

Reglamento de nutrición y actividad física en los centros de cuidado infantil

Cambios al Código de Salud de la Ciudad de Nueva York

El Artículo 47 del Código de Salud de la Ciudad de Nueva York regula los servicios nutricionales, las actividades físicas y el tiempo frente a la pantalla para los niños en los centros de cuidado infantil que permite el Departamento de Salud y Salud Mental de la Ciudad de Nueva York. Los siguientes cambios entraron en vigencia el 20 de abril de 2015.

Reglas anteriores del Artículo 47

Reglas nuevas del Artículo 47

Nutrición

No sirva más de 6 onzas de jugo 100% al día.	No sirva más de 4 onzas de jugo 100% al día.
Sirva jugo a niños mayores de 8 meses de edad . No sirva jugo en botellas.	Sirva jugo solo a niños mayores de 2 años de edad . No sirva jugo en botellas.

Actividad física

No permita que los niños sean sedentarios o que se sienten pasivamente durante más de 60 minutos continuamente excepto durante el descanso u hora de la siesta programados.	No permita que los niños sean sedentarios o que se sienten pasivamente durante más de 30 minutos continuamente excepto durante el descanso u hora de la siesta programados.
No permita que los niños menores de 2 años de edad vean televisión, videos u otras grabaciones visuales. Los niños mayores de 2 años de edad pueden usar la televisión, videos y otras grabaciones visuales para ver no más de 60 minutos al día de programas educativos o programas que involucren activamente el movimiento del niño. Limite a los niños que asisten a un programa de menos de un día completo a una cantidad proporcional al tiempo frente a la pantalla.	No permita que los niños menores de 2 años de edad vean televisión, videos u otras grabaciones visuales. Los niños mayores de 2 años de edad pueden usar la televisión, videos y otras grabaciones visuales para ver no más de 30 minutos a la semana de programas educativos o programas que involucren activamente el movimiento del niño. Limite a los niños que asisten a un programa de menos de un día completo a una cantidad proporcional al tiempo frente a la pantalla.

Requisitos de nutrición y actividad física de la Ciudad de Nueva York

La tabla a continuación describe las reglas y normas de nutrición y actividad física para los niños en los centros de cuidado infantil de la Ciudad de Nueva York. Todos los centros de cuidado infantil de la Ciudad de Nueva York **deben** cumplir con el Código de Salud de la Ciudad de Nueva York, sin importar la participación en otros programas. Use la leyenda a continuación para determinar qué requisitos adicionales aplican a su centro.

- **Artículo 47 y Artículo 81 del Código de Salud** – *obligatorio para todos los centros de cuidado infantil de la Ciudad de Nueva York*
- ◆ **Normas alimentarias de la Ciudad de Nueva York** – *obligatorias para los centros de cuidado infantil y programas Inicio Temprano (Head Start) basados en los centros bajo contrato con la Administración para Servicios Infantiles; obligatorias para los sitios de Prekínder universal (Universal Pre-K) del Departamento de Educación*
- **Programa de alimentos para el cuidado de niños y adultos del Estado de Nueva York (New York State Child and Adult Care Food Program)** – *obligatorio para los centros participantes*

Para los Programas Inicio Temprano, algunos de los requisitos a continuación son apoyados por las Normas de desempeño de Inicio Temprano. Es posible que los programas Inicio Temprano tengan requisitos adicionales a los que se indican a continuación.

Proporcione a los padres información sobre comidas saludables

- Distribuya los lineamientos nutricionales aprobados por el Departamento de Salud a los padres para los alimentos y bebidas que traen al centro.

Bebidas que se sirven en el Centro

- ◆ ■ No sirva bebidas con edulcorante agregado, ya sea artificial o natural.
- ◆ ■ Sirva solo jugo de fruta 100%.
- ■ No sirva más de 4 onzas de jugo 100% al día.
- Sirva jugo a niños solo si son mayores de 2 años de edad.
- ■ No sirva jugo en biberones.
- ◆ ■ No sirva jugo más de una vez al día.
- ◆ Si solo sirve bocadillos, no sirva jugo más de dos veces a la semana.
- ◆ ■ Sirva solo leche sin azúcar/sin sabor 1% o descremada a niños mayores de 2 años de edad. La leche con un contenido más alto de grasa se permite cuando es médicamente necesario.
- ◆ ■ Los sustitutos de la leche (como la leche de soya) no deben tener sabor.
- Especifique el tipo de leche que sirve en el menú. Los sustitutos de la leche deben ser nutritivamente iguales a la leche.
- ◆ ■ Sirva leche entera sin azúcar/sin sabor a los niños de 12 a 24 meses.
- ◆ ■ Tenga agua disponible durante todo el día, incluso a la hora de las comidas.
- Sirva agua con los bocadillos si la bebida no es uno de los componentes requeridos de los bocadillos. Especifique el agua en el menú.

Comidas que se preparan en el centro: Normas relativas a los nutrientes

- ◆ Limite el sodio total a 1,700 mg o menos al día. El desayuno puede contener no más de 425 mg de sodio, los bocadillos no más de 170 mg de sodio, el almuerzo no más de 600 mg de sodio y la cena no más de 600 mg de sodio.*
- ◆ Sirva al menos 19 gramos de fibra al día.*
- ◆ Limite la grasa total a no más de 35% de calorías totales.
- ◆ Limite la grasa saturada a menos del 10% de calorías totales.

*Si sirve una o dos comidas al día, haga que cada comida cumpla con un rango proporcional de sodio y fibra: 25 a 30% para el desayuno, 30 a 35% para el almuerzo y 30 a 35% para la cena.

Requisitos de nutrición y actividad física de la Ciudad de Nueva York

- **Artículo 47 y Artículo 81 del Código de Salud** – *obligatorio para todos los centros de cuidado infantil de la Ciudad de Nueva York*
- ◆ **Normas alimentarias de la Ciudad de Nueva York** – *obligatorias para los centros de cuidado infantil y programas Inicio Temprano (Head Start) basados en los centros bajo contrato con la Administración para Servicios Infantiles; obligatorias para los sitios de Prekínder universal (Universal Pre-K) del Departamento de Educación*
- **Programa de alimentos para el cuidado de niños y adultos del Estado de Nueva York (New York State Child and Adult Care Food Program)** – *obligatorio para los centros participantes*

Para los Programas Inicio Temprano, algunos de los requisitos a continuación son apoyados por las Normas de desempeño de Inicio Temprano. Es posible que los programas Inicio Temprano tengan requisitos adicionales a los que se indican a continuación.

Comidas preparadas en el centro: Componentes

- ◆ ■ Sirva un mínimo de dos porciones de frutas y vegetales por comida para el almuerzo y la cena.
- ◆ Sirva un mínimo de cinco porciones de frutas y vegetales al día para los programas que sirven desayuno, almuerzo y cena.
- ◆ *Los programas que sirven comidas cinco días a la semana o menos:* Ofrezca un mínimo de tres porciones de vegetales sin almidón a la semana para el almuerzo y la cena.
Los programas que sirven comidas durante más de cinco días a la semana: Ofrezca un mínimo de cinco porciones de vegetales sin almidón a la semana al almuerzo y la cena.
- ◆ No fría los alimentos.

Comida comprada para servicio de comidas

- ◆ ■ Sirva yogur bajo en grasa o sin grasa que no contenga edulcorantes artificiales.
- ◆ Sirva artículos que no contengan más de 480 mg de sodio por porción.
- ◆ Sirva pan de sándwich en rodajas que no contenga más de 180 mg de sodio por porción. El pan debe ser de trigo integral/granos integrales y contener 2 o más gramos de fibra por porción.
- ◆ Sirva otros alimentos horneados (como rollos para la cena, panecillos, bollos y tortillas) que no contengan más de 290 mg de sodio por porción.
- ◆ Sirva cereal que no contenga más de 215 mg de sodio por porción y al menos 2 gramos de fibra por porción.
- ◆ ■ Sirva cereal que no contenga más de 6 gramos de azúcar por porción.
- Limite los granos dulces que se sirven al desayuno y como bocadillos a no más de dos veces a la semana.
- ◆ No sirva frutas enlatadas en su almibar. Sirva la fruta enlatada en jugo o agua sin edulcorante.
- ◆ Sirva vegetales y frijoles enlatados y congelados que no contengan más de 290 mg de sodio por porción.
- ◆ Sirva mariscos y aves enlatados y congelados que no contengan más de 290 mg de sodio por porción.
- ◆ Sirva carne y cerdo y carnes frías enlatadas que no contengan más de 480 mg de sodio por porción.
- ◆ Sirva artículos controlados por porciones (como pollo empanizado, medallones de pollo, tostadas a la francesa congeladas y waffles) que no contengan más de 480 mg de sodio por porción.
- ◆ Sirva aderezos de ensaladas que no contengan más de 290 mg de sodio por porción.
- ◆ Sirva salsas que no contengan más de 480 mg de sodio por porción (excepto la salsa de soya).
- ◆ Compre bocadillos como galletas saladas, nachos y bocadillos salados, que no contengan más de 200 mg de sodio por porción.
- ◆ Compre granos (como barras de granola, galletas y panecillos) para los bocadillos que no contengan más de 10 gramos de azúcar y al menos 2 gramos de fibra por porción.
- ◆ No use grasas trans artificiales. No la almacene, distribuya ni la use para preparar cualquier parte del menú.

Requisitos de nutrición y actividad física de la Ciudad de Nueva York

- **Artículo 47 y Artículo 81 del Código de Salud** – *obligatorio para todos los centros de cuidado infantil de la Ciudad de Nueva York*
- ◆ **Normas alimentarias de la Ciudad de Nueva York** – *obligatorias para los centros de cuidado infantil y programas Inicio Temprano (Head Start) basados en los centros bajo contrato con la Administración para Servicios Infantiles; obligatorias para los sitios de Prekínder universal (Universal Pre-K) del Departamento de Educación*
- **Programa de alimentos para el cuidado de niños y adultos del Estado de Nueva York (New York State Child and Adult Care Food Program)** – *obligatorio para los centros participantes*

Para los Programas Inicio Temprano, algunos de los requisitos a continuación son apoyados por las Normas de desempeño de Inicio Temprano. Es posible que los programas Inicio Temprano tengan requisitos adicionales a los que se indican a continuación.

Alimentos que se sirven en celebraciones

- ◆ ■ No sirva bebidas con cualquier edulcorante agregado, ya sea artificial o natural.
- Proporcione lineamientos nutricionales para los alimentos y bebidas que los padres llevan a los centros de cuidado infantil.
- ◆ Sirva opciones saludables, como frutas frescas, ensaladas de hojas verdes o trozos de vegetales, en celebraciones de ocasiones especiales.
- ◆ Sirva agua en todas las celebraciones de ocasiones especiales.

Actividad física

- Promueva la actividad física diaria en clase.
- Dé a los niños mayores de 12 meses de edad que asisten a un programa de día completo al menos 60 minutos de actividad física todos los días.
- Dé a los niños mayores de 3 años al menos 30 minutos de actividad física estructurada y guiada como parte de los 60 minutos obligatorios de actividad física todos los días.
- Haga que los niños que asisten a un programa de menos de un día completo participen en una cantidad de actividad proporcional.
- No permita que los niños sean sedentarios o que se sienten pasivamente durante más de 30 minutos continuamente excepto durante el descanso u hora de la siesta programados.
- Dé tiempo para que los niños jueguen al aire libre todos los días, excepto durante el clima inclemente.
- No use televisión, video u otras grabaciones visuales con los niños menores de 2 años.
- Para los niños mayores de 2 años de edad, limite la televisión, videos y otras grabaciones visuales a no más de 30 minutos a la semana de programas educativos o programas que involucren activamente el movimiento del niño.