

# Comidas y bocadillos

## Promueva prácticas saludables durante la COVID-19

Los [Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades](#) y el [Departamento de Salud del Estado de Washington](#) publicaron pautas para los programas de aprendizaje temprano a fin de limitar la propagación de la COVID-19. A continuación, encontrará un breve resumen de dichas pautas. (Haga clic en los enlaces anteriores para conocer todas las pautas).



### Consejos para servir la comida y los bocadillos

- Sírvalos en el espacio del programa. Evite las concentraciones de grupos grandes.
- Escalone los horarios de las comidas y cree un espacio entre los grupos cuando las sirva en un comedor o salón grandes.
- Coloque a los niños lo más separados posible en la mesa. Asegúrese de que las mesas se encuentren a al menos seis pies (dos metros) de distancia entre sí.
- Considere llevar a los niños a comer al aire libre.
- Descarte las comidas estilo familiar y bufé. El proveedor debe manipular los utensilios y colocar la comida en los platos para asegurarse de que los niños no la compartan entre sí.

## Fomente la alimentación, el aprendizaje y el desarrollo saludables

- Esté presente mientras los niños comen. Elogie a los niños por probar alimentos nuevos o menos preferidos. Mantenga el distanciamiento físico y aliméntese de forma saludable para dar el ejemplo.
- Hable con los niños sobre lo que están comiendo. Hable sobre el gusto, el olor, la sensación, el color, la forma y la textura de los alimentos, así como de dónde provienen y cómo se cultivan.
- Use los horarios de las comidas para ayudar a los niños a aprender los síntomas de hambre y saciedad. Use los términos “hambriento” y “lleno”. Deje que los niños decidan la cantidad de cada alimento que desean comer, sea mucho o poco.
- Use un programa escolar como el [Currículo de la cosecha del mes](#) o [Cosecha para niños saludables](#) (hay versiones disponibles en español) para incluir los alimentos y la alimentación saludable en las lecciones y actividades.
- Aliente a los niños a probar nuevos alimentos usando estas [Frasas que Ayudan](#), [Frasas que Dificultan](#) de MyPlate.
- Sirva alimentos que cumplan con los estándares del patrón de comidas del Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos relativos a [bebés](#) y [niños](#) ([Código Administrativo de Washington \[WAC\] 110-300-0185](#)).



## Visite los enlaces a continuación para obtener más información:



- [Nutrición y actividad en el aprendizaje temprano \(inglés\)](#)
- [El cuidado de nuestros hijos: Estándares Nacionales de Desempeño en Salud y Seguridad \(inglés\)](#)



Washington State Department of  
**CHILDREN, YOUTH & FAMILIES**



**NOURISHED & ACTIVE**  
**IN EARLY LEARNING**

Para solicitar este documento en otro formato, llame al 1-800-525-0127. Las personas con sordera o problemas de audición deben llamar al 711 (servicio telefónico de Washington para personas con problemas de audición y del habla) o enviar un email a [civil.rights@doh.wa.gov](mailto:civil.rights@doh.wa.gov). DOH 340-359, August 2020 Spanish.