



live well, work well

Consejos de salud y bienestar para su trabajo, su hogar y su vida patrocinados por los especialistas en seguros y cuidado de la salud de Bouchard Insurance.

# Elección de un centro de cuidado infantil

## *Enfóquese en programas saludables*

Los estudios más recientes vinculan a los centros de cuidado infantil con la salud de los niños, particularmente en los niños que pasan una gran parte del día en el cuidado infantil. El centro que elija puede afectar la salud de su hijo y a la vez enseñar hábitos y comportamientos, ya sean buenos o malos.

### ¿Por qué debería enfocarme?

Los dos factores más importantes para los niños que tienen buena salud y un peso saludable son la nutrición y la actividad física. Cuando investigue los centros, asegúrese de preguntar sobre los tipos de comidas y refrigerios que se sirven y pregunte en qué tipo de actividad física participan los niños diariamente.

### Conozca las normas estatales

Las normas federales aplican sólo a centros que reciben fondos federales, pero cada estado tiene normas para los proveedores de cuidados infantiles certificados en ese estado. Puede encontrar las normas específicas al estado en [nrc.uchsc.edu/STATES/states.htm](http://nrc.uchsc.edu/STATES/states.htm).

### Nutrición

Las normas estatales representan un requisito mínimo, por lo que los centros que cumplen con esas normas pueden estar faltos de nutrición. Solicite un menú de las comidas y los refrigerios que se

sirven para tener una idea de su valor nutricional general.

Los estudios muestran que muchos centros de cuidado infantil tienden a servir opciones no saludables como galletitas dulces, papas fritas y perros calientes. Esas comidas están bien ocasionalmente, pero para todos los días, el centro debería:

- Ofrecer productos integrales, como pan o galletas integrales
- Servir productos lácteos con bajo contenido de grasa o sin grasas
- Proveer muchas frutas y vegetales diariamente
- Limite la ingesta total de grasa entre un 25 y 35 por ciento de las calorías totales; la mayoría de la grasa debería derivar de recursos poliinsaturados y monoinsaturados como el pescado, las nueces y aceites de vegetales

### Actividad física

Los niños deben realizar actividad física todos los días para desarrollar la coordinación, fortalecer los

músculos y mantener un peso saludable. Pregunte a los potenciales centros cuánta actividad física realizará su hijo todos los días.

Su hijo debe ser capaz de jugar bajo techo y al aire libre, tanto en actividades estructuradas como desestructuradas, diariamente. Además, el tiempo de pantalla (televisión, computadora, videos juegos) debe ser muy limitado.



## ¿Sabía usted que...?

La obesidad infantil es una epidemia grave: el 30 por ciento de los niños norteamericanos tienen sobrepeso o son obesos. La obesidad puede resultar en desafíos sociales y problemas de salud importantes para los niños. Elegir un centro de cuidado infantil saludable es un paso importante para alentar el control de peso y la salud infantil.