



HEAD START

An Office of the Administration for Children and Families
Early Childhood Learning & Knowledge Center (ECLKC)

Nutrición

 [eclkc.ohs.acf.hhs.gov / HSLC / ta-sistema / salud / nutrición](http://eclkc.ohs.acf.hhs.gov/HSLC/ta-sistema/salud/nutricion)

- [Casa](#)
- [Preparación Para La Escuela](#)
- [Preparación párr emergencias](#)
- [Formación CCDBG Salud y Seguridad](#)

Una buena Nutrición Es Una parte Importante de las Naciones Unidas Estilo de Vida Saludable. Tener Una buena Nutrición Mejora la Capacidad de las Mujeres Embarazadas y Niños para Crecer, desarrollarse y Alcanzar y mantener ONU Saludable pesos. El Consumo de Alimentos Saludables Ayuda a las Mujeres Embarazadas y los Niños un Obtener los NUTRIENTES Que su Cuerpo NECESITA párrafo Mantenerse sano, activo y fuerte.

Recursos destacados

Gerentes de Nutrición y Servicios Para La Familia PUEDE EXPLORAR personales Los Sigüentes Recursos para Mejorar SUS Conocimientos De Una Alimentación Sana y el Desarrollo:

- [La Creciente sana postal](#) [PDF, 484KB]
- [Creciendo Saludable: Guía para Head Start Los Administradores y Las Familias Sobre la vida sana activa Para Niños pequeños](#)[PDF, 3.1MB] , disponible en [español \(español\)](#) [PDF, 3.1MB]
- [Crecer Sano: La Alimentación de su Bebé de 9 meses](#) [PDF, 940KB]
- [Crecer Sano: Alimentar un su niño pequeño](#) [PDF, 980KB]
- [Crecer Sano: La Alimentación del Niño en Edad preescolar](#) [PDF, 1.0MB]

Contáctenos

Si DESEA Ayuda para ENCONTRAR Recursos, pongase en Contacto con Nosotros en health@ecetta.info .

s evaluación nutricional

Una Evaluación de la Nutrición INCLUYE Una determinacion del Crecimiento y el Desarrollo, y la Dieta y la Actividad Física. Explora ESTOS Recursos Para Ayudar a determinar S. Los Factores de Riesgo Para Los Problemas y Preocupaciones relacionadas con la Nutrición.

[Seleccionar to see los Recursos](#)

Cartas de Crecimiento Clínicos

Encuentre enlaces a las Tablas de Crecimiento de las Clínicas para Lactantes y Niños pequeños from El Nacimiento Hasta 36 meses de Edad, los Niños y Adolescentes de 2 a 20, y Los Niños en Edad preescolar de 2 a



5.

Asistencia de Alimentación y Nutrición

El Departamento de Agricultura y de otras Agencias federales de los Estados Unidos apoya la ONU Amplio espectro de Programas de Asistencia Alimentaria y Nutrición. Más información about Los Programas Que proporcionan Alimentos suplementarios, Educación nutricional y Apoyo a la lactancia. Also, Averiguar Sobre los Programas Que proporcionan referencias a Otros Servicios para las Mujeres Embarazadas y posparto, infantes y Niños.



[Seleccionar to see los Recursos](#)

[Programa de Alimentos para Adultos \(CACFP\) Infantil y](#)

EXPLORAR this page web para Obtener Más información Sobre el Programa de Alimentos para Adultos (CACFP) Infantil y. ENCONTRAR enlaces para Programar los Requisitos de elegibilidad, Como APLICAR, Contactos Estatales, las MASA de reembolso Condiciones , el Rendimiento del Programa, Recursos y Otros Temas.



[Mercancías Programa suplementario \(PESC\)](#)

This page web offers Información Sobre el Programa suplementario de Productos Básicos (PESC). Hay enlaces para Programar los Requisitos de elegibilidad, Como APLICAR, Contactos Estatales y Recursos cuentas de Como la PESC hojas informativas Alimentos, recetas, Políticas y regulaciones. : Además, encontrará Una Sección de Preguntas Frecuentes.

[Programa de Distribución de Alimentos en Reservaciones Indígenas \(FDPIR\)](#)

Entérese del Programa de Distribución de Alimentos en Reservas Indígenas y ENCONTRAR enlaces para Programar los Requisitos de elegibilidad, Como APLICAR Y Contactos / Estatales Tribales. EXPLORAR los Recursos Disponibles about los Alimentos, las Políticas y los respectivos reglamentos, las Naciones Unidas módulo de Gestión-evaluation, y Publicaciones.

[Programa de Asistencia de Nutrición Suplementaria \(SNAP\)](#)

Descubrir Qué tipo de ayuda is available párrafo Familias elegibles A través del Programa de Asistencia de Nutrición Suplementaria (SNAP). Enlaces para Programar los Requisitos de elegibilidad, Como APLICAR Y como encontrar los minoristas Que aceptan los Beneficios de SNAP se proporcionan. Also encontrará las Preguntas más Frecuentes y Otros Recursos.

[El Programa de Asistencia Alimentaria de Emergencia \(TEFAP\)](#)

Saber más Acerca del Programa de Asistencia Alimentaria de Emergencia (TEFAP). Enlaces para Programar los Requisitos de elegibilidad, Como APLICAR Y Contactos Estatales estan Incluidos. : Además, ENCONTRAR Otros Recursos Disponibles, incluyendo Alimentos, Políticas Y Procedimientos, y Las recetas.

[Mujeres, Infantes y Niños \(WIC\)](#)

This page web proporciona Una Descripción del Programa de Nutrición para Mujeres, Bebés y Niños (WIC). Explora Enlaces párr Programar los Facilidades Requisitos de elegibilidad, APLICAR Como, Contactos Estatales, Recursos de La Política, Y Preguntas Frecuentes. Also encontrará WIC Coordinadora de Nutrición y Contactos coordinador de la lactancia materna, y La Información Sobre el WIC Programa de Nutrición del Mercado de Agricultores.

Educación nutricional

Una buena Nutrición juega ONU papel crítico en las Mujeres Embarazadas Y La Salud generales de los Niños. EXPLORAR ESTOS Recursos para ENCONTRAR Maneras de PROMOVER EL Consumo de alimentos y bebidas y

Segura y Saludables Durante las comidas y aperitivos Programados En un ambiente agradable.

[Seleccionar to see los Recursos](#)

[ChooseMyPlate.gov](#)

Una Variedad de información nutricional para los Consumidores Se ofrece en este Sitio Web. Los Temas INCLUYEN EL pesos y Calorías, la Actividad Física, Consejos Alimenticios Saludables, recetas, libros de cocina, menús, y Los planos de comida Diaria.



[Alentar una Hábitos Alimenticios Saludables](#)

Alimentación Saludable es Importante para el Crecimiento y desarrollo de Cada Niño. Las Familias y el personal pueden Ser de Apoyo En Este Proceso. Más información Sobre los Mensajes y 5-2-1-0 Crítica Consejos Para Ayudar a Los Niños Saludable una esquina.

[Seguridad de los Alimentos Para Las Mujeres Embarazadas](#)[PDF, 3.4MB]

Este folleto proporciona Una Guía Para Las Mujeres Embarazadas Sobre CÓMO Reducir el Riesgo de Enfermedades transmitidas por Alimentos. Descubre Por Qué La Seguridad Alimentaria es Importante Durante el embarazo. Also Existe information about Los Principales Patogenos Que causan diseases transmitidas por los Alimentos, de esquina de-forma sana eN CASA Y Cuando SALGA una esquina, y Los Alimentos con Mayor y Menor Riesgo de causar diseases transmitidas pOR Alimentos. Otros temas INCLUYEN los Alimentos Que Se preparan de Forma Segura, Almacenamiento en frío, y Las Prácticas de Manipulación de Alimentos Seguros párr USAR MIENTRAS Que las compras. Also learn about Las citas subproducto de Alimentos, tiendas de comestibles Que transportan, los sintomas de Enfermedades transmitidas por Alimentos, y plan de la ONU de Acción de Enfermedades transmitidas por Alimentos.

[! Crézcalo, probarlo, igual](#)

Crézcalo, probarlo, IGUAL! It kit de las Naciones Unidas de Educación nutricional jardín con Servicio a MyPlate. Se introducirá a los Niños a Tres Nuevas Frutas y Verduras: melocotones, fresas, melón y espinacas y, patatas dulces, y crookneck . Educadores de Niños pequeños pueden Como utilizar Las Siete Lecciones para PROMOVER EL Aprendizaje en casa con divertidas Actividades Entre Padres e hijos. Comparte Recetas de Tamaño Que familiarizado dan Consejos párr cocinar con los Niños.

[La Creciente sana postal](#)[PDF, 484KB]

EXPLORAR Maneras de Ser Saludable y activo. Los Temas INCLUYEN comer frutas y verduras, Lo Que LIMITA El Tiempo de Pantalla, Participando en la Actividad Física, y limitar el Consumo de bebidas azucaradas. La Información Se presenta en Inglés y español.

[Creciendo Saludable: Guía para Head Start Los Administradores y Las Familias Sobre la vida sana activa Para Niños pequeños](#)[PDF, 3.1MB] , disponible en [español \(español\)](#)[PDF, 3.1MB]

Head Start personales y Los Padres pueden LA INFORMACIÓN Como utilizar of this Guía Para Ayudar a los Niños pequeños esten Sanos. Aprender Sobre el Control De Peso, y los bebés de Alimentación, los Niños Pequeños y Niños en Edad preescolar. : Además, ENCONTRAR Información Sobre CÓMO mantener a los bebés, Niños pequeños y Niños en Edad preescolar físicamente activo. La Guía is available in Inglés y Español.

[Crecer Sano: La Alimentación de su Bebé de 9 meses](#)[PDF, 940KB]

Read this Guía para Descubrir Maneras de Alimentar a los Niños de 9 meses de la Manera Más Saludable posible. Los Temas INCLUYEN TAMAÑOS de Las Porciones, La Transición un rincón con los dedos, la Introducción de Nuevos Alimentos, Estableciendo Rutinas de la hora de comer, y La Alimentación de los bebés de Edades de otras.

[Crecer Sano: La Alimentación del Niño en Edad preescolar](#)[PDF, 1.0MB]

En Esta Guía, el personal de Head Start y Los Padres pueden Obtener Más información Sobre CÓMO Ayudar a los Niños en Edad preescolar de Alimentación en form Más Saludable posible. Los Temas INCLUYEN Información

Nutricional, Desafíos Comunes, Consejos Útiles, las comidas, y bebidas.

[Crecer Sano: Alimentar un su niño pequeño](#)[PDF, 980KB]

Más Formas de Ayudar a los Niños Pequeños párr Pienso ES MAS La Forma Saludable posible. Los TEMAS En Esta información de Guía INCLUYEN Nutricional, las comidas, refrigerios, bebidas y.

[Me muevo, estoy aprendiendo: un Enfoque proactivo para abordar la Obesidad Infantil en Niños De Head Start](#)[PDF, 446KB]

Este Informe proporciona Información Sobre el programa "Me muevo, estoy aprendiendo". El Programa introducir la Ciencia de la Prevención de la Obesidad y proporciona Recursos y Las Mejores Prácticas Para Hacer Frente a la Obesidad Infantil. Analiza El Informe también Las Metas del Programa, Como El Programa se ha Expandido desde su Creación, y Una s evaluación del Programa Realizada en 2007.

[Me muevo, estoy aprendiendo: un Enfoque proactivo para abordar la Obesidad Infantil en Niños De Head Start- Informe Resumen: Los Primeros dos años](#)[PDF, 436KB]

Más información Sobre los dos Primeros años del programa "Me muevo, estoy aprendiendo". El Programa introducir la Ciencia de la Prevención de la Obesidad y proporciona Recursos y Las Mejores Prácticas Para Hacer Frente a la Obesidad Infantil de Manera intencional y con un Propósito. El Informe también describen el Proyecto, Su finalidad, en la forma Que se llevo a cabo, Y Como se ha Expandido.

[Pequeñas Voces Para OPCIONES Saludables: Botellas Más allá de y Alimentación Infantil-fit de la Fundación de Bienestar nutricional para toda la vida](#)

. Ver el vídeo para Aprender mas sobre Nutrición Para Los Bebés y Niños pequeños Los Temas INCLUYEN Hábitos Alimenticios Saludables, y el modelado de Una Alimentación Sana y Consciente. El vídeo también Abarca TEMAS cuentos de Como NUTRIENTES, Etiquetas de los Alimentos, El Control del peso, la lactancia materna, la Alimentación con Fórmula, Tazas para Bebés y TAMAÑOS de Las Porciones. Se INCLUYEN canciones Sobre la Alimentación de Lactantes y Niños pequeños.

[Embarazo y lactancia: Salud y Nutrición](#)

. Más información sobre Sobre las Necesidades nutricionales y Consejos Para El Aumento De Peso Saludable Durante el embarazo La Diarias Herramienta planos de Alimentación para las Madres Embarazadas permite a Las Mujeres para introducir Información Sobre sí Mismos para crear de la ONU el plan de Alimentación Diaria personalizada.

[Proyecto de mesa](#)

Explora this Introducción al Proyecto tabla. El objetivo m del Esfuerzo es Mejorar la Gestión e Implementación del Programa de Alimentación para Niños y Adultos Programas de Head Start '. ENCONTRAR Enlaces a Información Sobre el Proyecto, LA INFORMACIÓN del Sistema de Registros, comedor de Estilo familiarizado , y Otros Recursos.

[Consejos Para Las Madres Embarazadas](#)[PDF, 1.6MB]

This hoja de Ayuda a las Mujeres a escoger Alimentos Sanos, planificar las comidas, y se mantienen físicamente Activos Durante el embarazo. ENCUESTA Consejos Para comer Porciones y Guías about Qué Elegir Alimentos apropiadas. Also Existe information about Visitar una ONU profesional de la salud, la Cantidad Adecuada de pesos para Ganar, Como Incluir Mariscos en una Dieta Saludable y un plan de Diaria de Alimentación. la Hoja de Datos is available in Inglés y Español.

Políticas y Procedimientos de Nutrición

Se requieren Programas para desarrollar, Revisar, implementar y evaluar v las Políticas y Procedimientos Relacionados Con Los Servicios de Nutrición. Los Sigüientes Recursos contienen las Políticas y Procedimientos de Educación nutricional Para Ayudar a inculcar Hábitos Alimenticios Sanos y Seguros.

[Seleccionar to see los Recursos](#)

[Early Head Start Hoja de Consejo N ° 3: Fórmula en EHS socialización, August 2010](#)
 . Aprenda CÓMO proporcionar La Fórmula Infantil para Bebés y Niños pequeños Durante las Actividades de socialización en Head Start de Esta hoja de Consejos también proporciona: normas aplicables del Programa Head Start de Rendimiento Recursos y.



Recursos archivados

ENCONTRAR Recursos Históricos Que anteriormente aparecían en La Página Web de la Nutrición.

[Seleccionar to see los Recursos](#)

- [La diabetes y la Prevención de la Obesidad: Una interesante Iniciativa](#)
- [Hacer Do Entrenamiento en any Momento y EN CUALQUIER Lugar](#)
- [Pasos Sencillos Fine párrafo Feeling](#)
- [S evaluación del Crecimiento: Para Niños o Cuidado de la Salud Hoja Informativa](#)
- [Me muevo, estoy aprendiendo: Los Primeros Resultados de la Aplicación De Una Mejora de Prevención de la Obesidad en Head Start Región III](#)
- [Discapacidades Con La Satisfacción de las Necesidades nutricionales de los Niños](#)
- [S evaluación nutricional: de niño sano Cuidado de la Salud Hoja Informativa](#)
- [Servicios de Nutrición en Head Start ... Antes y Ahora](#)
- [Jugar y Mantenerse Saludable: Todo Lo Que NECESITA ES 30 Minutos Al Día](#)
- [¿Cuales hijo las Diferencias Entre Registrado dietista ONU \(RD\) y nutricionista de la ONU? Early Head Start Hoja de Consejo N ° 7](#)



[Los espectadores requeridos:](#)

Última revisión: octubre de 2015 El año

Última actualización: 3 de marzo de 2016 El año