un biberón identificado.
 - Los profesores no pueden agregar ningún tipo de cereal en el frasco con fórmula y DEBEN seguir las instrucciones escritas en el recipiente.
 - Todas las fórmulas DEBEN estar en el envase original, cerradas y en perfectas condiciones para ser aceptadas en el aula.

D. Alimentos infantiles ofrecidos en CentroNía

- A todos los niños se les debe ofrecer leche materna y/o fórmula de 0 a 12 meses
- A 1 año: leche entera sin sabor o leche de soya o un sustituto escrito por el médico
- De los 6 a los 11 meses de edad, la comida se ofrece en forma de puré. En caso de que el niño necesite cambiar la textura de los alimentos en algún momento, los padres deben traer una nota médica.
- Los padres deben completar el Formulario de Registro de Primeros Alimentos (DC y MD) para confirmar los alimentos y texturas que se ofrecen en casa. A los niños se les debe ofrecer, al menos, carnes y alternativas a la carne, diferentes verduras y frutas. El menú de CentroNía se proporciona como referencia.

IX. Somos una instalación sin frutos secos

Las alergias alimentarias son comunes y afectan a uno de cada diez niños. Los "Ocho Grandes" representan la mayoría de las reacciones alérgicas, que son: leche, huevos, cacahuetes, frutos secos, trigo, soja, pescado y mariscos.

- Al ser una instalación libre de frutos secos, incluye no permitir productos "lácteos" de origen vegetal como anacardos, almendras, leche de coco/queso/yogur, etc.

X. Celebraciones

CentroNía se compromete a proporcionar un ambiente seguro y enriquecedor para todos nuestros estudiantes. Reconocemos que las celebraciones son una parte importante de nuestra cultura, y estamos felices de celebrar el cumpleaños de cada niño en el centro durante el día.

Los cumpleaños se celebran con actividades llenas de diversión, pero NO se permite comer durante las celebraciones de cumpleaños.

Otros eventos y reuniones especiales pueden tener alimentos que cumplan estrictamente con los estándares del programa sirviendo alimentos y bebidas nutritivos. Para obtener sugerencias de alimentos permitidos al participar en actividades familiares, graduaciones o cualquier otro evento, consulte comuníquese con el **Departamento de Alimentos y Bienestar.**

XI. CentroNía Bienestar

El lugar donde comen los niños (y con quién) contribuye al aprendizaje, el desarrollo y la socialización de manera importante. En CentroNía estamos comprometidos a garantizar que los adultos sean

modelos positivos a seguir para nuestros niños. Las horas de las comidas brindan a los adultos oportunidades ideales para ayudar a los niños a adoptar actitudes positivas hacia los alimentos saludables. En CentroNía, pedimos que cada miembro del personal apoye a los niños de la siguiente manera:

- Comer las mismas comidas/meriendas que los niños siempre que sea posible
- Implementar un servicio de estilo familiar durante las comidas después de 1 año.
- Nunca utilizar los alimentos como incentivo o castigo
- Involucrar a los niños y las familias en una conversación sobre los beneficios de elegir bien los alimentos y adoptar estilos de vida saludables

A. Educación Nutricional:

Para los niños:

En CentroNía creemos que la educación nutricional es esencial para ayudar a los niños pequeños a aprender a tomar decisiones saludables. Con eso en mente, brindamos educación nutricional para niños a través de oportunidades formales e informales durante todo el año.

- Los profesores realizan actividades de educación nutricional en el aula al menos **8-10 veces** al año.
- Los maestros y el personal son responsables de enseñar a los niños sobre los alimentos saludables y el placer de comer durante todo el día y, en particular, durante las comidas, donde se espera que los maestros hagan que la hora de la comida sea agradable, se sienten con los niños y disfruten de la comida.

Para maestros, líderes de ECE y familias:

CentroNía Roots es una iniciativa para proporcionar a maestros, líderes y las familias conocimientos para cultivar hábitos saludables durante la primera infancia, ofreciéndoles capacitaciones y oportunidades de desarrollo profesional durante todo el año. CentroNía Roots incluye pasos sencillos para inspirar a los adultos a tener un estilo de vida más saludable, nutrición básica y bienestar, por lo tanto, alienta a los niños a tomar decisiones más saludables.

B. Actividad física y educación

El Departamento de Alimentos y Bienestar es responsable de asegurarse de que el programa educativo cumpla con los requisitos de actividad física. La actividad física y el movimiento son necesarios para el desarrollo, el aprendizaje y el crecimiento de los niños. Durante los primeros años de la infancia, los niños aprenden las habilidades motoras gruesas fundamentales y necesitan muchas oportunidades para practicar estas habilidades.

En CentroNía nos aseguramos de que los niños realicen suficiente actividad física proporcionando a todos los niños, incluidos aquellos con necesidades especiales:

- Más de 120 minutos de tiempo no estructurado (juego activo), tanto en interiores como en exteriores cada día
- Jugar al aire libre dos veces al día, si el clima y la calidad del aire lo permiten

-
- Actividades estructuradas (dirigidas por el profesor) en las aulas al menos una vez al día durante un mínimo de 45 minutos

C. Comportamiento de los maestros

Los maestros desempeñan un papel clave para garantizar que todos los niños participen en la actividad física y desarrollen hábitos saludables. En CentroNía, pedimos que cada miembro del personal apoye a los niños de la siguiente manera:

- Modelar la actividad física caminando, subiendo las escaleras y moviéndose en el lugar tanto como sea posible
- Animar a los niños a ser activos y participar en juegos activos, y evitar los juegos de eliminación
- Siempre supervisando a los niños en los juegos infantiles
- Hacer que el agua esté fácilmente disponible para que los niños se sirvan por sí mismos.
- Nunca usar el tiempo de juego activo como incentivo o como castigo.

D. Tiempo de pantalla

Si bien es difícil mantener a los niños pequeños alejados de las computadoras y la televisión, pasar demasiado tiempo frente a la pantalla (teléfonos inteligentes, iPad, TV, computadoras, videojuegos y cualquier otro dispositivo portátil) tiene efectos nocivos en los niños. El exceso de tiempo frente a la pantalla se asocia con retrasos en el lenguaje, obesidad, problemas de atención e incluso agresividad.

En CentroNía, nos comprometemos a controlar el tiempo de pantalla mediante:

- No exponer a los niños menores de dos años a ningún tiempo frente a la pantalla
- Permitir un máximo de 1 hora de tiempo de pantalla por semana para niños mayores de dos años
- Mostrar únicamente programación educativa sin comerciales, apropiada para la edad y que esté integrada con el plan de estudios.
- Animar a las familias a limitar el tiempo de pantalla en casa a no más de dos horas diarias
- Nunca usar el tiempo de pantalla como recompensa y a la hora de comer

E. Otras actividades

Involucrar a las familias

Las familias son actores clave para ayudar a los niños a desarrollar estilos de vida saludables. Debido a esto, es importante que CentroNía construya relaciones sólidas y duraderas con las familias y que brinde el apoyo necesario. En CentroNía, todas las familias:

- Recibir información sobre las políticas de nutrición, actividad física y tiempo de pantalla del programa al momento de la inscripción

-
- Tener la oportunidad de participar en diversas actividades y oportunidades de aprendizaje durante todo el año, como educación nutricional, demostraciones de cocina y talleres de bienestar.
 - Recibir comunicación frecuente sobre las opciones de alimentación y actividad física de sus hijos.
 - Recibir menús mensuales, actualizados cada mes en la página de Recursos Familiares en el sitio web de CentroNía

Socios de la comunidad

En CentroNía, colaboramos con organizaciones que brindan más actividades y recursos para promover el desarrollo de buenos hábitos, el acceso a alimentos locales y frescos, colaboramos con eventos comunitarios y mucho más.

XII. Evaluaciones

Es crucial que el personal administrativo, los maestros y las familias de CentroNía ayuden a implementar la política de bienestar de CentroNía como un esfuerzo colectivo como organización. Al participar en encuestas de evaluación, ayuda a reforzar la cultura de salud en toda la organización y a mantener las políticas actualizadas al realizar los cambios necesarios de manera oportuna. Las decisiones sobre los cambios en la Política de Bienestar seguirán las normas nacionales y estatales para la primera infancia y la investigación sobre programas de salud eficaces.

El equipo de Alimentos y Bienestar está disponible para preguntas y apoyar a nuestras familias. Puede ponerse en contacto con nosotros por teléfono o correo electrónico en
Victoria Reis: 202-332-4200 ext. 1017 / vreis@centronia.org
Patricia Montoya: 202-332-4200 ext. 1175 / pmontoya@centronia.org



Educating children and youth and strengthening families in a bilingual, multicultural community.

XIII. Acknowledgement of Receipt/Confirmación de Recibo

Child's Name/ Nombre del niño(a): _____

Parent/Guardian's Name/ Nombre del padre/madre/guardián: _____

SY 2024-25 • Food and Wellness Policy Acknowledgement of Receipt
AÑO ESCOLAR 2024-25 • Confirmación de recibo de la Política de Comida y Bienestar

By signing this statement, I confirm that I have received and read CentroNía's Family Handbook and acknowledge to follow all the rules set forth therein.

Al firmar esta declaración, confirmo que he recibido y leído el Manual de la Familia de CentroNía y reconozco seguir todas las reglas establecidas en el mismo.

In case of any changes in the child's health, parent/guardian have 30 days to bring the new medical note.

En caso de cualquier cambio en la salud del niño, el padre/tutor tiene 30 días para traer la nueva nota médica.

Parent/Guardian's Signature
Firma del padre/madre/tutor

Date
Fecha