PROGRAMA DE CONVERSIÓN DE DEUDA
DE HONDURAS FRENTE A ESPAÑA

¡Mucho Gusto!

ALCALDIA MUNICIPAL
DEL DISTRITO CENTRAL

BCIE

PROGRAMA DE CONVERSIÓN DE DEUDA
DE HONDURAS FRENTE A ESPAÑA

Prólogo

La Alcaldía Municipal del Distrito Central (AMDC) tiene como uno de sus principales objetivos, alcanzar el bienestar social y material del Municipio, gestionando y ejecutando proyectos de obras públicas y provisión de servicios a las poblaciones y comunidades más vulnerables.

En este sentido gestionó el proyecto "Construcción y Equipamiento de 4 Guarderías en el Distrito Central" ubicadas en las colonias de Cataluña, Nueva Jerusalén, Altos de Santa Rosa y Villa Nueva, bajo el financiamiento del Programa de Conversión de Deuda de Honduras Frente a España administrado por el Banco Centroamericano de Integración Económica (BCIE).

Esta guía metodológica es propiedad de la Alcaldía Municipal del Distrito Central (AMDC) y ha sido elaborada con el apoyo de United Way Honduras.

ALCALDIA MUNICIPAL DEL DISTRITO CENTRAL

inypsa

United Way Honduras

United Way

BCIE

Nacer Aprendiendo

El programa Nacer Aprendiendo es una iniciativa de United Way Worldwide, cuyo fin es desarrollar en los niños de 0 - 6 años las capacidades necesarias para su desarrollo a través de la capacitación de los cuidadores de los centros de cuidado infantil públicos y privados sin fines de lucro. Este programa parte de la premisa que la estimulación que reciben durante los primeros años de vida es fundamental para el desarrollo de las capacidades de los niños y les brinda mejores posibilidades de integración social.

Teniendo en cuenta el rol fundamental que tienen los adultos cercanos, el proyecto busca acompañar con capacitación y recursos a padres y cuidadores, mediante una formación que les proporciona herramientas prácticas en relación a nutrición, juego, promoción de la lectura, desarrollo psicomotriz, artes y matemáticas en los primeros cinco años de vida de niños y niñas, que tienen menos posibilidades de acceder a una educación inicial formal de calidad.

Sobre United Way Honduras

United Way Honduras es una entidad sin ánimo de lucro, que lidera, apoya y participa en esfuerzos colectivos para el bien de la comunidad, a través de la movilización de recursos provenientes de empresas asociadas y sus colaboradores para generar un cambio social positivo a largo plazo en las comunidades.

United Way Honduras es parte de United Way Worldwide y tiene como misión: Mejorar la vida de la niñez hondureña en las comunidades más vulnerables, creando oportunidades a través de la activa participación de nuestras empresas asociadas, voluntarios y la comunidad en general.

United Way Worldwide nació en los Estados Unidos en 1884, con el objetivo de movilizar a líderes locales y a sus comunidades para atender sus problemáticas socioculturales. Debido al éxito de los resultados alcanzados en sus gestiones, en 1974, fue fundada United Way International para ayudar con la formación de organizaciones con la metodología de United Way, alre- dedor del mundo.

En 2009, se llevó a cabo la fusión entre United Way of América y United Way International, y surgió así United Way Worldwide. Esta red actualmente participa en 42 países, y cuenta con más de 2 millones de voluntarios.

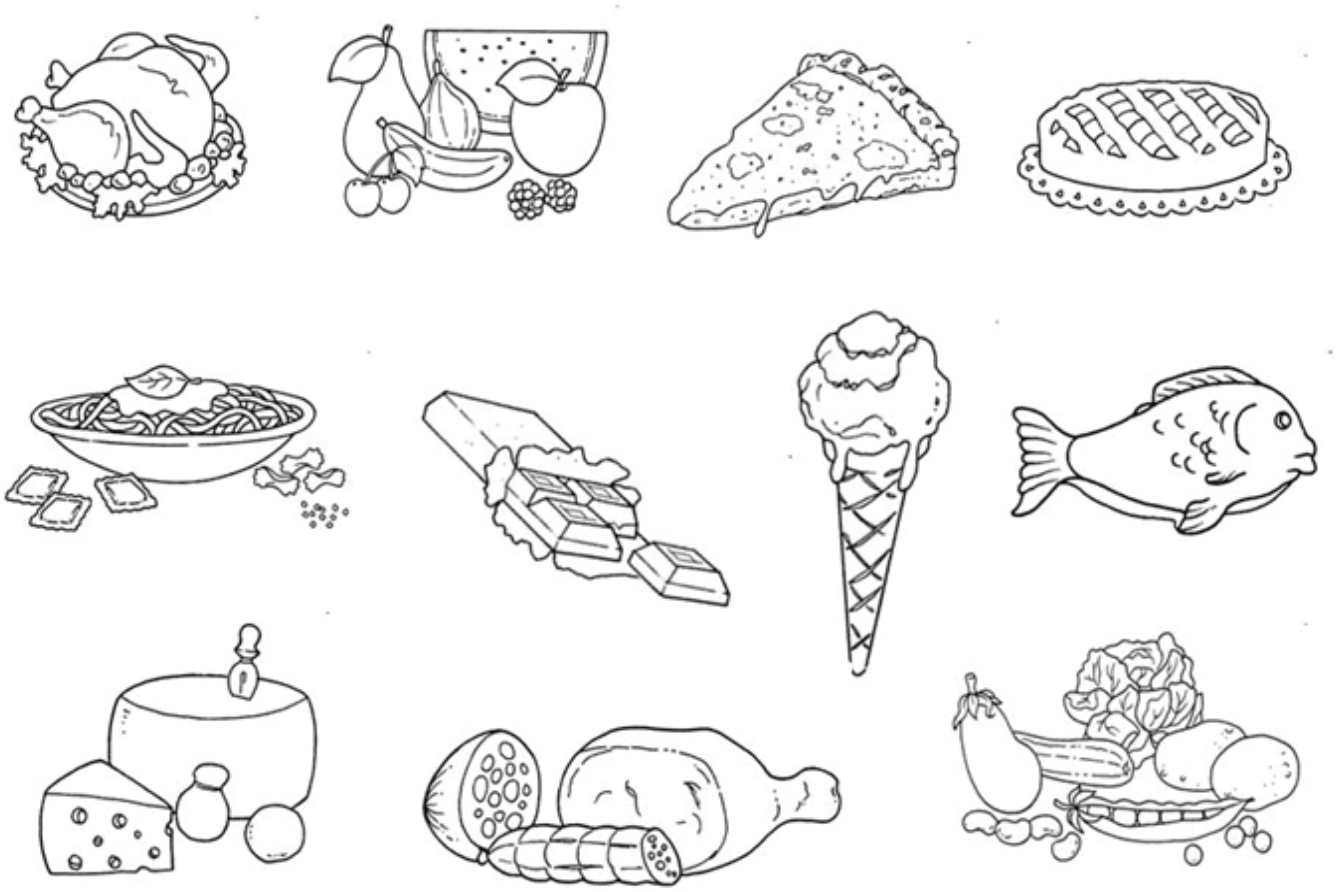
Es por eso que United Way of America se ha asociado con The Ad Council y Civitas para crear una campaña innovadora de participación pública para que los padres y otras personas que cuidan a los niños aprovechen las oportunidades de realizar un aprendizaje precoz infantil. La campaña Born Learning crea conciencia sobre la importancia del aprendizaje precoz y aumenta el conocimiento y la capacidad de los padres recomendando ideas que ellos pueden poner en práctica, y preparar a sus hijos para la etapa escolar.

¡Mucho Gusto!

Los primeros años de vida son muy importantes respecto al estado nutricional, si el niño presenta algún grado de desnutrición los efectos se reflejaran incluso en su etapa adulta.
Es necesario establecer hábitos que aseguren una alimentación rica y variada en sabores, texturas y colores que le permitan una adecuada nutrición, un óptimo crecimiento y la prevención de enfermedades.

¿Qué te gusta comer?

Observa las imágenes y selecciona los 5 alimentos que prefieres comer.



Lee con atención y responde a las siguientes preguntas:

- En tus comidas de todos los días, ¿tratas de variar entre diferentes tipos de alimentos (carnes, lácteos, verduras, pastas, cereales, frutas)?
- Si te acompañara una botella con agua a todos lados, ¿crees que tomarías más líquido del que tomas regularmente?
- Si al abrir tu mochila o tu cartera te encontraras con una manzana o con un banano en lugar de un dulce o una galleta, ¿piensas que lo comerías?
- ¿Cambiarías el dinero que inviertes en gaseosas por un alimento saludable pero un poco caro, como por ejemplo la carne?
- Cuando comes, ¿piensas en si eso podría ser bueno o perjudicial para tu salud?

Para quedarte pensando...
¿Cómo te fue con las Respuestas?

Seguramente sabías cuál sería la respuesta esperable y, sin embargo, si respondiste honestamente, es muy probable que más de una pregunta la hayas contestado de la manera contraria.

Es que, a veces, por falta de tiempo o de dinero, por no saber, por costumbre, porque así nos enseñaron, por no detenernos a meditar una elección o por llegar cansados a casa y sin ganas de cocinar, no le damos a nuestra nutrición la atención que ella merece.

Elegimos las comidas, compramos y comemos ya mecánicamente, a veces parados, apurados, sin siquiera tomarnos el tiempo para lavarnos antes las manos... Y nos parece que así estamos bien.

Sin embargo, eso no es bueno para nuestra salud, ini para la de nuestros niños!, que no solo reciben lo que nosotros les damos de comer sino que, además –como somos sus modelos– adquieren al vernos estos malos hábitos.

Pero no te preocupes; porque todas las respuestas en su versión ideal, ison cosas que puedes hacer ya! Solo es cuestión de tomar conciencia de la importancia de alimentarse bien y empezar a ponerlo en práctica.

¡A la Mesa!

El momento de sentarse a comer es muy especial. Porque no solo nos alimentamos; también compartimos, conversamos y disfrutamos de la comida, y de dar y recibir...

Los adultos tenemos la responsabilidad de elegir los alimentos que darán a los niños los nutrientes necesarios para que crezcan plenamente y sanos. No cabe duda de que su salud está directamente relacionada con lo que comen.
Tomar al bebé en brazos y alimentarlo da lugar a un espacio de gran conexión y amor con él. Mirarlo a los ojos y hablarle mientras lo hacemos es una manera de alimentar su cuerpo y también su espíritu.
Compartiendo la mesa y los alimentos, los niños adquieren hábitos de consumo y se van familiarizando con los diferentes tipos de comidas. Incorporan nuevos alimentos y se animan a probar algo que “no les gusta”.
También incorporan hábitos de higiene: lavarse bien las manos antes de comer, limpiar la mesa si algo se derramó o no comer algo que se cayó al piso.
Además, hay aprendizajes sociales muy importantes: cooperar (¿Me sirves? ¡Yo te ayudo a cortar la carne!), y aprender a escuchar y ser escuchado respetando los tiempos propios y de los demás.
Por eso, sentarnos a comer es un momento muy rico, ¡en todos los sentidos!

Nutrirlos es más que darles de comer

En los primeros años de vida son mayores las necesidades nutricionales de los niños y, también, las consecuencias sobre su desarrollo cuando hay carencias alimentarias.

El crecimiento de los niños es muy rápido, por eso necesitan más nutrientes y es fundamental cuidar la calidad de lo que comen.
¡Pequeñas cantidades de alimentos pueden aportar los nutrientes necesarios para crecer, defenderse de enfermedades y estar sanos!

Algunos conceptos importantes

- **Alimento:** es una sustancia o producto de carácter natural o artificial apta para el consumo humano. Es cualquier sustancia que aporta la materia y la energía necesarias para realizar nuestras funciones vitales (OMS).

Los alimentos por su origen se clasifican en tres grupos:

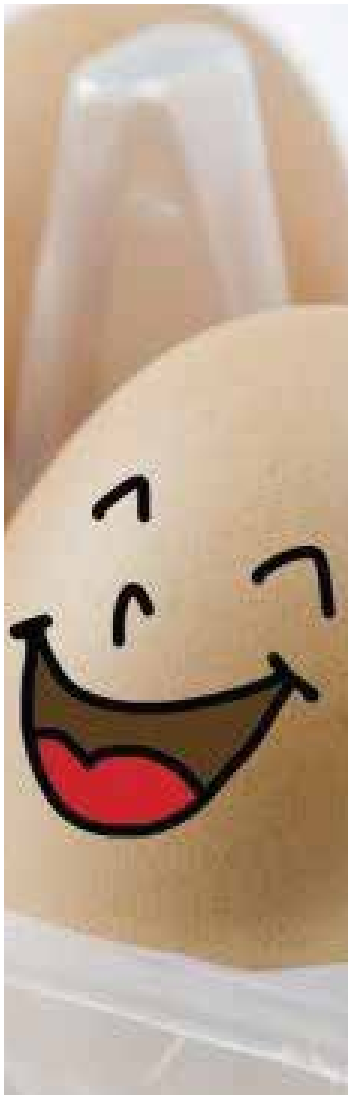
1. **Los de origen vegetal:** verduras, raíces, frutas, cereales, leguminosas
2. **Los de origen animal:** carnes, leche y derivados, huevos, pescados y mariscos
3. **Los de origen mineral:** sal y agua

Cada uno de estos alimentos proporciona a nuestro organismo sustancias que son indispensables para su funcionamiento y desarrollo.

- **Nutrientes:** son las sustancias que se encuentran en los distintos alimentos y que son necesarios para que el cuerpo cumpla sus funciones. Ningún alimento contiene todos los nutrientes y en las cantidades que el cuerpo requiere, por eso hay que aprender a variar, combinar y consumir alimentos diferentes.

Existen dos clases de nutrientes:

1. **Macronutrientes:** son aquéllos que el cuerpo necesita en mayores cantidades siendo éstos: carbohidratos, proteínas y grasas
2. **Micronutrientes:** los que el cuerpo necesita en menores cantidades siendo estos las vitaminas y minerales



MACRONUTRIENTES

Carbohidratos: Son la fuente de energía de primera mano que el organismo necesita para el funcionamiento de todos los órganos y para realizar las actividades diarias como caminar, jugar, trabajar y estudiar, entre otras.

Los principales alimentos fuentes de carbohidratos son: cereales, granos (maíz, arroz, trigo, avena, sorgo, maicillo) y los productos derivados de éstos como harinas, panes, pastas, tortillas, galletas, cereales de desayuno como las hojuelas de maíz y avena, raíces y tubérculos (papa, yuca, camote, malanga), plátanos, azúcar, miel y la panela o rapadura.

Proteínas: Sus funciones principales son: formación, reparación y mantenimiento de los tejidos del organismo tales como el cabello, uñas, piel, músculos, sangre, huesos. Las proteínas también aportan energía. Son importantes para el crecimiento. Las proteínas pueden ser de origen animal o vegetal.

Origen animal: provienen de carnes de todo tipo (res, pollo, pescado, mariscos, vísceras), lácteos (leche, cuajada, queso, requesón, yogurt) y los huevos.
Se consideran completas porque son más parecidas a las proteínas del cuerpo humano y contienen las sustancias esenciales o indispensables en la proporción más adecuada.
Origen vegetal: Se encuentran en los alimentos de origen vegetal como frijoles de toda clase (rojos, negros, blancos), garbanzos, soya, lentejas, cacahuate, también en los cereales, raíces, verduras.

Se consideran incompletas porque no contienen cantidades suficientes de uno o más aminoácidos esenciales; sin embargo, si se combina en la misma comida un cereal con una leguminosa por ejemplo maíz y frijol; arroz y garbanzos, las deficiencias de uno se compensan con los excedentes del otro.

Grasas: Son una fuente concentrada de energía (más energía por cada gramo). Son constituyentes de la pared celular, ayudan a la formación de hormonas y membranas, útiles para la absorción de las vitaminas A, D, E y K.

Pueden ser de origen animal: como la crema, la mayonesa, la mantequilla, manteca de cerdo, etc.
De origen vegetal: manteca vegetal, margarina, aguacate y los aceites derivados de la soya, del maíz, de ajonjolí, de semilla de girasol, de linaza y otros.

Micronutrientes

Vitaminas: Son sustancias necesarias para regular las diferentes funciones del organismo. El cuerpo humano solo necesita pequeñas cantidades para tener un funcionamiento normal y al no consumirlas, la salud se ve afectada seriamente.
Las principales fuentes de vitaminas son: las verduras, las frutas, las hojas verdes, alimentos de origen animal, los alimentos fortificados como el azúcar con vitamina A y las harinas de maíz y trigo con complejo B.

Minerales: Se necesitan en pequeñas cantidades; forman parte de los tejidos y tienen funciones específicas en el organismo.
Se encuentran en muchos alimentos, especialmente en los de origen animal como leche, huevos, queso, mariscos y sal yodada.

¿Qué significa alimentarse adecuadamente?
Significa que para poder vivir y tener salud, necesitamos comer todos los días una combinación adecuada y variada de alimentos en cantidad y calidad suficiente y así prevenir enfermedades como la obesidad, hipertensión, diabetes, desnutrición, anemia, etc.

Toma en cuenta lo siguiente:

- Consumir una amplia variedad de alimentos
- Incluir alimentos de todos los grupos a lo largo del día
- Consumir una proporción adecuada de cada grupo
- Elegir agua potable para beber y preparar los alimentos
- Disminuir el consumo de alimentos fritos y embutidos para tener un corazón sano
- Reducir el consumo de sal y evitar el uso de consomés, cubitos y sopas instantáneas para prevenir la presión alta
- Comer despacio y en un ambiente tranquilo
- Comer para quedar satisfecho y no para quedar lleno
- Preferir los alimentos preparados en casa
- Distribuir los alimentos que se necesitan consumir a lo largo del día, en cinco comidas: desayuno, merienda, almuerzo, merienda y cena

La Olla

Consejos para una Alimentación Sana
Haga Ejercicio
Tome Agua
EN MENOS CANTIDAD
AL MENOS DOS VECES POR SEMANA
AL MENOS TRES VECES POR SEMANA
Leche
TODOS LOS DÍAS
TODOS LOS DÍAS, EN CADA TIEMPO DE COMIDA

Grupos de Alimentos contenidos en la Olla

Cereales, granos y tubérculos:
Es el grupo de alimentos de los cuales se debe consumir en mayor cantidad; todos los días en todos los tiempos de comida, éstos se encuentran en la base de la olla en mayor proporción. Estos alimentos contienen en mayor cantidad carbohidratos y fibra.

La función principal de los carbohidratos es brindar ENERGÍA
La función principal de la fibra es FAVORECER EL FUNCIONAMIENTO INTESTINAL.

Frutas, hojas verdes y verduras:
Estos alimentos se deben comer todos los días, en todos los tiempos de comida. Este grupo se observa en la olla a continuación de los cereales, granos y tubérculos; tienen un alto contenido de fibra, vitaminas A y C, antioxidantes, además de minerales como potasio y magnesio.
Su función principal es PROTEGERNOS DE ENFERMEDADES

Huevos, leche y derivados:
Además de la leche, se incluyen en este grupo los huevos, yogurt, cuajada, quesillo, requesón y queso, de los cuales se recomienda consumir por lo menos tres veces por semana en cualquier tiempo de comida. Este grupo se presenta en la olla en mayor proporción que el grupo de las carnes y está colocado por encima del grupo de frutas y vegetales. Son alimentos fuente de proteínas y calcio, principalmente.
La función de las Proteínas es FORMAR NUEVOS TEJIDOS Y AYUDARNOS A CRECER.
La función del Calcio es FORMAR LOS HUESOS Y DIENTES.

Carnes:
En este grupo se incluyen todo tipo de carnes: pescado, mariscos, pollo, res, cerdo, hígado, conejo u otro animal comestible. Se recomienda consumirlos en cualquier tiempo de comida, por lo menos dos veces por semana. Este grupo se observa en la olla en menor proporción que los grupos anteriores, y está colocado al lado de los lácteos y huevos, por encima del grupo de frutas y verduras.
Son alimentos fuente principal de proteínas y hierro.
La función principal de la Proteína es FORMAR NUEVOS TEJIDOS Y AYUDARNOS A CRECER.
La función principal del Hierro es FORMAR HEMOGLOBINA QUE TRANSPORTA OXÍGENO A TODAS LAS CÉLULAS.

Grasas y azúcares:
Estos alimentos se localizan en la parte superior externa de la olla, por eso se representa en pequeñas proporciones, deben consumirse en pequeñas cantidades. Los azúcares son fuente de carbohidratos simples y los aceites, mantequilla, mayonesa, margarina, etcétera, son fuente de grasa.
Las grasas son fuente de ENERGÍA MÁS CONCENTRADA, APORTAN ÁCIDOS GRASOS ESENCIALES PARA FORMAR HORMONAS Y ENZIMAS Y TRANSPORTAN EN EL ORGANISMO VITAMINAS LIPOSOLUBLES (A,D, E, K).
Los azucares proporcionan ENERGÍA.

Agua y actividad física:
Se localizan fuera del ícono de la olla, en la parte superior externa se incluyen dos mensajes, uno que promueve el consumo de agua representado por un vaso de agua del lado derecho y otro, la actividad física, representado por dos personas corriendo del lado izquierdo.

El agua es una sustancia fundamental para la vida del ser humano. Forma parte de la sangre, líquidos corporales, y aproximadamente forma el 60% del cuerpo humano. Nuestro cuerpo pierde al menos cuatro litros de agua al día a través del sudor, la orina, las heces y la respiración, y es por esta razón que se debe de reponer mediante el consumo de líquidos durante el día.

Se considera actividad física cualquier movimiento corporal producido por los músculos y que exija gasto de energía. Los momentos de juego, del trabajo, formas de transporte activas, las tareas domésticas, las actividades recreativas y el ejercicio.

Para una vida saludable

Saber elegir

El primer paso en la preparación de los alimentos es la selección, para lo cual debes tomar en cuenta los siguientes aspectos:

- Las frutas y las verduras de pulpa deben tener la cubierta lisa, completa, libre de magulladuras y de color brillante
- Las verduras de hoja, deben ser brillantes y de colores vivos, sin picaduras en los bordes o en el interior
- La carne debe estar fresca, de color uniforme, rosada o rojo brillante, firme al tacto y tener buen olor
- El pescado debe tener los ojos brillantes y consistentes a la presión, la piel de color uniforme y las escamas bien adheridas
- Para seleccionar los cereales y las leguminosas: que los granos estén enteros, sin picaduras y sin basuras o insectos

Cuando compres, ten en cuenta:

- Cuánto cuestan los distintos alimentos de un mismo grupo
- El rendimiento que tiene cada alimento (algunos tienen muchos desechos: hueso, cáscara, etcétera)
- El tipo de preparaciones que es posible realizar con cada alimento

Una pequeña cantidad de carne sirve para enriquecer (agregar aquí: tus comidas) no hace falta usar grandes cantidades.
El hígado y el riñón son una excelente opción para reemplazar la carne, porque son fuentes de hierro de buena calidad y económicos.

¿Cuándo lavarse las manos?

Antes de:
- Manipular los alimentos.
- Alimentara los niños.
- Comer.

Después de:
- Tocar basura.
- Manipular productos tóxicos, como los de limpieza.
- Tocar un animal.

Antes y después de:
- Usar el baño.

Cinco pasos para evitar la contaminación de los alimentos

1. LIMPIAR
- Lávate las manos antes de comer o preparar alimentos y después de ir al baño
- Utiliza jabón para lávate las manos
- Limpia y desinfecta las áreas donde se preparan los alimentos
- Lava bien trapos, frutas y verduras.

2. SEPARAR
- Separa siempre los alimentos crudos (especialmente las carnes, pollo y pesca do) del resto de los alimentos tanto al cocinarlos como al guardarlos.
- Separa los alimentos frescos de los alimentos viejos
- Guarda los alientos en recipientes limpios y tapados
- Utiliza diferentes utensilios para preparar alimentos crudos y cocidos, o lávalos antes de usarlos.
- Cuida que la basura no esté en contacto con los alimentos.

3. CONSERVAR
Conserva correctamente los alimentos:
- Los frescos (como carne o leche), en la heladera
- Los secos (como harina, aceites o legumbres), en la despensa

4. ENFRIAR
- Mantén la leche, el queso y las carnes refrigeradas
- Guarda en la heladera los alimentos frescos y los alimentos una vez ya cocidos

5. COCINAR
- Cocina bien los alimentos, y muy especialmente las carnes y huevos (las carnes no pueden estar rojas y las yemas no pueden estar líquidas)

Con estas cinco pautas puedes prevenir graves enfermedades, como la diarrea infantil. Si no conoces la seguridad del agua, debes potabilizarla. Hiérvela durante 3 minutos y luego guárdala en recipientes tapados.

Sugerencias alimenticias de acuerdo a la edad de los niños

Hasta los 6 meses

- ¡Lo mejor para los bebés es la leche materna! Si es posible, que la mamá lo amamante o deje biberones con su propia leche. Si no toma leche materna, el pediatra debe decir cuál es el reemplazo indicado.

- Los bebés recién nacidos deben alimentarse, por lo menos, cada tres o cuatro horas. No permitas que se salte una de sus horas de alimentación hasta que haya cumplido cuatro semanas, y no te olvides de ayudarlo a eructar cada vez que termine de comer.

- En los primeros meses la lactancia materna cubre las necesidades tanto nutricionales como afectivas del bebé. Es un tiempo de aprendizaje compartido. Este proceso gradual y continuo fortalece la sensación de seguridad y protección del niño, reforzando el lazo afectivo madre-hijo, que facilita al niño su adaptación al entorno social.

Comer a partir de los 6 meses: ¿qué, cuándo y cómo?

Durante los primeros meses, lo mejor para un bebé es la leche materna.
Sin embargo, a los 6 meses, ¡hay que incorporar nuevos alimentos! Aquí van unos consejos para este importante momento.

A los 6 meses

- Se recomienda introducir, una vez por día, alimentos distintos de la leche, uno a la vez, para poder detectar alguna alergia o reacción.
- Al incorporar alimentos sólidos el bebé tendrá sed; por eso, dale agua hervida y no jugos artificiales ni gaseosas.
- Papillas de cereales preparadas con leche.
- Vegetales: zapallo, zanahoria y papa, en purés.
- Fruta: jugos colados y diluidos, pulpa bien madura y machacada, de manzana, banano, durazno y pera.
- Carnes: vacuna magra, pollo sin piel, hígado vacuno, todo bien cocido y picado fino o procesado.
- Lácteos: quesos en crema y postres.
- Más leche materna a libre demanda.

Entre los 7 y los 10 meses

- Se pueden incorporar otros cereales: harina de trigo, maíz, fideos finos y avena.
- Yema de huevo bien cocida y triturada.
- Alrededor de los 9 meses, el bebé debería estar comiendo tres veces al día, más la leche materna a libre demanda.
- A esta edad es bueno ofrecerles trozos de frutas blandas, verduras, queso o pan para que los coman con las manos.
- Poco a poco conviene aumentar la consistencia de las comidas.

Entre los 11 y los 18 meses

- Líquidos: puedes ofrecerles un vasito con agarraderas de ambos lados con los líquidos que ellos venían tomando.
- Si el medico lo aprueba, ya puedes darles leche entera
- Ofréceles toda el agua que quieran.
- Huevo entero bien cocido, pescado sin espinas, pollo.
- Vegetales: tomate sin semillas, remolacha, espinaca
- Pastas rellenas.
- Quesos.
- El niño debe realizar 3 a 4 comidas al día, más leche materna a libre demanda.
- Ofréceles los alimentos cortados en pequeños trozos. Pueden intentar comer solos con la cuchara, pero siempre supervisados.

Entre los 18 y los 24 meses

- A los 18 meses, los niños deberían comer prácticamente todo, aunque en pedacitos pequeños para que no se atraganten.
- Pueden pasar poco a poco del pepe al vaso.
- Como en esta edad son inquietos, busca motivarlos y ten paciencia al darles de comer, para asegurarte de que coman lo suficiente.
- Dales pequeñas raciones 5 o 6 veces al día.
- Ofréceles cosas que puedan comer solos con la mano.
- Sírveles comidas de muchos colores, texturas y sabores.

Entre los 24 y los 36 meses

- A los 2 años, los niños ya deberían haber dejado la lactancia materna.
- Notarás que algunos días no demuestran ningún interés en comer y otros solamente quieren comer un tipo de comida específica. No te preocupes por esto, porque cuando les dé hambre querrán comer.
- Ofréceles cierta variedad de alimentos saludables para que puedan elegir.

3 años

A esta edad, los niños ya comen lo mismo que todos.
Deben comer los mismos alimentos y, también, compartir la mesa.

Advertencia: atragantarse sigue siendo un peligro debido a que todavía no dominan las técnicas de masticar y tragar. Por lo tanto, dales porciones pequeñas, evita los alimentos y dulces duros.

4 a 5 años

Estimula los hábitos alimenticios saludables ofreciéndoles:
- Tres comidas al día más dos porciones pequeñas de alimentos nutritivos
- Explícales por qué comer sano es importante para nuestro cuerpo.
- Hazles ver que no es bueno comer demasiadas golosinas, como los dulces o galletitas porque tienen muchas grasas y azúcares que los llenan pero no los nutren.

Uno de los alimentos principales que debes evitar dar a los bebes de menos de un año es la miel. Y eso significa la miel en cualquiera de sus formas, incluso en el jarabe de maíz, jarabe de arce ("maple" en inglés), etc.

La razón es que la miel puede contener esporas de bacterias, conocidas como Clostridium botulinum, que pueden crecer en el interior de los intestinos del bebé y producir toxinas, que a su vez provocan el botulismo. Ésta es una forma de envenenamiento con alimentos que puede ser grave y potencialmente mortal.

La mayoría los niños de menos de doce meses de edad no han desarrollado la inmunidad contra este tipo de bacterias. Al cumplir un año de vida, o cuando ya el bebé consume comida sólida, es cuando se puede introducir en su dieta la miel y alimentos similares.

Para Recordar

¡Esto sí!

- Estimúlalo a comer sin forzarlo, aliméntalo despacio y pacientemente, respetando su propio ritmo.
- Siéntate con él.
- Trata de evitar las interrupciones durante la comida.

¡Esto no!

- Conviene no agregar sal y azúcar en las preparaciones, para que se acostumbre a los sabores naturales de los alimentos.
- El café y el té no son buenos para el bebé ni para los niños más grandes, porque disminuyen la absorción de los nutrientes. Tampoco hay que darles jugos comerciales y gaseosas.
- No le ofrezcas alimentos pequeños, duros o esféricos (cacahuates, nueces, palomitas de maíz, luchas, nances, uvas, ciruelas, etc.) porque se puede ahogar.
- No lo dejes comiendo solo; acompáñalo.
- No le des miel antes de los 12 meses. (le puede causar una grave intoxicación).

Ya no es bebé: ¡quiere ser parte de su alimentación!

Se puede aprender a comer bien con la experiencia de todos los días y probando distintos alimentos.
¡Es importante empezar desde temprano!

¿Cómo inculcar hábitos alimenticios?
Los hábitos que adquirimos en nuestros primeros años pueden influir en la salud y calidad de vida futura. Por eso, ¡es el momento ideal para establecer estos hábitos de alimentación saludables!

- Tomar el desayuno, es una comida fundamental que muchas veces se salta
- Incorporar variedad de frutas y verduras
- Probar nuevos alimentos y preparaciones de buena calidad nutricional
- Enseñarles que no es bueno consumir muchas golosinas, gaseosas, papas fritas o jugos artificiales
- Proponles actividades que los hagan moverse. ¡Que adquieran gusto por el movimiento!
- Enséñales a respetar el hambre y la saciedad.
- Consumir agua en las comidas
- No utilices la comida como premio: “Si juntas los juguetes tienes helado de postre”; ni como castigo
- No los fuerces a comer
- Las personas a veces necesitamos probar varias veces un sabor nuevo antes de incorporarlo. ¿No les gustó el brócoli hervido? No dejes de insistir y prueba dárselo en crema

¿Qué hacer cuando el niño no quiere comer? Ante todo no hay que perder la calma.

La pérdida de apetito en un niño pequeño se vive, muchas veces, como una amenaza para su salud. Cuando un niño está enfermo, es normal que pierda las ganas de comer, sin embargo ¿Qué sucede cuando está sano y se niega a alimentarse?

El acto de comer es una conducta que pretende cubrir tanto necesidades nutricionales como afectivas. Cuando un niño deja de comer, puede estar reflejando algunas dificultades de adaptación en su vida cotidiana.

Cuando un niño no quiere comer, los padres y cuidadores se enfrentan a algunos preocupaciones: “Si no come todo el plato, no se alimenta bien”, “no come todo lo que debe”, “si no come, se morirá”, “si no fuera por mi insistencia, ya estaría enfermo por no comer”.

Es importante diferenciar si la causa es un problema de salud o un mal hábito alimenticio. En el primer caso, los niños que no comen, tampoco juegan y lucen decaídos, a ellos hay que llevarlos a consulta médica, pero si no es así es probable que no se hayan desarrollado adecuadamente sus hábitos alimenticios.

Las siguientes preguntas te serán muy útiles:

1. ¿Existe orden y horarios a la hora de comer?
Es muy importante que la hora de la comida sea en la mesa, que el niño sepa que es hora de comer, sugiere a sus padres que no lo haga frente a la televisión o en la cama. En la medida que sea posible se debe cumplir un horario.

2. ¿Se han hecho consultas con el pediatra?
El no comer puede ser síntoma de alguna enfermedad o problema psicológico, si tienes sospechas, coméntalo a los padres y diles que visiten al médico

3. ¿Cómo se puede valorar si la alimentación es adecuada?
Sugiere a los padres que realicen un registro durante una semana y consulten al pediatra. Él les hará a saber si el está comiendo menos o su dieta está mal balanceada.

4. ¿Nos está manipulando?
También existe la posibilidad que los niños jueguen y les guste llamar la atención de los padres y cuidadores. Piensa primero qué es lo que el niño quiere decirte al no querer comer.

Consejos prácticos para afrontar esta situación

- Pide a los padres que lleven al niño al pediatra y así descartar algún problema de salud.
- Si la inapetencia continua infórmale a los padres para que le brinden alimentos de calidad que eviten la pérdida de peso y talla
- Sugiere a los padres sirvan su comida con formas divertidas y en platos coloridos para que sean más atractivos. Puedes apoyarlos en la hora de la merienda
- Observa si los padres varían los alimentos a diario y procura ser un buen ejemplo para los niños cuidando tu alimentación
- Recuerda, la inapetencia infantil es un problema temporal, afróntalo con paciencia y amor

Con respecto a las Meriendas

Los niños suelen comer entre comidas galletas u otras comidas sin calidad nutricional. Aquí se enumeran mejores opciones, ¡Y si las preparan o sirven juntos, mejor!

- Leche saborizada con esencia de vainilla
- Flan, yogur (solo o con cereales o frutas), arroz con leche, leche con almidón de maíz (maicena), etcétera. Preferiblemente caseros
- Ensalada o jugos de frutas
- Cereales en copos de maíz, arroz o trigo
- Pasteles solos o preparados con trozos de alguna fruta (pera, manzana, durazno)
- Pan con mantequilla y dulce de fruta o dulce de leche.
- Emparedados de queso con agregado de una verdura como tomate u hojas de lechuga
- A partir de los 3 años, pasas de uva, fruta seca y semillas

¡Todos a Cocinar!

Para los niños, cocinar también es jugar y aprender, aprovechemos esta experiencia para hacerles ver la importancia de una buena alimentación así como la necesidad de aprovechar la comida y no desperdiciarla.

Los niños pueden aprender importantes valores necesarios para su desarrollo psicológico como la responsabilidad y el valor de colaborar en las tareas de casa y de la escuela.

Lavar, secar, pelar, cortar, mezclar, decorar la comida y darle formas, mejorará su destreza manual, la capacidad de seguir instrucciones y secuencias, la clasificación y agrupación, conceptos matemáticos, habilidades de comunicación y mucho más.

Te proponemos algunas recetas sencillas para que las prepares junto a los niños. Antes de comenzar cuéntale lo que harán: hoy "¡vamos a cocinar!". Y, para eso, tenemos que prepararnos:

- Lavarnos las manos
- Sujetarnos bien el cabello
- Preparar los utensilios e ingredientes de acuerdo a la receta.
- Buscar algunos trapos húmedos y material de limpieza(algunos niños tienen cierta resistencia a ensuciarse y saber que tienen trapos, los alivia y mantiene en actividad)
- Limpiar la mesa en donde vamos a trabajar.

Organiza al grupo en equipos y distribuye las tareas a realizar, permite que todos participen.

Ubícate en un lugar en el que todos puedan verte y seguir tus indicaciones, muévete entre los niños para observar lo que hacen y ayudarles en caso de que lo necesiten.

Conversa en todo momento y permíteles dar ideas, haz que describan los ingredientes y refuerza la preparación paso a paso.
Al terminar no olvides invitarlos a limpiar su espacio de trabajo utiliza trapos, escoba y todo lo necesario.

Invítalos a colocar los desperdicios en su lugar.

Cuando todo esté limpio disfruten de una merienda que han preparado juntos.

Barquitos De Huevo

Ingredientes

- Huevos cocidos
- Rodajas de jamón
- Mayonesa baja en calorías
- 1 pizca sal
- 1 pizca pimienta

***La cantidad de ingredientes se establece según la necesidad.**

Utensilios

- Cuchillo
- Tabla para cortar
- Bandeja para colocar los huevos
- Cuchara y tenedor
- Recipiente para mezclar
- Manga pastelera
- Palillos de dientes

Preparación

1. Pon los huevos en agua con sal y cuécelos durante 10 minutos.
2. Una vez listos, pásalos a un recipiente con agua fría y pélalos.
3. Corta los huevos por la mitad del lado largo. Luego, sácales las yemas.
4. Con la ayuda de un tenedor, mezcla las yemas con la mayonesa, hasta obtener una consistencia de puré.
5. Corta las rodajas de jamón en forma de triángulo, como muestra la foto. Luego toma un palito y ensártalo en el extremo superior e inferior.
6. Coloca la mezcla de yema y mayonesa en la manga pastelera y rellena los huevos.
7. Finalmente, inserta las velas de jamón en cada huevo y sírvelos.

Medidas de seguridad

-Utiliza cuchillos de mesa que no representen un riesgo para los niños.
-Puedes pedir a los niños que traigan los huevos cocidos y cortados de casa.
-Acompaña a los niños en todo momento.

Pinchos De Fruta

Ingredientes

- Sandía
- Melón
- Bananos
- Piña
- Manzanas
- Uvas
- Naranjas

***selecciona las frutas según la temporada, las cantidades se establecerán según la necesidad.**

Utensilios

- Cuchillo
- Tabla para picar
- Bandeja para colocar los pinchos
- Palillos largos

Preparación

1. Lava las frutas que así lo requieran y luego pélalas.
2. Corta las frutas en trocitos más o menos del mismo tamaño. Las man darinas y naranjas, sepáralas en gajos.
3. Ve insertando cada trocito en los palitos de madera, procurando alternar colores y frutas, para que resulten más vistosos.
4. Sírvelos en forma creativa.

***Si utilizas uvas o fresas mantén su forma, el pincho se verá aun más vistoso.**

Medidas de seguridad

-Utiliza cuchillos de mesa que no representen un riesgo para los niños.
-Puedes pedir a los niños que traigan la fruta ya lista desde casa.
-Quita las puntas de los palillos o establece instrucciones claras sobre su manejo.
-Acompaña a los niños en todo momento

Ensalada De Papas Con Huevo Y Manzana

Ingredientes

- Papas Cocidas
- Huevos cocidos
- Manzanas rojas
- Mantequilla rala (de bolsa preferiblemente)
- Mostaza
- Sal y especies

***Las cantidades se establecerán según la necesidad**

Utensilios

- Cuchillo y tabla para cortar
- Recipientes profundos para mezclar el aderezo y los ingredientes
- Cucharones

Preparación

1. Hierve agua con sal en una olla grande. Agrega las papas y cocina hasta que estén suaves y puedas pincharlas fácilmente con un tenedor. (entre 15 y 20 minutos.)
2. Escurre las papas y córtalas en cubos.
3. Pon los huevos en agua y cuécelos durante 10 minutos
4. Cuando estén listos enjuágalos con agua fría, pélalos y pícalos.
5. Lava, corta y pela las manzanas, luego córtalas en cubos.
6. Prepara un aderezo de mantequilla, mostaza, sal y especies en un recipiente.
7. Mezcla los cubos de papa, manzana y huevos picados con el aderezo en un recipiente grande.

Medidas de seguridad

-Utiliza cuchillos de mesa que no sean un riesgo para los niños.
-Evita el contacto de los niños con el agua hirviendo, puedes pedirles que traigan las papas y huevos cocidos desde casa.
-Acompaña a los niños en todo momento

Rellenitas De frijoles Molidos con Queso

Ingredientes

- Tortillas de maíz
- Frijoles molidos
- Quesillo o queso rallado

***Las cantidades dependerán de la necesidad.**

Utensilios

- Cuchara
- Plato para colocar las tortillas

Preparación

1. Coloca una cucharada de frijoles sobre cada tortilla.
2. Sobre los frijoles extiende el quesillo o queso rallado en partes iguales
3. Ponlas sobre el comal caliente por ambos lados hasta que el queso se derrita.

Medidas de seguridad

-El adulto debe encargarse de colocar las tortillas en el comal, para evitar accidentes.

Tortillas De Colores

Ingredientes

- 2 remolachas
- 1 libra de harina de maíz
- Agua

Utensilios

- Licuadora
- Recipiente para agua
- Paila para mezclar
- Tabla para cortar
- Cuchillo
- Manta para envolver las tortillas

Preparación

1. Lava bien las remolachas.
2. Pélalas y córtalas en trozos pequeños
3. Coloca los trozos de remolacha en el agua calculada para amasar la harina de maíz, y licúa.
4. Agrega el licuado a la harina y amasa.
5. Haz las tortillas como se acostumbra.

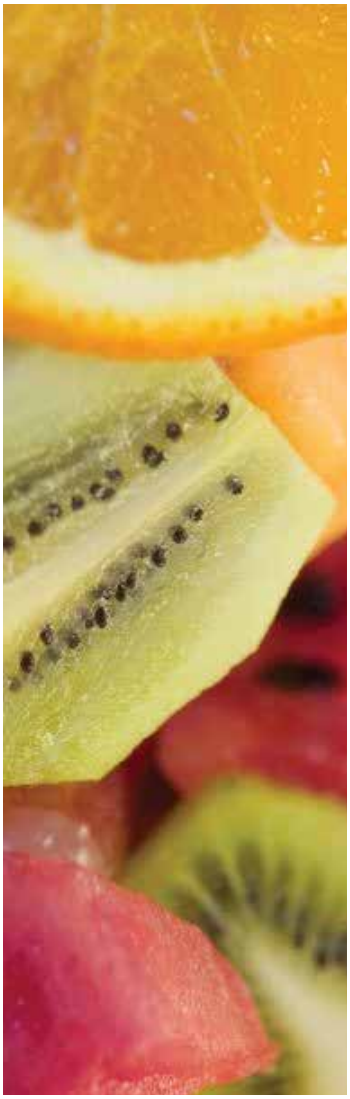
Medidas de seguridad

-Utiliza cuchillos de mesa o pide a los niños que lleven la remolacha cortada desde casa.
-Supervisa y acompaña el manejo de la licuadora.
-El adulto debe encargarse del uso del comal.
-Ten cuidado con la cercanía de los niños a la estufa o fogón para evitar accidentes.

Nota: Si desea tortillas de color anaranjado, cambie las remolachas por zanahorias; y si las quiere de color verde use hojas verdes (hojas de remolacha, rábano, espinacas, acelga).

Esta preparación también se puede utilizar en pupusas, pastelitos, tacos y rellenitas de frijoles.

EXTRAS



Apartado de Dinámicas:

1. Dinámica Inicial: "Carrera de Sabores"

Objetivo: Promover el trabajo en equipo e introducir el tema a desarrollar.

Materiales: Guía de instrucciones*, cinta aislante o tiza para marcar el camino a seguir, lápices.

- Organizar al grupo en equipos según la cantidad de participantes.
- Seleccionar un miembro del grupo para que avance en la carrera, el resto se ubica al final del camino a recorrer y seguirá las actividades que se detallan en la guía de instrucciones.
- Gana el equipo que cumple todas las actividades y llega primero a la meta.

*Buscar la guía de instrucciones adjunta

2. Dinámica para afianzar conceptos: "Globo Sorpresa"

Objetivo: Desarrollar la habilidad de conceptualizar según características, por medio de adivinanzas.

Materiales: 5 globos inflados en los que se ha introducido un papel que tiene escrita una adivinanza*relacionada al tema que se desarrolla, música. (Puede utilizar palmadas o algún instrumento musical)

- Ubicarse formando un círculo según el espacio de que se disponga.
- Pasar el primer globo al ritmo de la música al participante que se tiene al lado, cuando la música deje de sonar, la persona que se quedó con el globo lo revienta, entrega el papel a quien dirige la dinámica y contesta la adivinanza. Si no sabe la respuesta hay una penitencia.
- Y así sucesivamente hasta completar los cinco globos.

*Buscar adivinanzas sugeridas adjuntas.

3. Dinámica para afianzar conocimientos: "Pirámide alimenticia"

Objetivo: Identificar los grupos que forman la pirámide alimenticia y ubicar correctamente los alimentos según correspondan.

Materiales: Láminas de alimentos según los diferentes grupos (procurar sean de 4 a 5), cinta aislante o tiza para dibujar una pirámide en el suelo o superficie donde se trabaje. (Considerar se ubicaran en cada nivel de 2 a 4 personas).

- Solicitar voluntarios en el grupo para participar. (procurar sean suficientes)
- Repartir las imágenes de alimentos y pedir que las cuelguen de su cuello.
- Invitar al resto del grupo a formar un círculo alrededor de la pirámide.
- Hacer pasar a los participantes que representan alimentos y pedir al grupo los ubique en la pirámide.
- Evaluar que la ubicación sea correcta y corregir en caso de ser necesario.

*Buscar pirámide y alimentos adjuntos.

4. Dinámica de Integración : "Amasa, A Conga"

Objetivo: Afianzar las relaciones personales por medio de actividades recreativas.

Materiales: ninguno

- Ubicarse formando un círculo, según el espacio del que se disponga.
- Repetir la rima frase por frase realizando los movimientos que indica la persona que dirige.*

*Buscar rima y detalle de movimientos adjuntos.

5. Dinámica de evaluación: "El Cucharon de la Sabiduría"

Objetivo: evaluar la jornada y la importancia de los conocimientos adquiridos

Materiales: un cucharon de cocina.

- Pedir a cada equipo seleccione un representante y pedir que pase al frente del grupo.
- Entregarle el cucharon y escuchar sus comentarios sobre la jornada.

*Permitir más comentarios, según el tiempo disponible y el deseo de participar.

CARRERA DE SABORES

1. Escoger un integrante que represente al grupo. Escribir su nombre Completo.

_____

Avanzar con 5 saltos.

2. Escribir el nombre de 5 frutas que comiencen con la letra “m”.

_____
_____
_____
_____
_____

Avanzar 3 pasos.

3. Jugar una ronda relacionada con alimentos, todos deben participar.

Avanzar 1 paso de gigante.

4. Escribir una lista de 10 alimentos que compraría en el Mercado.

_____
_____
_____

Avanzar 2 pasos de hormiga.

5. Escribir una receta sencilla, detallando ingredientes y procedimiento.

_____
_____
_____
_____

Al finalizar correr a la meta y gritar: ¡MUCHO GUSTO!

Adivinanzas

1. Tengo cabeza redonda,
sin nariz, ojos ni frente,
y mi cuerpo se compone
tan sólo de blancos dientes.

Respuesta: El Ajo

2. Hermosa planta,
con una flor
que gira y gira
buscando el sol.

Respuesta: El Girasol

3. Cuanto más caliente
más fresco y crujiente

Respuesta: El Pan

4. Soy blanca como la nieve
y dulce como la miel;
yo alegro los pasteles
y la leche con café.
¿Quién soy?

Respuesta: El Azúcar

5. ¿Qué se corta sin tijeras
y aunque a veces sube y sube
nunca usa la escalera?

Respuesta: La leche

"A masa, a conga"

Palabras y frases	Movimientos
¡eh!	Alzar la mano mostrando un pedazo pequeño de masa (imaginario)
¡olelé! (3 veces)	Alzar la mano nuevamente, dirigiéndose a diferentes lados
Amasa, amasa, amasa	Balancear el cuerpo de un lado a otro, alzando el pedazo de masa.
A conga, conga, conga	Balancear el cuerpo de un lado a otro, agachándose y alzando el pedazo de masa.
Repetir frases y movimientos y en cada ocasión aumentar el tamaño del pedazo de masa imaginario, hasta que sea tan pesado que deban sostenerlo con ambas manos, luego con la espalda y finalmente lanzarlo al centro o al frente.	

Padres y Maestros, un equipo de éxito

Los maestros y cuidadores estamos llamados a orientar a los padres de familia sobre la alimentación de sus hijos, guiándolos y aconsejándolos sobre aquellos alimentos que no deben faltar en su proceso de crecimiento.

¡Organiza actividades en las que puedas brindar este apoyo!

No existen dudas sobre el valor que tiene la educación nutricional en la adquisición de hábitos alimenticios correctos, así como en su fortalecimiento y mantenimiento. Para conseguirlo, la familia se convierte en la primera educadora y debe tener, por tanto, unos conocimientos básicos sobre alimentación y nutrición. Así, la comida se convertirá en una fuente de salud, de placer, de convivencia y de relación.

Enseñar a comer adecuadamente es una tarea que debemos realizar padres y cuidadores con responsabilidad, tiempo y dedicación, si los niños aprenden a comer bien, a tener hábitos alimenticios saludables y a llevar un estilo de vida activo, no hay duda de que cuando sean mayores estarán más sanos y mantendrán estos hábitos de vida realizando actividad física y deporte de manera habitual y alimentándose de manera saludable.

- Cuéntales a los padres la importancia de establecer buenos hábitos desde los primeros meses de vida de los niños y como su ejemplo es necesario para lograrlo

- Invítales a aprovechar el tiempo que se comparte en la mesa como un espacio para fortalecer hábitos saludables y la convivencia familiar

- Comparte con ellos información sobre la clasificación de los alimentos, utiliza “la Olla” como guía alimentaria de nuestro país

- Fomenta la lactancia materna y comparte con ellos su importancia en el desarollo del niño

- Recuérdales la importancia de tomar agua y hacer ejercicio

- Coméntales que podemos tener una sana alimentación aun con un bajo presupuesto si sabemos elegir y combinar los alimentos

- Anímalos a seleccionar meriendas saludables para sus hijos y a ser perseverantes aun en aquellas etapas en las que se niegan a comer

- Conversa con ellos sobre la importancia de las medidas de higiene al manipular alimentos y prepararlos

- Estimúlalos a involucrar a los niños en la compra de alimentos, su limpieza y preparación

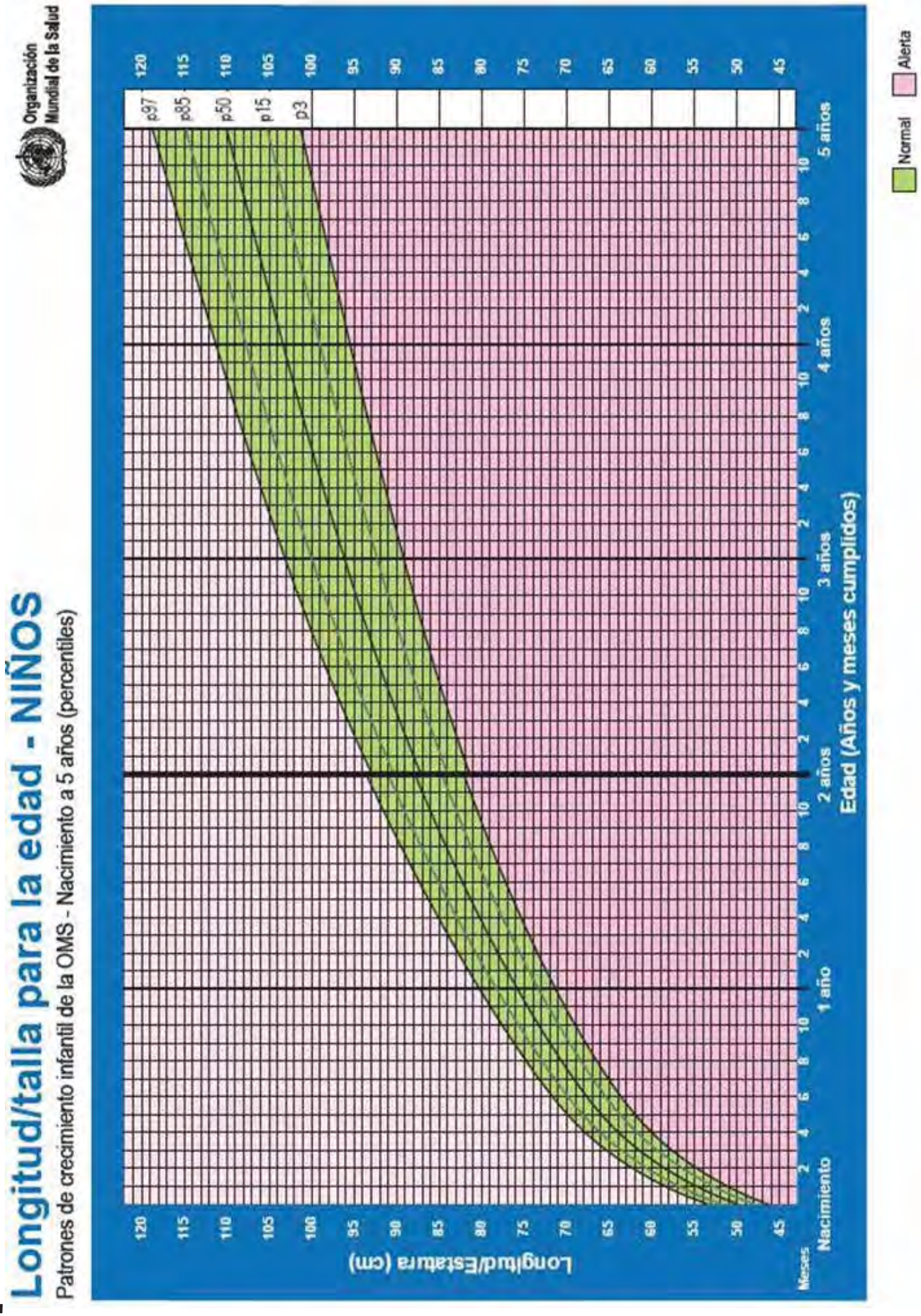
La Guía para padres del Programa Nacer Aprendiendo te sugiere algunos títulos que puedes trabajar con los padres y encargados para reforzar el tema ¡Mucho Gusto!

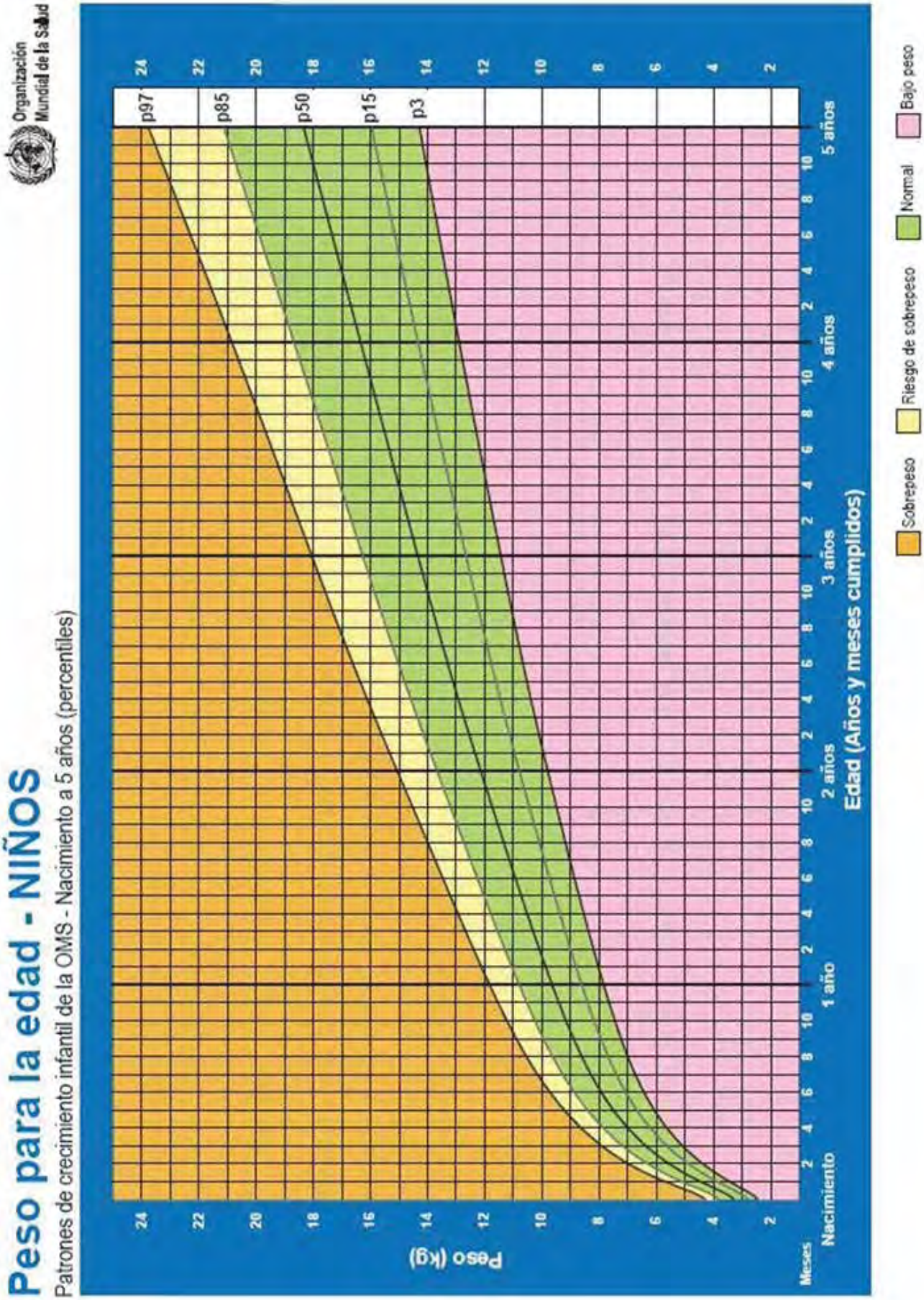
1. Todos a Comer
2. Cosas de Niños: ¡No come nada!

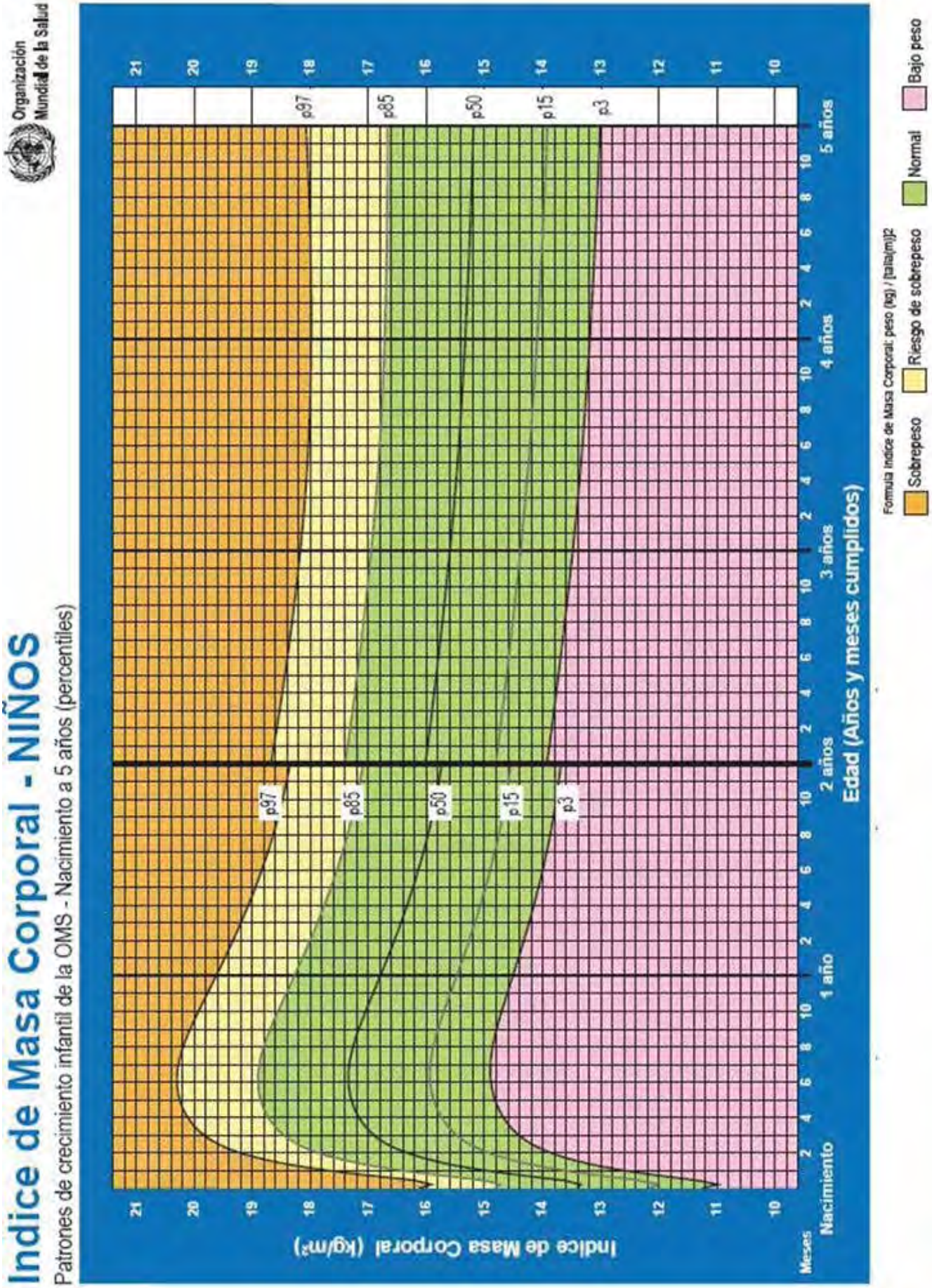
Actividades en que puedes incluir los temas:

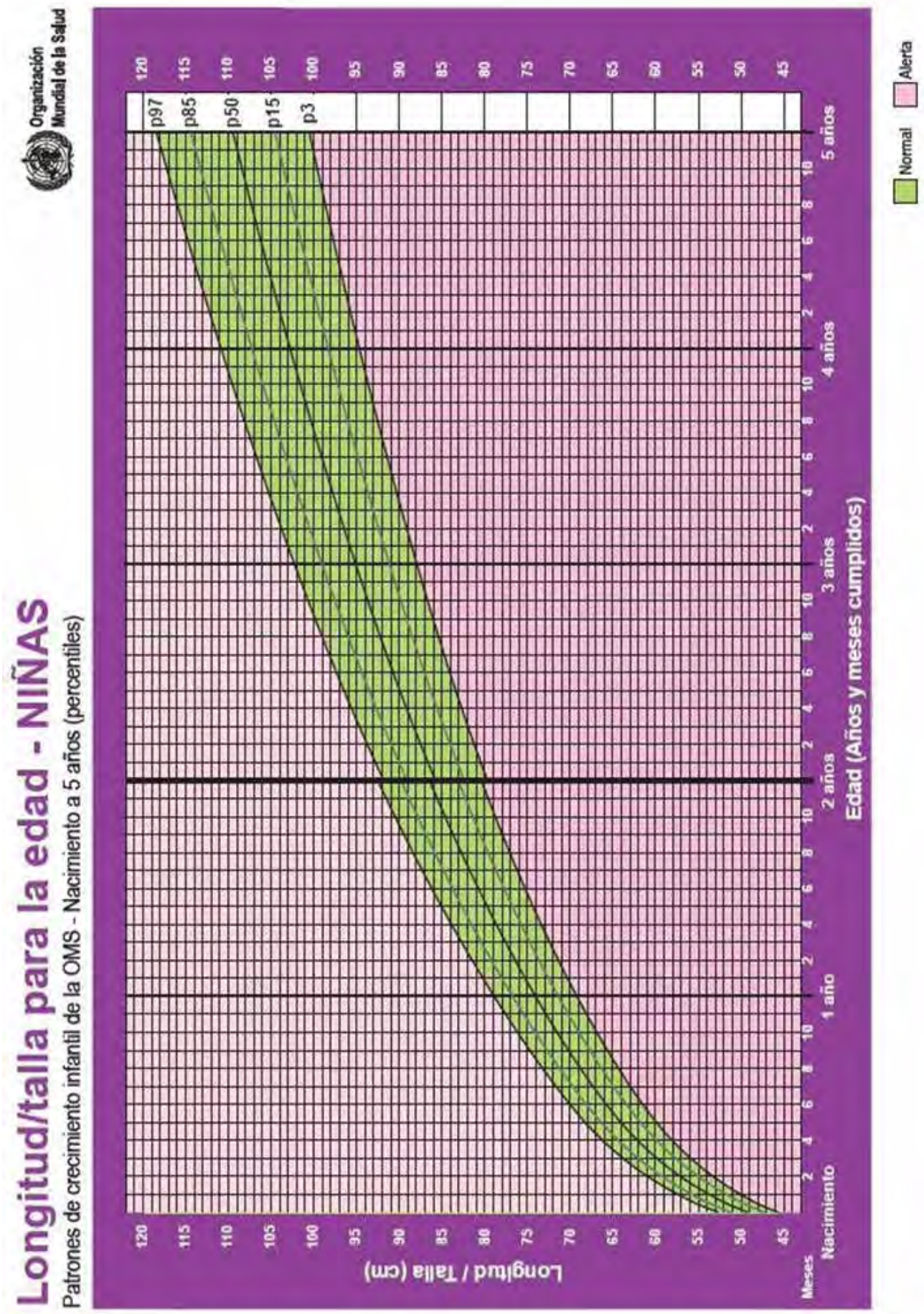
- Talleres
- Jornadas de preparación de alimentos
- Visitas al Mercado o Súper mercado en compañía de los padres
- Campañas que fomenten alimentación saludable
- Paseos Familiares
- Equipos de apoyo para elaboración de menús
- Charlas con especialistas en el tema
- Jornadas de medición de peso y talla de los niños.
- Desayunos o almuerzos familiares (en el centro educativo)

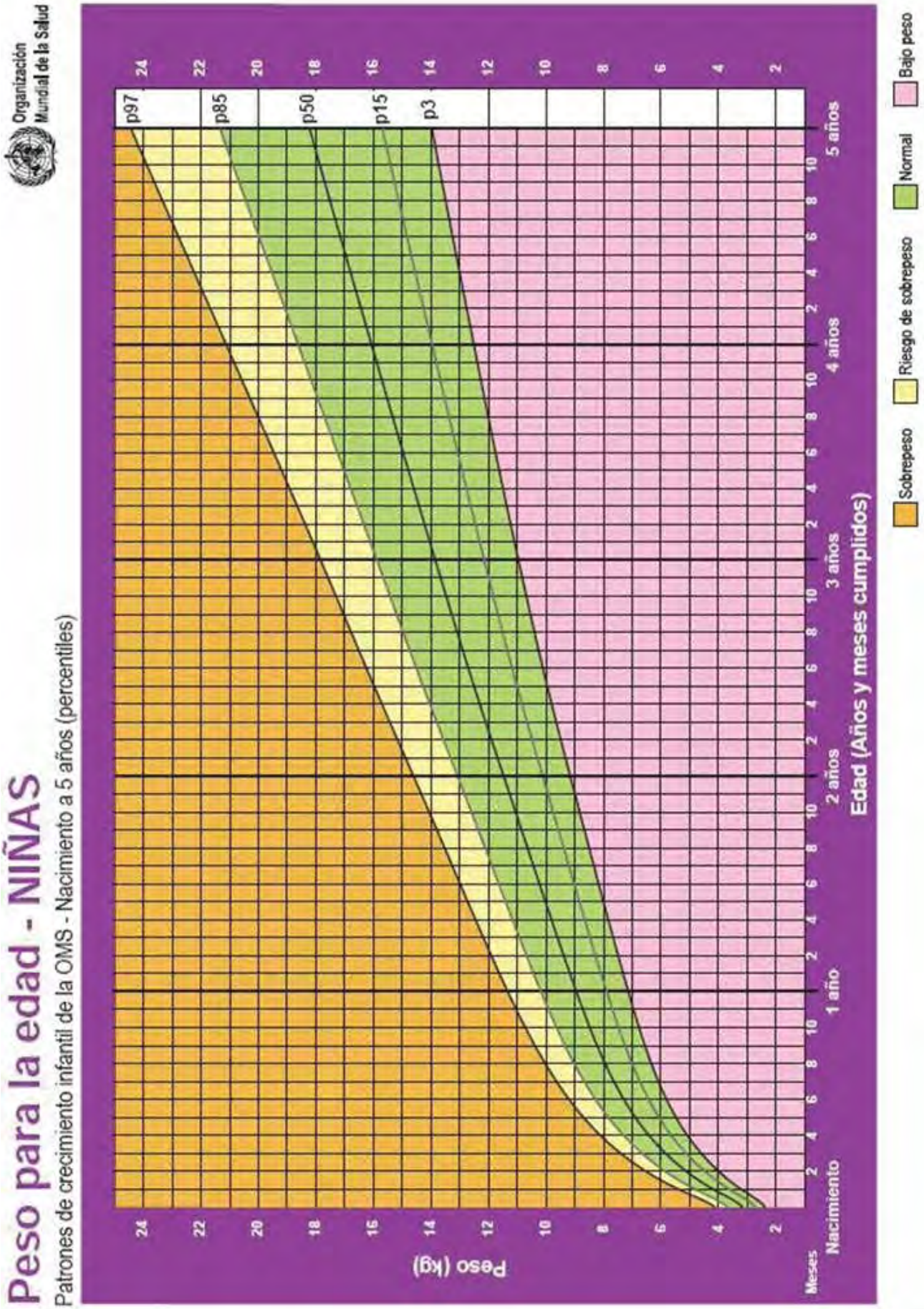
Tablas de control de peso, tallas e Indice de Masa Corporal

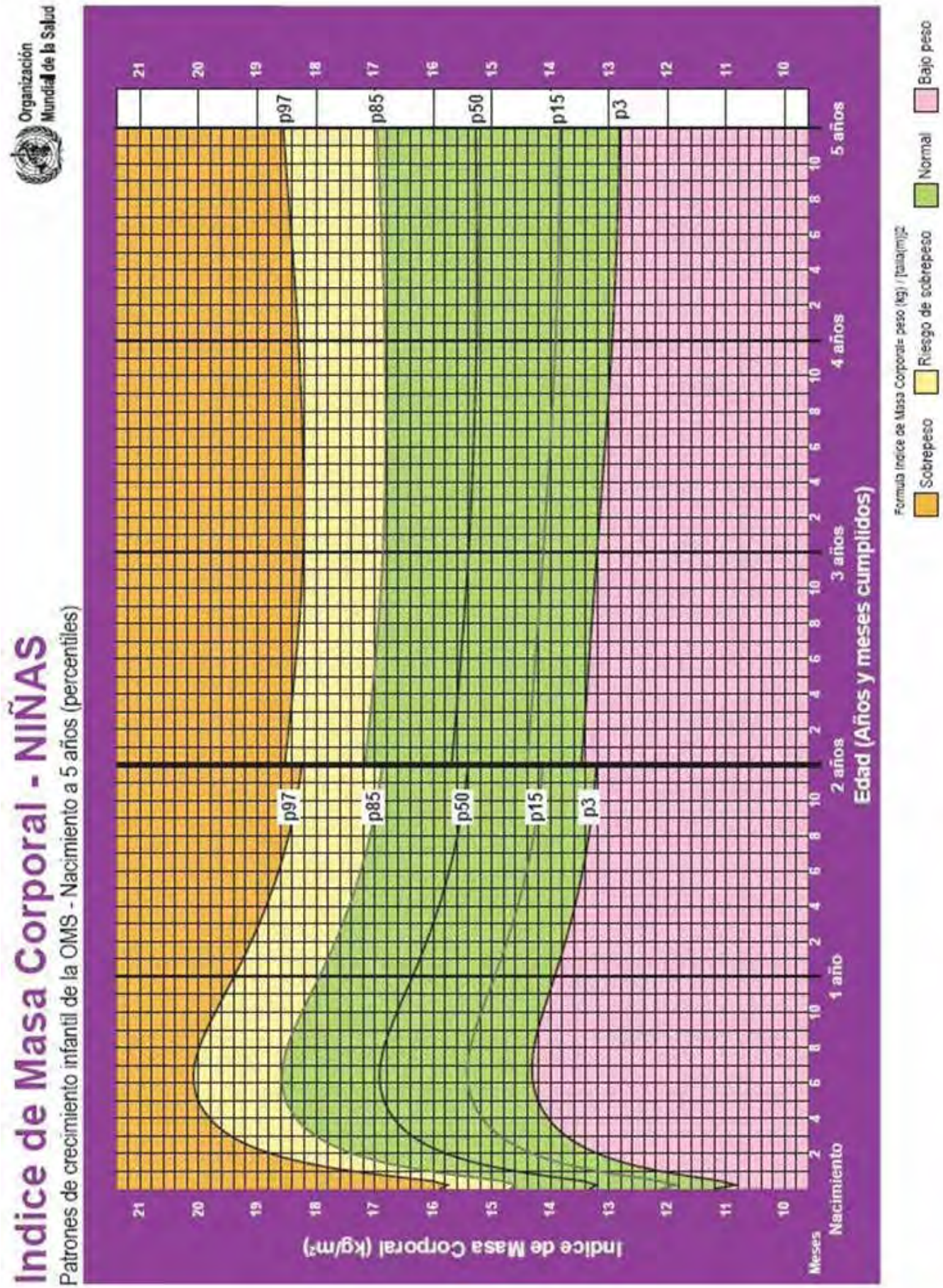

Organización Mundial de la Salud
Longitud/talla para la edad - NIÑOS
Patrones de crecimiento infantil de la OMS - Nacimiento a 5 años (percentiles)
p97
p85
p50
p15
p3
Longitud/Estatura (cm)
Meses
Nacimiento
1 año
2 años
3 años
4 años
5 años
Edad (Años y meses cumplidos)
Normal
Alerta

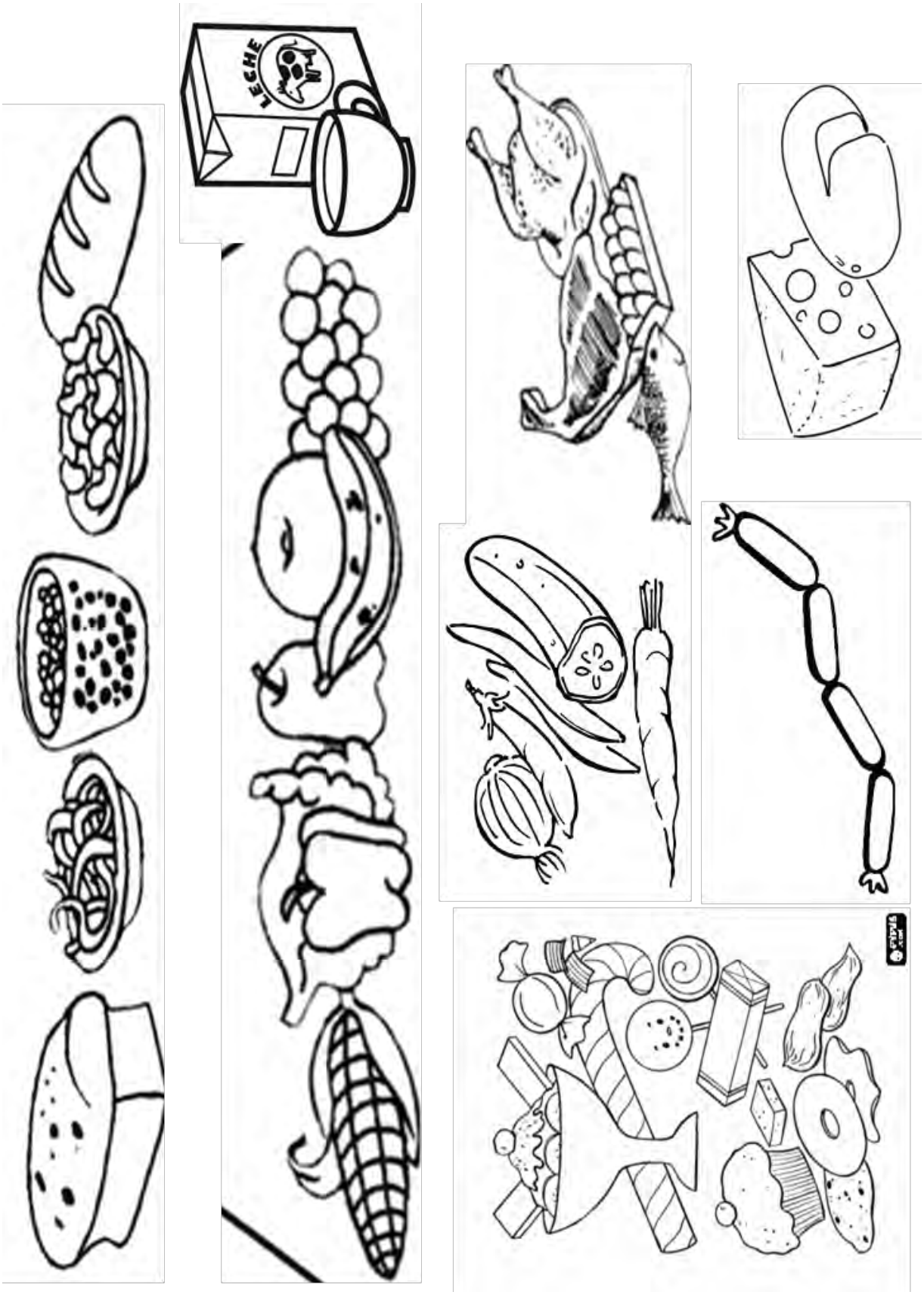

Organización Mundial de la Salud
Peso para la edad - NIÑOS
Patrones de crecimiento infantil de la OMS - Nacimiento a 5 años (percentiles)
Peso (kg)
Meses
Nacimiento
1 año
2 años
3 años
4 años
5 años
Edad (Años y meses cumplidos)
p97
p85
p50
p15
p3
Sobrepeso
Riesgo de sobrepeso
Normal
Bajo peso

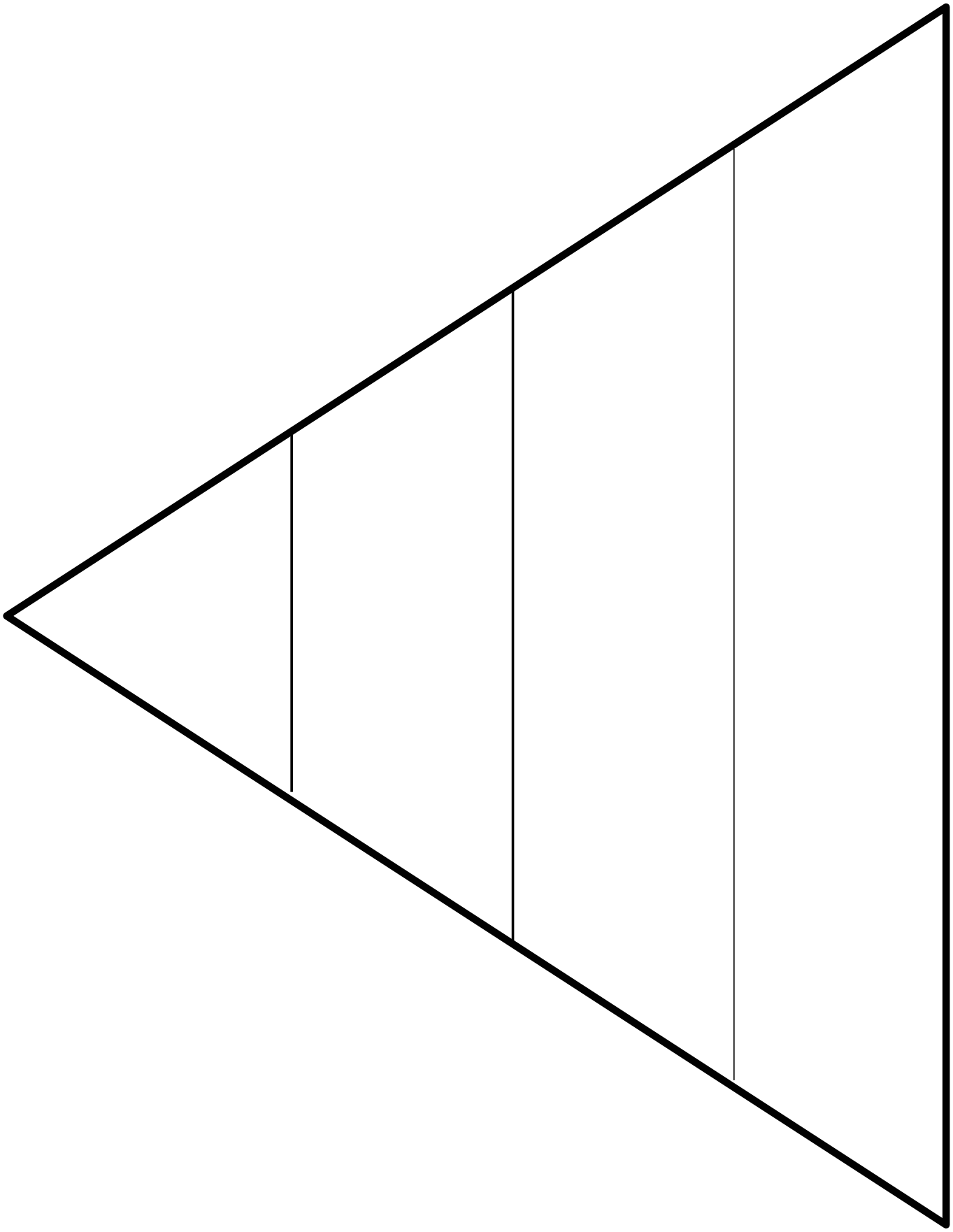

Organización Mundial de la Salud
Indice de Masa Corporal - NIÑOS
Patrones de crecimiento infantil de la OMS - Nacimiento a 5 años (percentiles)
Indice de Masa Corporal (kg/m²)
Meses
Nacimiento
1 año
2 años
3 años
4 años
5 años
Edad (Años y meses cumplidos)
p97
p85
p50
p15
p3
Formula Indice de Masa Corporal: peso (kg) / [talla(m)]2
Sobrepeso
Riesgo de sobrepeso
Normal
Bajo peso


Organización Mundial de la Salud
Longitud/talla para la edad - NIÑAS
Patrones de crecimiento infantil de la OMS - Nacimiento a 5 años (percentiles)
Longitud / Talla (cm)
120
115
110
105
100
95
90
85
80
75
70
65
60
55
50
45
p97
p85
p50
p15
p3
Meses
Nacimiento
1 año
2 años
3 años
4 años
5 años
Edad (Años y meses cumplidos)
Normal
Alerta


Organización Mundial de la Salud
Peso para la edad - NIÑAS
Patrones de crecimiento infantil de la OMS - Nacimiento a 5 años (percentiles)
Peso (kg)
Meses
Nacimiento
1 año
2 años
3 años
4 años
5 años
Edad (Años y meses cumplidos)
p97
p85
p50
p15
p3
Sobrepeso
Riesgo de sobrepeso
Normal
Bajo peso


Organización Mundial de la Salud
Indice de Masa Corporal - NIÑAS
Patrones de crecimiento infantil de la OMS - Nacimiento a 5 años (percentiles)
Indice de Masa Corporal (kg/m²)
Meses
Nacimiento
1 año
2 años
3 años
4 años
5 años
Edad (Años y meses cumplidos)
p97
p85
p50
p15
p3
Formula Indice de Masa Corporal= peso (kg) / [talla(m)]²
Sobrepeso
Riesgo de sobrepeso
Normal
Bajo peso


LECHE



Bibliografía

- Guía para Centros Comunitarios, Programa Nacer Aprendiendo United Way, Argentina.
- Guía para Padres, Programa Nacer Aprendiendo United Way, Argentina.
- Guía Alimentaria para Honduras. Manual para su uso, Honduras 2013.
- Evaluación del crecimiento de niños y niñas. Material de apoyo para equipos de atención primaria de la salud. UNICEF, Julio (2012)
- Nutrición, salud y actividad física en niños y adolescentes Antecedentes. Octubre 6 (2010) Fundación del Consejo internacional de información alimentaria.
- Guía de Consejo Nutricional para Padres y Familiares de Escolares, Dirección General de Salud Pública y Alimentaria , Comunidad de Madrid
- Alimentación 0 a 3 años, España. Sociedad Española de Dietética y Ciencias de la Alimentación.
- Patrones de crecimiento Infantil OMS.
- www.mibebeyyo.com.mx

Nacer aprendiendo

United Way Honduras

Coordinación General: Vania Montecinos
Coordinación del Proyecto: Lourdes García
Adaptación y coordinación de contenidos: Marcia Paz, Licenciada en Educación Preescolar de la Universidad Pedagógica de Honduras
Diagramación y adaptación de material Gráfico: Héctor Laitano
Texto Original: Fundación Caminando Juntos United Way Argentina
Tegucigalpa, Honduras
2014

Un especial agradecimiento a Fundación Caminando Juntos -United Way Argentina, por compartir con nosotros su conocimiento, trabajo, experiencias y materiales; acciones que fueron vitales para que el programa Nacer Aprendiendo fuera una realidad en Honduras.

VIVE UNIDO