



## Eco-Healthy Child Care®



Cuidado Infantil Eco-Saludable® ayuda a que el ambiente en los centros de cuidado infantil sean saludables, seguros y lo más ecológicos posible reduciendo las exposiciones de los niños a sustancias químicas tóxicas.

## Cómo mejorar la nutrición y fomentar la actividad física

### Preocupaciones sanitarias

Según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, la tasa de niños obesos incrementó rápidamente en los últimos veinte años. Los preescolares de 2 a 5 años de edad pesan más que el mismo grupo hace 30 años. Casi 1 de 4 preescolares tienen sobrepeso o corren el riesgo de tenerlo. Actualmente, la obesidad afecta al 17% de todos los niños y adolescentes en los Estados Unidos de América: tres veces más que la generación precedente. Así que ¡hagamos lo que esté de nuestra parte para asegurarnos de que los niños estén activos y coman sanamente!

**Cuando sea posible, opte por alimentos orgánicos o sostenibles.** La certificación orgánica significa que no se han empleado hormonas del crecimiento, antibióticos, plaguicidas sintéticos ni ingredientes genéticamente modificados para cultivar o procesar el alimento.

### Cambie a los productos lácteos descremados y restrinja las carnes en la dieta de los niños.

Las grasas saturadas en los productos derivados de animales son el contribuyente principal a las enfermedades cardíacas en la adultez. Al evitar las grasas animales, reducimos la exposición a toxinas que acumulan grasa, tales como las dioxinas y los PCB (policlorobifenilos). La American Academy of Pediatrics (Sociedad estadounidense de pediatría) recomienda los productos lácteos descremados o semi-descremados (*skim* o al 1%) para los niños a partir de los 2 años de edad. Entre las grasas sanas se hallan: las nueces, las semillas, las aceitunas, el aguacate, la linaza (*flaxseed*) y el germen de trigo (*wheat germ*).

**Sirva más alimentos integrales.** Cuando sea posible, prepare usted mismo las comidas. Evite

las que vienen ya preparadas. Lea las etiquetas y opte por los alimentos que contengan ingredientes que reconozca. Al elegir alimentos con menos ingredientes podrá evitar ingredientes añadidos, tales como sal, azúcar, grasas, tintes y otros aditivos artificiales.

**Evite los alimentos que contengan jarabe de maíz de alta fructosa (*high fructose corn syrup*).** Además de sus calorías vacías, este aditivo, que se halla en numerosos alimentos procesados y empaquetados, podría contener mercurio, una toxina neurotóxica.

**Sustituya los zumos/jugos de fruta** con agua y frutas frescas. El zumo/jugo de fruta aporta calorías con poca nutrición y contribuye a la caries. Las frutas frescas son ricas en nutrientes y una gran fuente de fibra. El agua no cuesta y es sana. El dinero que no gaste en zumos/jugos puede ayudarle a compensar el costo de las frutas y verduras orgánicas que adquiera localmente.

**Compre de vendedores locales.** Es más probable que las frutas y verduras que se cultivan localmente cuenten con niveles mayores de nutrientes ya que pasan a la venta rápidamente (los productos agrícolas pierden nutrientes diariamente tras su cosecha). Ubique una asociación CSA: Agricultura sostenida por la comunidad (*Community Supported Agriculture*) en su área para obtener frutas y verduras locales y frescas a precios razonables. Si no le queda más que comprar alimentos en tiendas de “caja grande”, pida alimentos integrales (*whole grain*), bajos en grasa, bajos en azúcar y orgánicos. Si los productos agrícolas que desea están fuera de temporada, opte por las versiones locales congeladas.

**¡Cultívelos usted mismo!** Ya sea en una maceta en el alféizar de su ventana o en un huerto bien puesto, el cultivo de hierbas y verduras es una manera sencilla de ahorrar dinero, evitar los plaguicidas y ayudar a los niños a aprender sobre el origen de sus alimentos. ¡Nada sabe tan sabroso como las frutas y verduras recién cosechadas de nuestro propio huerto!

**Evite los productos enlatados.** La mayoría de las latas están forradas con BPA, una sustancia química tóxica que puede filtrarse a los alimentos y ser un peligro para la salud de los niños. Opte por las opciones frescas, congeladas y deshidratadas de frijoles (y otras menestras), fideos, frutas y verduras. Si tiene que usar alimentos enlatados, pregunte primero si las latas no están forradas con BPA.

**Jamás cocine en recipientes plásticos incluso si la etiqueta dice que son “aptos para horno microondas (microwave safe)”.** Cuando el plástico se calienta, puede filtrar sustancias químicas tóxicas como BPA y ftalatos a los alimentos.

**Compre una batería de cocina más segura.** Cuando se araña, se desgasta o se sobrecalienta, el Teflón y otras cubiertas antiadherentes pueden filtrar sustancias químicas tóxicas a los alimentos. El hierro fundido quizá sea más caro, pero es más seguro y más duradero. Asimismo, considere adquirir jarras de acero inoxidable, recipientes cerámicos

que no están revestidos con plomo, así como tazones y platos gruesos de Pyrex.

**Restrinja el consumo de especies de pescados que contengan un nivel de mercurio elevado.** Consulte la hoja informativa sobre el mercurio.

**Apoye la lactancia materna.** Acoja a las madres que deseen seguir amamantando, brindándoles un espacio cómodo y privado para que lo puedan hacer durante el día y capacitando al personal en la alimentación correcta de los lactantes. Según los estudios realizados, la lactancia materna puede ayudar a prevenir la obesidad, proteger contra las infecciones, disminuir el riesgo de SMSL (síndrome de muerte súbita del lactante) y prevenir otras enfermedades crónicas.

**Mantenga a los niños activos.** Los niños deben tener 15 minutos de actividad física no estructurada por cada hora que pasen en el programa de cuidado infantil. El juego libre es esencial para que el niño alcance los hitos de desarrollo socioemocional y cognitivo y controle el estrés. Los preescolares no deben permanecer sedentarios por más de 60 minutos a la vez (salvo cuando duerman).

- Salgan a caminar. Monten bicicleta. Inventen un baile. Jueguen en el patio de juegos. Pateen o lancen una pelota. Jueguen a chapadas (“tú las traes”). Practiquen piruetas. ¡Corran en el jardín

## Recursos sobre la nutrición y la actividad física

- Let's Move!  
[www.letsmove.gov/sites/letsmove.gov/files/Let's%20Move\\_Hispanic\\_Spanish\\_Language\\_Factsheet.pdf](http://www.letsmove.gov/sites/letsmove.gov/files/Let's%20Move_Hispanic_Spanish_Language_Factsheet.pdf)
- Nutrición, obesidad, y acción física  
[www.cdc.gov/spanish/especialesCDC/ObesidadNinos/](http://www.cdc.gov/spanish/especialesCDC/ObesidadNinos/)
- Alimentación sana preescolar  
[www.healthyeating.org/Portals/o/Documents/Tip%20Sheets/Spanish/preschool\\_flyer\\_span.pdf](http://www.healthyeating.org/Portals/o/Documents/Tip%20Sheets/Spanish/preschool_flyer_span.pdf)
- NRC en Español: Momentos de Movimiento and Momentos sin Pantalla  
[www.nrckids.org/index.cfm/nrc-en-espanol/](http://www.nrckids.org/index.cfm/nrc-en-espanol/)



### PARA MÁS INFORMACIÓN

Llame al: 202-543-4033, ext.13  
Correo electrónico:  
[info@ecohealthychildcare.org](mailto:info@ecohealthychildcare.org)  
Visítenos: [www.cehn.org/ehcc](http://www.cehn.org/ehcc)

Cuidado Infantil Eco-Saludable® (EHCC, por sus siglas en inglés) es un programa nacional, galardonado, que busca mejorar la salud ambiental de los niños al asociarse con profesionales de cuidado infantil con el fin de eliminar o reducir los peligros ambientales encontrados en centros de cuidado infantil. Originalmente fue creado por el Consejo del Medioambiente de Oregon en el 2005, EHCC es dirigido ahora por Children's Environmental Health Network.

