Buenas prácticas para una alimentación saludable

Para organizaciones que benefician a niños y jóvenes

Nemours®

A Children's Health System

Autores

Michelle Boyle, MS, CHES
Gina Celano, MS, CHES
Erica Cooper, MPH, RD
Kate Dupont Phillips, MPH, CHES, PAPHS
Mary Trotter, MS, RD, LDN
Stefanie Van Stan, MS, CHES

Agradecimientos

Los autores agradecen enormemente las contribuciones inestimables de una amplia variedad de partes interesadas comprometidas a respaldar la salud y el desarrollo óptimo de los niños. Los notables cambios en la política de nutrición en Delaware, que afecta a 44,000 niños en entornos destinados a la atención y educación de la primera infancia, no habrían sido posibles sin el conocimiento, servicio, entusiasmo y apoyo de muchas personas. Esperamos que esta guía asista a los proveedores en la concreción de esas políticas en las vidas de los niños. Eso es posible sólo a través de las iniciativas de colaboración de muchas organizaciones e individuos, todos dedicados a ayudar a los niños a crecer sanos.

Agradecemos a las siguientes organizaciones e individuos por su dirección, apoyo y opinión:

- David Bowman, Asociado de Educación, Departamento de Educación de Delaware
- Elizabeth Walker, Directora, Asociación de Funcionarios de Salud Estatales y Territoriales
- Beth Weatherbee, anteriormente en el Departamento de Educación de Delaware
- Patricia Quinn, Administradora, Oficina de Certificación de Atención Infantil de Delaware

Para obtener más información

Comuníquese con:

Nemours Health & Prevention Services
252 Chapman Road, Christiana Building, Suite 200
Newark, DE 19702
1-888-494-5252 or nhps_info@nemours.org
www.nemours.org/growuphealthy

El contenido de este documento está destinado solamente para uso educativo no comercial y es estrictamente informativo. La información incluida en este material no pretende ofrecer asesoramiento médico y no sustituye los consejos médicos que las personas reciben o deberían recibir de su proveedor de atención médica.

Nemours está actualmente financiado por los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés) con un Acuerdo de Cooperación de cinco años (1U58DP004102-01). Gracias al financiamiento de los CDC, esta publicación pudo concretarse. Las opiniones expresadas en este documento no necesariamente reflejan las políticas oficiales del Departamento de Salud y Servicios Humanos, y la mención de nombres comerciales, prácticas comerciales u organizaciones no implica el respaldo del Gobierno de los Estados Unidos.

VERSION 3

Copyright © 2014 The Nemours Foundation. Todos los derechos reservados.

Indice

Introducción 2

Glosario de términos 3

La alimentación de bebés y niños 5

Modelo actual de comidas diarias de CACFP para bebés 6
Modelo recomendado de comidas diarias de CACFP para bebés 6
Alimentación infantil 7
Recomendaciones, justificación y raciones para bebés 8
Modelo actual de comidas diarias de CACFP para niños 14
Modelo recomendado de comidas diarias de CACFP para niños 15
Comparación de los requisitos de CACFP actuales y recomendados 16
Recomendaciones, justificación y raciones para niños de 1–2 años 17
Recomendaciones, justificación y raciones para niños de 3–5 años 22
Recomendaciones, justificación y raciones para niños mayores de 6 años 25

Guía general 29

Modelos por seguir 30
Comidas familiares 31
¿Con hambre o lleno? 32
Niños quisquillosos con los alimentos 33
Riesgos de asfixia y alergias a alimentos 34

Planificación del menú y preparación de comidas 35

Transición a alimentos más saludables 36
Cómo leer la etiqueta de los alimentos 37
Selección de opciones saludables 38
Frutas y verduras de temporada 39
Sustituciones de alimentos saludables 40
Métodos de cocción saludables 42
Participación de los niños en la cocina 43

Respaldo de las políticas 45

Para manuales del personal y de programas 46
Para manuales de la familia 47

Consejos para la familia 49

Alimentación saludable para bebés desde el nacimiento hasta los 3 meses 50
Alimentación saludable para bebés de 4 a 7 meses 52
Alimentación saludable para bebés de 8 a 11 meses 56
Alimentación saludable para niños de 1 a 2 años 60
Alimentación saludable para niños de 3 a 5 años 63
Alimentación saludable para niños mayores de 6 años 66
División de responsabilidad en la alimentación 69
Resumen de recomendaciones 70
Nexos con el hogar 71

Referencias 72

Introducción

Este manual está destinado a actuar como un instrumento práctico para implementar prácticas recomendadas de alimentación para la óptima nutrición en entornos de cuidado y educación temprana. Usted y su programa desempeñan un papel importante en el respaldo del desarrollo de hábitos saludables en los niños, ofreciendo alimentos nutritivos y enseñándoles cómo elegir alimentos saludables. Los niños que aprenden estos hábitos cuando son jóvenes tienen más probabilidades de seguir tomando decisiones saludables en la edad adulta. Al compartir información con las familias, puede trabajar junto a ellas para favorecer la buena salud en los niños. En esta guía, encontrará:

- Recomendaciones para opciones saludables en las siguientes categorías: bebidas, frutas y verduras, leche, carnes y sustitutos de la carne, y cereales y panes
- Justificación de las recomendaciones
- Raciones adecuadas por edad que se basan en las pautas sobre comidas reembolsables de CACFP
- Ideas para fomentar la alimentación saludable en los niños
- Sugerencias y herramientas para leer las etiquetas de nutrición, motivar a los niños quisquillosos con los alimentos y crear hábitos saludables
- Consejos para las familias
- Modelos de políticas para usar en su programa y con las familias

Este conjunto de herramientas es el resultado de una exhaustiva investigación, de la colaboración y las opiniones de muchos individuos. Es un "documento abierto." Seguirá corrigiéndose, actualizándose y mejorándose con el tiempo. Agradecemos sus comentarios, preguntas y sugerencias. Este conjunto de herramientas está diseñado pensando en USTED. Si tiene comentarios, póngase en contacto con:

Nemours Health & Prevention Services
252 Chapman Road, Christiana Building, Suite 200
Newark, DE 19702
1-888-494-5252 or nhps_info@nemours.org
www.nemours.org/growuphealthy

Antes de comenzar a leer esta guía, piense en tomarse unos minutos para hacer una autoevaluación de las prácticas actuales de su programa con la herramienta del sitio web *Let's Move!* Child Care a continuación. Es importante conocer las fortalezas de su programa, así como las áreas de oportunidad. Esto le ayudará a determinar qué secciones de esta guía abordan mejor sus necesidades específicas.

Let's Move! Child Care
www.healthykidshealthyfuture.org

Glosario de términos

Azúcares añadidos – Azúcares y jarabes que se agregan a los alimentos durante el procesamiento o la preparación. Los azúcares añadidos no incluyen los azúcares naturales, como los que se encuentran en la leche y las frutas.

Grupos alimenticios básicos – En el modelo de comidas de USDA, los grupos alimenticios básicos son cereales; frutas; verduras; leche, yogur y queso (productos lácteos); y carne, aves, pescado, frijoles y guisantes secos, huevos y frutos secos (proteína). En el modelo de comidas de CACFP, los grupos alimenticios básicos (también llamados "componentes alimenticios") son cereales y panes; leche; carnes y sustitutos de la carne; y frutas y verduras. [1]

Enfermedades cardiovasculares – Se refiere a las enfermedades cardíacas y a las enfermedades de los vasos sanguíneos (arterias, vasos capilares, venas) en todo el cuerpo de una persona, como el cerebro, las piernas y los pulmones.[1]

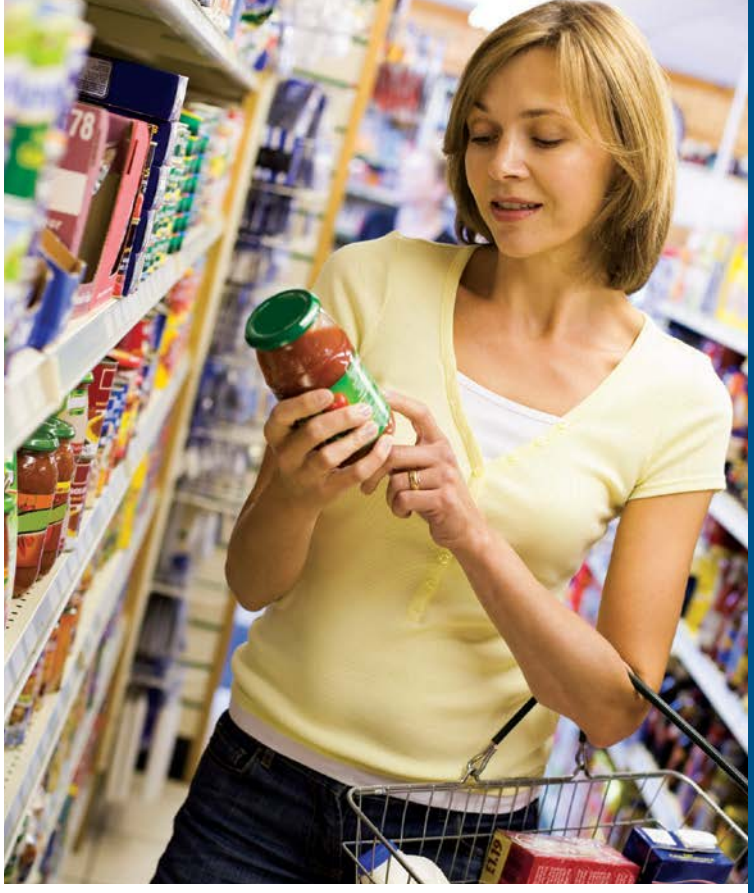
Alimento a base de queso – Un queso procesado preparado mezclando uno o más ingredientes de queso con uno o más ingredientes lácteos en una masa plástica homogénea, que reduce la cantidad de queso en el producto final. Deben contener, al menos, el 51% del ingrediente de queso por peso, tener un contenido de humedad de menos del 44% y tener, al menos, un 23% de materia grasa láctea.[2]

Producto a base de queso – Un queso procesado que no cumple con el contenido de humedad máximo de 43% o los niveles mínimos de materia grasa láctea del 47% del queso procesado.[2]

Colesterol – Un esterol presente en todos los tejidos animales que, cuando es ingerido por las personas, se convierte en una sustancia suave, grasa y cerosa en el torrente sanguíneo. Es necesario en la producción de las membranas celulares y algunas hormonas, pero demasiado colesterol en la sangre es un riesgo importante para la cardiopatía coronaria (que causa el infarto) y para el accidente cerebrovascular. No hay pruebas de un requisito nutricional de colesterol [1, 6]

Enfermedades crónicas – Por ejemplo, enfermedades cardíacas, cáncer y diabetes, son las principales causas de muerte y discapacidad en los Estados Unidos. Estas enfermedades representan siete de cada diez muertes y afectan la calidad de vida de 90 millones de estadounidenses. A pesar de que las enfermedades crónicas se encuentran entre los problemas de salud más comunes y costosos, también están entre las más evitables. Adoptar comportamientos saludables, por ejemplo, comer alimentos nutritivos, estar físicamente activo y evitar el consumo de tabaco, puede prevenir o controlar los efectos devastadores de estas enfermedades.[1]

Alimento combinado – una porción de una comida que incluye dos o más de los componentes alimenticios necesarios (por ejemplo, pizza, ensalada del chef).



Fibra alimenticia – Por lo general, se refiere a los hidratos de carbono no digeribles de los alimentos vegetales, como legumbres (por ejemplo, arvejas y frijoles), avena, cebada, algunas frutas y jugos de fruta (por ejemplo, ciruelas pasas, ciruelas y manzanas), algunas verduras (por ejemplo, brócoli, zanahorias y apio), frutos secos, semillas y cereales integrales.[1]

Calorías discrecionales permitidas – Las calorías restantes de la asignación de energía para una persona después de haber consumido calorías adecuadas de alimentos sanos, es decir, alimentos de bajo contenido graso o sin azúcar añadidos. Estas calorías "sobrantes" se pueden "gastar" en tipos de alimentos que no sean los más altamente nutritivos (por ejemplo, leche entera en lugar de leche descremada) o en complementos de alimentos (por ejemplo, aderezo para ensaladas, azúcar, mantequilla).[1]

Enfermedad cardíaca – Un estrechamiento de los los vasos sanguíneos pequeños que suministran sangre y oxígeno al corazón (arterias coronarias).[1]

Ácidos grasos monoinsaturados (AGM) – Son líquidos a temperatura ambiente y se encuentran en los aceite de canola, oliva y de maní. Los AGM reducen el colesterol total, disminuyen el colesterol malo (LDL) y también aumentan el colesterol bueno (HDL). Estas son grasas saludables[4]

Alimentos altamente nutritivos – Alimentos que brindan grandes cantidades de vitaminas, minerales y otros nutrientes, y relativamente pocas calorías.[1] Los alimentos altamente nutritivos son magros o bajos en grasas sólidas, no presentan grasas sólidas añadidas, azúcares, almidones ni sodio, y retienen los componentes naturales, como la fibra.

Equivalente de onza – En el grupo de cereales, la cantidad de una comida considerada equivalente a una rebanada de pan de una onza; en el grupo de carne, aves, pescado, frijoles secos, huevos y frutos secos, la cantidad de comida equivalente a una onza de carne, ave o pescado cocido.[1]

Ácidos grasos poliinsaturados (AGP) – Por lo general, son líquidos a temperatura ambiente. Los aceites de cártamo, girasol, maíz y de soja contienen las cantidades más altas de AGP. Los AGP reducen el colesterol total en la sangre y disminuyen el colesterol malo. No obstante, también reducen el colesterol bueno. En general, son grasas saludables.[4]

Ración – La cantidad de un alimento consumido en una comida determinada; puede consistir en porciones múltiples.[1]

Queso procesado – Alimento que se fabrica mezclando uno o más quesos, con la ayuda de calor, con un agente emulsionante. El queso se vierte en moldes para que se solidifique y se convierta en una masa plástica homogénea, y luego se envasa. El producto final puede tener un contenido de humedad máximo de 43% y debe tener, al menos, el 47% de materia grasa láctea.[2]

Carne procesada – Un producto cárnico que contiene, al menos, un 30% de carne, en el que esta se ha sometido a un proceso de elaboración diferente del deshuesado, corte, corte en dados, picado o congelamiento, ya sea como carne sola o en combinación con otros ingredientes o aditivos. Las carnes procesadas han sido curadas, ahumadas, secadas, enlatadas, deshidratadas o combinadas con productos químicos o enzimas. Los ejemplos incluyen salchichas, tocino, fiambres, perros calientes, mortadela, salame, peperoni, etcétera.[3]

Grasas saturadas – Son sólidas a temperatura ambiente, como la mantequilla, margarina, manteca vegetal y la grasa del queso y la carne. Algunos aceites vegetales (por ejemplo, el aceite de coco y el aceite de palma) contienen mayormente grasas saturadas. Estas son grasas poco saludables que aumentan el colesterol en la sangre, por lo tanto, si las consume, hágalo con moderación. [4]

Porción – Una cantidad estandarizada de una comida, como una taza o una onza, utilizada para brindar una guía alimentaria o para realizar comparaciones entre alimentos similares.[1]

Panificación dulce – Una comida a base de cereales que habitualmente contiene una relación significativa de calorías provenientes del azúcar. Incluye: donas, panecillos de hojaldre, tortas, pastelitos, tartas, galletas dulces, brownies, galletas para tostar, muffins ya preparados/panes rápidos, panecillos dulces, barras de granola y barras de cereales y frutas.

Grasas *Trans* – Se encuentran naturalmente en algunos alimentos, pero principalmente provienen de grasas parcialmente hidrogenadas en alimentos horneados listos para consumir, como las galletas saladas y dulces. Las grasas trans aumentan el colesterol en la sangre al igual que la grasa saturada, por lo tanto, intente limitarlas o evitarlas por completo. Son grasas poco saludables.[4]

Cereales integrales – Alimentos preparados con la semilla entera, por lo general, llamada grano, que consta de tres partes: salvado, germen y endospermo. Si el grano ha sido agrietado, machacado o escamado, debe retener casi las mismas proporciones relativas de salvado, germen y endospermo como el grano original para que pueda llamarse integral.[1]

1. Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos, Departamento de Agricultura de los Estados Unidos. Dietary Guidelines for Americans, 2005. http://www.health.gov/dietaryguidelines/dga2005/ document/default.htm. Obtenido el 28 de mayo de 2010.
2. Código Electrónico de Reglamentaciones Federales. Título 21, Parte 133. http://ecfr.gpoaccess.gov/cgi/t/text/text-idx?c=ecfr&tpl=/ecfrbrowse/Title21/21cfr133_main_02.tpl Obtenido el 13 de agosto de 2010.
3. Food Standards New Zealand Australia. Food Standards Guide, 2001. http://www.foodstandards.gov.au/_srcfiles/Meat_0801.pdf. Obtenido el 11 de junio de 2010.
4. Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos. Physical Activity Guidelines for Americans, 2008. http://www.health.gov/paguidelines/pdf/paguide.pdf. Obtenido el 11 de junio de 2010.
5. Nemours Health and Prevention Services. Planning Healthy Meals for Child Care, 2009.
6. American Heart Association. What is Cholesterol? http://www.americanheart.org/presenter.jhtml?identifier=3046103 Obtenido el 30 de junio de 2010.

La alimentación de bebés y niños

Modelo actual de comidas diarias de CACFP – Bebés

Componente alimenticio	Desde el nacimiento hasta los 3 meses	De 4 a 7 meses	De 8 a 11 meses
DESAYUNO – Sirva los 3 componentes a continuación:			
Leche materna o fórmula	4 – 6 fl oz	4 – 8 fl oz	6 – 8 fl oz
Cereales para bebés	Nada	0 – 3 cucharadas	2 – 4 cucharadas
Frutas o verduras	Nada	Nada	1 – 4 cucharadas
ALMUERZO o CENA – Sirva los 4 componentes a continuación:			
Leche materna o fórmula	4 – 6 fl oz	4 – 8 fl oz	6 – 8 fl oz
Frutas o verduras	Nada	0 – 3 cucharadas	1 – 4 cucharadas
Cereales para bebés	Nada	0 – 3 cucharadas	2 – 4 cucharadas
Carne o sustituto de carne (elija uno)			
Carne magra, ave, pescado, yema de huevo, arvejas o frijoles cocidos	Nada	Nada	1 – 4 cucharadas
Queso	Nada	Nada	½ – 2 oz
Requesón	Nada	Nada	1 – 4 oz
REFRIGERIO – Sirva los 2 componentes a continuación:			
Leche materna o fórmula	4 – 6 fl oz	4 – 6 fl oz	2 – 4 fl oz
Cereal o pan (elija uno)			
Pan	Nada	Nada	0 – ½ rebanada
Galletas saladas	Nada	Nada	0 – 2 galletas saladas

Si participa en CACFP, debe cumplir con este modelo de comidas para obtener el reembolso.

Modelo recomendado de comidas diarias de CACFP – Bebés

Este modelo de comidas no era reembolsable por el programa CACFP en el momento de la publicación.

Edad	Comida	Leche materna/Fórmula para bebés	Carnes, vegetales, frutas y cereales para bebés (alimentos complementarios)
De 0 a 5 meses	Todas las comidas	4–6 oz de leche materna o fórmula para bebés por comida	No hay alimentos sólidos
De 6 a 11 meses	Desayuno	6–8 oz de leche materna o fórmula	1–4 cucharada de carne, pescado, ave o yema de huevo O 1–4 cucharadas de cereales para bebés MÁS 1–2 cucharadas de verdura O 1–2 cucharadas de fruta*
	Almuerzo/ Cena	6–8 oz de leche materna o fórmula	1–4 cucharada de carne, pescado, ave o yema de huevo O 1–4 cucharadas de cereales para bebés MÁS 1–2 cucharadas de verdura O 1–2 cucharadas de fruta*
	Refrigerio	2–4 oz de leche materna o fórmula	1–2 cucharadas de verdura O 1–2 cucharadas de fruta* MÁS ½ rebanada de pan O 2 galletas saladas

NOTAS:

- *Ningún jugo de fruta para niños menores de 12 meses.
- A los 6 meses, introduzca estos alimentos de a uno por vez, comenzando con la carne o los cereales para bebés, y luego con las verduras, frutas y el pan o las galletas saladas en cantidades y tipos que sean adecuados para el desarrollo.
- No sirva ningún tipo de leche de vaca, comidas combinadas con leche (como leche con cereales, leche en el puré de papas) ni productos elaborados con leche (yogur, leche, requesón) hasta 1 año de edad. Empiece a realizar la transición a la leche de vaca al año de edad.

IOM (Institute of Medicine). 2011. *Child and Adult Care Food Program: Aligning Dietary Guidance for All.* Washington, DC: The National Academies Press.

Alimentación infantil

Lactancia

La leche materna es el alimento ideal para los bebés. De hecho, la Academia Estadounidense de Pediatría (AAP) recomienda la lactancia exclusiva durante los primeros seis meses de vida de un bebé. Durante este período, no deberían servirse otros alimentos o bebidas. A los seis meses, los alimentos sólidos pueden ir introduciéndose gradualmente en la dieta del bebé. Sin embargo, la lactancia debe continuar hasta, por lo menos, los 12 meses y durante el tiempo que deseen la madre y el bebé. Se ha demostrado que la lactancia reduce el riesgo de que los bebés desarrollen diversas enfermedades comunes y enfermedades crónicas, como asma, diabetes, infecciones de oído, infecciones del tracto respiratorio, dermatitis y la enfermedad celiaquía. Los bebés que amamantan también tienen menos probabilidad de tener sobrepeso u obesidad.[1] Además, la lactancia promueve el vínculo entre una madre y su bebé.

Como proveedor de cuidado y educación temprana (ECE), tiene un papel muy importante a la hora de promover y facilitar la lactancia entre las familias que atiende. Si una madre desea amamantar, trabaje con ella para desarrollar un sistema que garantice la disponibilidad de un amplio suministro de leche materna mientras el bebé esté bajo su cuidado. Esto incluye tener un refrigerador/congelador disponible para el almacenamiento de leche materna o un espacio privado designado para que las madres se extraigan la leche o amamanten. La leche materna debe estar claramente marcada con el nombre de cada bebe y la fecha en que fue extraída. Esto garantiza que el bebé reciba solamente la leche materna de su propia madre y que la leche materna sea apta para el consumo.

Es muy importante familiarizarse con el almacenamiento seguro y la preparación de leche materna. A continuación encontrará algunas sugerencias y pautas útiles:

- Nunca coloque la leche materna en el microondas. Es mejor descongelar leche materna en el refrigerador durante la noche, dejando el biberón debajo de agua tibia corriente o colocándolo en un recipiente de agua tibia. La leche materna ya descongelada debe usarse dentro de las 24 horas. No vuelva a congelar la leche no utilizada.
- Si un bebé no termina el biberón de leche materna dentro de una hora, tire el resto. Las bacterias de la saliva pueden contaminar la leche y enfermar al niño si la bebe más tarde.
- A temperatura ambiente, un biberón de leche materna puede permanecer fuera de manera segura durante 3 o 4 horas.
- La leche materna puede almacenarse de manera segura en el refrigerador durante 48 – 72 horas.
- La leche materna puede almacenarse de manera segura en el congelador durante seis meses.
- Siempre almacene la leche materna en la parte posterior del refrigerador o congelador, ya que esto es el lugar más frío.

Fórmula para bebés

Si amamantar no es posible o no es lo deseado, la fórmula para bebés enriquecida con hierro es una alternativa razonable. Al igual que con la leche materna, la fórmula debe estar claramente marcada con el nombre del bebé. Nunca cambie la fórmula para un bebé sin consultar con sus padres/cuidadores, ya que esto podría causar una reacción adversa. Es muy importante familiarizarse con el almacenamiento seguro y la preparación de la fórmula para bebés. A continuación encontrará algunas sugerencias y pautas útiles:

- Siga siempre atentamente las instrucciones de la etiqueta.
- Si un bebé no termina el biberón de fórmula dentro de una hora, tire el resto. Las bacterias de la saliva pueden contaminar la fórmula y enfermar al niño si la bebe más tarde.
- Para evitar desperdicios y ahorrar tiempo, mezcle una tanda grande de fórmula y divídala en biberones que puede refrigerar y usar a lo largo del día.
- A temperatura ambiente, la fórmula para bebés preparada puede permanecer fuera de manera segura hasta dos horas.
- Si se la calienta, la fórmula para bebés preparada puede permanecer fuera de manera segura a temperatura ambiente hasta por una hora.
- La fórmula para bebés preparada puede almacenarse de manera segura en el refrigerador por hasta 24 horas.

Alimentos sólidos/complementarios

A aproximadamente los seis meses, se puede ir introduciendo lentamente alimentos sólidos si los bebés presentan signos de que están preparados. Estos incluyen:

- Ausencia del reflejo de extrusión (la lengua del bebé no empuja automáticamente la comida hacia atrás de la boca)
- Buen control de cabeza y cuello
- Abertura de la boca cuando se les acerca alimento
- Duplicación del peso al nacer
- Una mayor demanda de leche materna o fórmula que continúa durante varios días

Cuando se introducen los alimentos sólidos, la AAP recomienda darles alimentos de un solo ingrediente de a uno por vez. Debe esperar, al menos, de dos a tres días para ofrecer alimentos nuevos, de modo que sea más fácil identificar los alimentos si el niño presenta una reacción adversa (es decir, alergia o intolerancia). En la mayoría de los niños, no importa si los primeros alimentos son cereales integrales o puré de verduras, frutas y carnes. Los bebés amamantados pueden beneficiarse de las comidas para niños hechas con carne, ya que aumentan la absorción de hierro y zinc.

Los proveedores de ECE no deben introducir nuevos alimentos sólidos sin consultar antes con los padres/cuidadores del bebéwithout first consulting an infant's parents/caregivers.

1 American Academy of Pediatrics (2012). Policy Statement: Breastfeeding and the Use of Human Milk. Pediatrics, 129(3):e827-e841. Obtenido el 7 de enero de 2013 en http://pediatrics.aappublications.org/content/early/2012/02/22/peds.2011-3552.full.pdf+html

Bebés:
Bebidas

Edad	Recomendado	No recomendado
Desde el nacimiento hasta los 3 meses	■ Leche materna (preferida) ■ Fórmula para bebés enriquecida con hierro	■ Cualquier otro tipo de alimentos o de bebida en esta edad
De 4 a 7 meses	■ Leche materna (preferida) ■ Fórmula para bebés enriquecida con hierro	■ Comida o bebida que no sea leche materna o fórmula para bebés enriquecida con hierro en un biberón, a menos que sea médicamente necesario ■ Leche de vaca o leche sin lactosa o bebidas con equivalencia nutricional, como la leche de soja o de arroz ■ Jugo 100% de frutas y verduras ■ Refrescos ■ Bebidas energizantes/para deportistas ■ Bebidas azucaradas, como las bebidas a base de frutas con edulcorantes adicionales, tés helados endulzados, ponche, etc. ■ Bebidas endulzadas artificialmente, como los refrescos de dieta, tés, limonada, etc. ■ Bebidas con cafeína
De 8 a 11 meses	■ Leche materna (preferida) ■ Fórmula para bebés enriquecida con hierro ■ Agua sin edulcorantes adicionales	

Justificación

¿Por qué no se recomienda el jugo para bebés de hasta 12 meses o más?

- Se prefieren las frutas y verduras, en lugar del jugo, porque proporcionan nutrientes y fibra que se pueden perder en el procesamiento del jugo.

¿Por qué no se pueden servir en un biberón alimentos o bebidas que no sea leche materna o fórmula para bebés enriquecida con hierro?

- Los cereales u otros alimentos agregados en un biberón no ayudan a los niños a dormir durante la noche.
- La incorporación de cereales u otros alimentos en el biberón puede causar asfixia.
- Esta práctica no permite que los niños tengan la oportunidad de aprender a controlar su ingesta de comida.

¿Por qué no se recomiendan las bebidas azucaradas?

- Las bebidas para deportistas y los refrescos tienen un alto contenido de calorías y azúcar, y pocos nutrientes esenciales.
- La leche materna o fórmula enriquecida con hierro y el agua ofrecen toda la nutrición e hidratación que los bebés necesitan. Los bebés no necesitan el azúcar agregada en bebidas azucaradas.
- El consumo de bebidas azucaradas se asocia con:
  - Sobrepeso u obesidad
  - Carencia de calcio porque las bebidas azucaradas desplazan la leche
  - Caries

Ración

Observe signos de que tiene hambre y de que está satisfecho. Los signos de hambre en bebés pueden ser ruidos de succión o succión del puño o dedos, irritabilidad, o llanto. Los signos de que está satisfecho pueden ser cerrar los labios, disminuir la cantidad de succión, escupir o rechazar el pezón, o empujar o apartarse del pecho o biberón.

Edad	Artículo	Comidas	Refrigerio
Desde el nacimiento hasta los 3 meses	■ Leche materna (preferida) ■ Fórmula para bebés enriquecida con hierro	4-6 oz	
De 4 a 7 meses	■ Leche materna (preferida) ■ Fórmula para bebés enriquecida con hierro	Aproximadamente, 4-8 oz	4-6 oz
	■ Agua sin edulcorantes adicionales	Se puede administrar una pequeña cantidad después de la leche materna o la fórmula para bebés enriquecida con hierro. El agua se puede utilizar para practicar el uso de la taza.	
De 8 a 11 meses	■ Leche materna (preferida) ■ Fórmula para bebés enriquecida con hierro	Aproximadamente, 6-8 oz	2-4 oz
	■ Agua sin edulcorantes adicionales	Se puede administrar una pequeña cantidad después de la leche materna o la fórmula para bebés enriquecida con hierro. El agua se puede utilizar para practicar el uso de la taza.	

Bebés:
Frutas y vegetales

Edad	Recomendado	No recomendado
Desde el nacimiento hasta los 3 meses	■ Leche materna (preferida) ■ Fórmula para bebés enriquecida con hierro	■ Otros alimentos en esta edad
De 4 a 7 meses	■ Se debe ofrecer una variedad de frutas o verduras. Todos deben estar trituradas, coladas o en puré para evitar la asfixia. ■ Las frutas y verduras se deben servir naturales, sin grasas, miel, azúcar o sal agregados. ■ Algunos ejemplos incluyen: • Frutas o vegetales en puré casero • Frutas para bebé ya preparadas • Verduras pequeñas ya preparadas • Fruta fresca o congelada • Verduras frescas o congeladas • Frutas en lata (en jugo 100% o agua) • Verduras en lata, con bajo contenido de sodio	■ Grasa, miel, azúcar o sal agregados ■ Jugos 100% de frutas y verduras ■ Bebidas a base de frutas con edulcorantes adicionales (por ejemplo, cócteles, ponches, etcétera) ■ Comida o bebida que no sea leche materna o fórmula enriquecida con hierro en un biberón, a menos que sea médicamente necesario ■ Frutas o vegetales premezclados, ya preparados, con más de un alimento (por ejemplo, fruta con cereales, verduras con carne. Solo las mezclas de frutas y verduras son correctas). ■ Postres premezclados, ya preparados (por ejemplo, licuados infantiles, budines, etcétera) ■ Verduras y frutas fritas o prefritas
De 8 a 11 meses	■ Se debe ofrecer una variedad de frutas o verduras. ■ Todas deben ser blandas o cocidas hasta que estén blandas, y cortadas en trozos del tamaño de un bocado para evitar la asfixia.. ■ El maíz se debe cocinar y hacer puré antes de servir. ■ Las frutas y verduras se deben servir naturales, sin grasas, miel, azúcar o sal agregados. ■ Algunos ejemplos incluyen: • Frutas frescas o congeladas • Verduras frescas o congeladas • Frutas en lata (en jugo 100% o agua) • Verduras en lata, con bajo contenido de sodio	

NOTA IMPORTANTE: A continuación incluimos los alimentos que representan un riesgo de asfixia para niños menores de 12 meses:

- Verduras y frutas secas
- Verduras crudas
- Granos de maíz enteros cocidos o crudos
- Pedazos duros de fruta cruda, como manzana, pera o melón
- Uvas enteras, frutos rojos, cerezas, bolas de melón o tomates cherry o uva

Justificación

¿Por qué servir frutas y verduras?

- Las Pautas Alimentarias para los Estadounidenses fomentan el consumo de una variedad de frutas y verduras por semana.
- Las frutas y verduras proporcionan vitaminas y minerales esenciales, fibra, y otras sustancias que pueden servir de protección contra muchas enfermedades crónicas.
- Tienen alto contenido de fibra.
- Ayudan a que los niños se sientan más satisfechos durante más tiempo.
- Permiten que los niños tengan la oportunidad de aprender sobre diferentes texturas, colores y gustos.
- Ayudan a los niños a desarrollar hábitos alimenticios saludables de por vida

¿Por qué no mezclas ya preparadas de frutas o verduras, y otro componente alimenticio?

- En mezclas ya preparadas, resulta difícil saber cuánto contienen de cada componente alimenticio. Es posible que no haya suficiente de un componente necesario, por lo tanto, no puede ser reembolsado por el programa CACFP. Las mezclas de arvejas y pollo no se pueden reembolsar, por ejemplo, pero las mezclas de frutas o verduras sí porque actualmente se cuentan como un componente alimenticio en el programa CACFP (por ejemplo, manzanas y calabaza, o peras y arándanos).
- Las mezclas pueden contener un alimento nuevo que el niño no haya probado y puede causar una reacción alérgica. Si el niño ya ha probado todos los alimentos en la mezcla, está bien servirla; sin embargo, no se le reembolsará si tiene dos o más componentes alimenticios.

Ración

Observe signos de que tiene hambre y de que está satisfecho.

Edad	Artículo	Comidas
Desde el nacimiento hasta los 3 meses	Frutas o verduras	Nada
De 4 a 7 meses	Frutas o verduras	0–3 cucharadas
De 8 a 11 meses	Frutas o verduras	1–4 cucharadas

Bebés:
Cereales y panes

Edad	Recomendado	No recomendado
Desde el nacimiento hasta los 3 meses	■ Leche materna (preferida) ■ Fórmula para bebés enriquecida con hierro	■ Otros alimentos en esta edad
De 4 a 7 meses	■ Cereales para bebés fortificados con hierro ■ Al menos la mitad de los cereales deben ser integrales (como sea posible, dado que todavía se están introduciendo los cereales en la dieta del bebé).	■ Mezclas de cereales ya preparadas
De 8 a 11 meses	■ Cereales para bebés fortificados con hierro ■ Al menos la mitad de los cereales deben ser integrales. ■ Todos los alimentos deben tener cero gramos de grasas trans ■ Los refrigerios horneados listos para consumir, apropiados para la edad (como galletas para la dentición) se permiten durante la hora del refrigerio únicamente. ■ rate de ofrecer artículos (cereales, galletas saladas, productos horneados, etcétera) que no tengan más de 200 mg de sodio por porción	■ Cereales que tengan más de 6 gramos de azúcar por porción, como se indica en la etiqueta ■ Mezclas de cereales ya preparadas ■ Productos horneados con alto contenido de azúcar o grasa (como galletas dulces, barras de granola, pastelitos, rosquillas, panecillos de canela, etcétera)

Justificación

¿Por qué servir cereales integrales?

- Las Pautas Alimentarias para los Estadounidenses recomiendan que la mitad de las porciones de cereales sean cereales integrales.
- Los cereales integrales son buenas fuentes de fibra alimenticia, varias vitaminas B y minerales.
- Los niños y los adultos deben comer aproximadamente 14 g de fibra por cada 1000 calorías consumidas. Las dietas con alto contenido de fibra tienen numerosos efectos beneficiosos, incluida la reducción del riesgo de padecer enfermedades cardíacas y la prevención del estreñimiento.
- La selección de alimentos que no contengan azúcares añadidos permite que las personas satisfagan sus necesidades nutritivas sin ingerir demasiadas calorías, azúcares y grasas. Los azúcares añadidos proporcionan calorías, pero muy pocos o ningún nutriente.
- Limitar los cereales a 6g de azúcar (1.5 cucharadita) o menos ayudará a mantener un nivel bajo de azúcares añadidos en las dietas de los niños.

¿Por qué no mezclas de cereales ya preparadas?

- Las mezclas pueden contener un alimento nuevo que el niño no haya probado y puede causar una reacción alérgica.
- Las porciones de los componentes alimenticios en la mezcla no se especifican.

Ración

Observe signos de que tiene hambre y de que está satisfecho.

Edad	Artículo	Comidas	Refrigerio
Desde el nacimiento hasta los 3 meses	■ Cereales	Nada	Nada
De 4 a 7 meses	■ Cereales para bebés fortificados con hierro	0–3 cucharadas	—
De 8 a 11 meses	■ Cereales para bebés fortificados con hierro	2–4 cucharadas	—
	■ Pan	—	½ rebanada
	■ Galletas saladas	—	2 galletas saladas

Bebés:
Carnes y sustitutos de la carne

Edad	Recomendado	No recomendado
Desde el nacimiento hasta los 3 meses	■ Leche materna (preferida) ■ Fórmula para bebés enriquecida con hierro	■ Otros alimentos en esta edad
De 4 a 7 meses	■ Carnes o frijoles hechos puré sin agregar azúcar, sal ni grasa (no reembolsable por el programa CACFP hasta los 8 meses)	■ Alimentos fritos ■ Alimentos prefritos horneados, como los bocaditos de pollo y los bastones de pescado ■ Carnes procesadas, como los perros calientes, la mortadela, el tocino y la salchicha ■ Frutos secos y semillas (riesgo de asfixia para los niños de esta edad)* ■ Comidas premezcladas, ya preparadas ■ Grasa, miel, azúcar o sal agregados
De 8 a 11 meses	■ Carnes magras (carne de vaca, de ternera o carne de cerdo) ■ Aves sin piel (pollo, pavo) ■ Pescado ■ Frijoles y arvejas cocidos (legumbres) ■ Yema de huevo ■ Las carnes y los sustitutos de la carne deben ser blandos, estar en puré, molidos, triturados o finamente cortados para evitar la asfixia ■ Los alimentos deben tener cero gramo de grasas trans	

*Si se usan frutos secos y semillas, sírvalos molidos o finamente cortados en una comida preparada.

Justificación

¿Por qué son importantes las carnes y los sustitutos de la carne?

- Las carnes, los frijoles y los huevos ofrecen proteínas y otros nutrientes, como zinc, hierro y vitaminas B.
- Las proteínas proporcionan aminoácidos que forman, reparan y mantienen los tejidos corporales.
- Los frutos secos, las mantequillas de frutos secos y las semillas son buenas fuentes de grasa insaturada, lo cual favorece la salud cardiovascular.
- Reducir al mínimo el consumo de grasas trans disminuye el riesgo de enfermedad cardiovascular.

Ración

Edad	Artículo	Comidas
Desde el nacimiento hasta los 3 meses	■ Carnes y sustitutos de la carne	Nada
De 4 a 7 meses	■ Pollo, carne, huevos, frijoles o arvejas cocidos*	1–4 cucharadas*
De 8 a 11 meses	■ Pollo, carne, huevos, frijoles o arvejas cocidos	1–4 cucharadas
	■ Requesón	1–4 oz
	■ Queso	½ oz – 2 oz

* No reembolsable por el programa CACFP hasta los 8 meses

Modelo actual de comidas diarias de CACFP – Niños

Componente alimenticio	De 1 a 2 años	De 3 a 5 años	De 6 a 12 años
DESAYUNO – Sirva los 3 componentes (la carne o el sustituto de la carne es opcional)			
Leche, líquidos	½ taza	¾ taza	1 taza
Frutas o verduras	½ taza	½ taza	½ taza
Cereales o pan			
Pan	½ rebanada	½ rebanada	1 rebanada
Cereales – fríos, secos	¼ taza	⅓ taza	¾ taza
Cereales – calientes, cocidos	¼ taza	¼ taza	½ taza
Pastas, fideos o cereales	¼ taza	¼ taza	½ taza
Carne o sustituto de la carne	*(Práctica recomendada. Opcional, no reembolsado por el programa CACFP al momento de publicación)*		
Carne magra, ave o pescado	½ oz	½ oz	1 oz
Queso	½ oz	½ oz	1 oz
Requesón	2 cucharadas	2 cucharadas	2 cucharadas
Huevo grande	½ huevo	½ huevo	½ huevo
Mantequilla de maní u otras mantequillas de frutos secos/semillas	1 cucharada	1 cucharada	2 cucharadas
Frutos secos o semillas	½ oz	½ oz	1 oz
Yogur, natural o saborizado	¼ taza	¼ taza	½ taza
ALMUERZO o CENA – Sirva los 4 componentes			
Leche, líquidos	½ taza	¾ taza	1 taza
Frutas o verduras: Sirva 2 o más platos de frutas/verduras separados e identificables.	¼ taza en total	½ taza en total	¾ taza en total
Cereales o pan (elija uno)			
Pan	½ rebanada	½ rebanada	1 rebanada
Cereales o pastas	¼ taza	¼ taza	½ taza
Cereales – fríos, secos	¼ taza	⅓ taza	¾ taza
Cereales – calientes, cocidos	¼ taza	¼ taza	½ taza
Carne o sustituto de la carne (elija uno)			
Carne magra, ave o pescado	1 oz	1 ½ oz	2 oz
Producto de proteínas alternativo	1 oz	1 ½ oz	2 oz
Queso	1 oz	1 ½ oz	2 oz
Requesón	¼ taza	⅜ taza	½ taza
Huevo grande	½ huevo	¾ huevo	1 huevo
Arvejas/frijoles secos cocidos	¼ taza	⅜ taza	½ taza
Mantequilla de maní u otras mantequillas de frutos secos/semillas	2 cucharadas	3 cucharadas	4 cucharadas
Frutos secos o semillas	½ oz	¾ oz	1 oz
Yogur, natural o saborizado	½ taza	¾ taza	1 taza

Componente alimenticio	De 1 a 2 años	De 3 a 5 años	De 6 a 12 años
REFRIGERIO – Seleccione 2 de los 4 componentes			
Leche, líquidos	½ taza	½ taza	1 taza
Frutas o verduras	½ taza	½ taza	¾ taza
Cereales o pan (elija uno)			
Pan	½ rebanada	½ rebanada	1 rebanada
Cereales o pastas	¼ taza	¼ taza	½ taza
Cereales – fríos, secos	¼ taza	⅓ taza	¾ taza
Cereales – calientes, cocidos	¼ taza	¼ taza	½ taza
Carne o sustituto de la carne (elija uno)			
Carne magra, ave o pescado	½ oz	½ oz	1 oz
Producto de proteínas alternativo	½ oz	½ oz	1 oz
Queso	½ oz	½ oz	1 oz
Requesón	2 cucharadas	2 cucharadas	2 cucharadas
Huevo grande	½ huevo	½ huevo	½ huevo
Arvejas/frijoles secos cocidos	2 cucharadas	2 cucharadas	4 cucharadas
Mantequilla de maní u otras mantequillas de frutos secos/semillas	1 cucharada	1 cucharada	2 cucharadas
Frutos secos o semillas	½ oz	½ oz	1 oz
Yogur, natural o saborizado	¼ taza	¼ taza	½ taza

Modelo recomendado de comidas diarias de CACFP – Niños

	Grupo de alimentos	Cantidad de porciones	Rango de tamaño de la porción (varía según el grupo etario)
Desayuno	Frutas o verduras sin almidón	1	De ¼ a ½ taza
	Cereales/pan	1	Equivalente de ½ a 3 onzas
	Carne magra/sustituto de la carne	1	Equivalente de ½ a 2 onzas (3 veces por semana)
	Leche	1	De ½ a 1 taza
Almuerzo/Cena	Fruta	1	De ¼ a ½ taza
	Verduras	2	De ⅛ a ½ taza
	Cereales/pan	1	Equivalente de ½ a 2 ½ onzas
	Carne magra/sustituto de la carne	1	Equivalente de ½ a 2 ½ onzas
	Leche	1	De ½ a 1 taza
Refrigerio **(elija 2 grupos de alimentos por refrigerio)**	Fruta	2 por semana	De ½ a 1 taza
	Verduras	2 por semana	De ⅛ a 1 taza
	Cereales/pan	2 por semana	Equivalente de ½ a 2 onzas
	Carne magra/sustituto de la carne	2 por semana	Equivalente de ½ a 1 onza
	Leche	2 por semana	½ taza

Tenga en cuenta que las casillas sombreadas son prácticas recomendadas, pero no son reembolsables a través del programa CACFP a la fecha de esta publicación.

Institute of Medicine (2011). *Report Brief: Child and Adult Care Food Program: Aligning Dietary Guidance for All.* Obtenido el 20 de enero de 2013 de http://www.iom.edu/Reports/2010/Child-and-Adult-Care-Food-Program-Aligning-Dietary-Guidance-for-All.aspx

Comparación de los requisitos de CACFP actuales y recomendados

¡Usted puede hacer todos estos cambios ahora! El reembolso no aumentará hasta que las nuevas normas están vigentes.

Comida	Requisitos actuales	Requisitos recomendados
Todas	Debe cumplir con el modelo diario	Debe cumplir con el modelo diario y semanal para proporcionar más flexibilidad y mejor alineación con las Pautas Alimenticias
Desayuno	3 componentes alimenticios	4 o 5 componentes alimenticios
Almuerzo o cena	4 componentes alimenticios	5 componentes alimenticios
Refrigerio	2 de 4 componentes	*Variedad especificada para la semana.* Opción entre 2 refrigerios pequeños o 1 refrigerio reforzado.*
Componente alimenticio		
Fruta	Las frutas y verduras se combinan como una categoría	Las frutas son una categoría distinta, y las porciones aumentan; los bebés no deben beber jugo, y su consumo debe limitarse en niños; las frutas que contienen azúcares añadidos deben limitarse.
Verduras		Las verduras son una categoría distinta de las frutas, y las porciones aumentan; debe proporcionar variedad, que incluya las de hojas verde oscuro, las amarillas/naranjas brillante, legumbres; el contenido de sodio es limitado; las verduras con almidón están limitadas.
Cereales/pan	Cereales enriquecidos o integrales, proporciones no especificadas	Por lo menos la mitad deben ser cereales integrales; se sugieren cereales integrales adicionales; los cereales con alto contenido de grasas sólidas y azúcares añadidos están limitados para controlar las calorías y grasas saturadas; los cereales con alto contenido de sodio también están limitados.
Carne/sustituto de la carne	Nada en el desayuno	Se incluye en el modelo de desayuno semanal tres veces por semana para proporcionar equilibrio a la comida, pero flexibilidad durante la semana; algunos tipos son limitados para ayudar a controlar calorías, grasas sólidas y sodio.
Leche	Cualquier tipo de leche líquida	Debe ser descremada o semidescremada (1%) para niños mayores de 2 años. La leche saborizada debe ser descremada y sólo se aplica en el caso de programas extraescolares en riesgo. *Para los niños mayores de 2 años y adultos, el yogur descremado o bajo en grasas se puede usar como sustituto de la leche o como sustituto de la carne no más de una vez por día.**
Componente alimenticio		
Energía	Ningún requisito	Las calorías se controlan limitando los alimentos con alto contenido de grasas sólidas y azúcar añadidos.
Micronutrientes	Ninguna norma especificada en la regulación	Los modelos de comidas están diseñados para lograr, en las proteínas y la mayoría de los micronutrientes, objetivos de HRD coherentes con una baja prevalencia de insuficiencia.
Grasas	Ninguna restricción	La etiqueta debe mencionar cero grasas trans (si corresponde); las especificaciones de la comida limitan las carnes y los alimentos altamente procesados y con alto contenido de grasa.
Sodio	Ninguna restricción	No colocar sal en la mesa; se fomenta la preparación de alimentos con menos sal. Las especificaciones de la comida limitan algunas fuentes de sodio.

**Esta sustitución (en letra cursiva) no se puede hacer hasta que las nuevas reglas del programa CACFP estén oficialmente vigentes.*

IOM (Institute of Medicine). 2011. *Child and Adult Care Food Program: Aligning Dietary Guidance for All.* Washington, DC: The National Academies Press.

Niños de 1 a 2 años:
Bebidas

Recomendado

- De 12 a 23 meses: leche entera o leche sin lactosa o bebidas no lácteas con equivalencia nutricional, como la leche de soja o de arroz
- A partir de 24 meses: Leche descremada o al 1% (semidescremada) o leche sin lactosa o bebidas no lácteas con equivalencia nutricional, como la leche de soja o de arroz
- Agua sin edulcorantes adicionales

Limitado

- Jugos 100% de frutas y verduras a no más de una porción adecuada según la edad por día. El jugo puede eliminarse totalmente si lo desea.

No recomendado

- Refrescos
- Bebidas energizantes/para deportistas
- Bebidas azucaradas, como las bebidas a base de frutas con edulcorantes adicionales (es decir, jugos o cócteles, ponche, etc.)
- Bebidas endulzadas artificialmente, como los refrescos de dieta, tés, limonada, etc.
- Bebidas con cafeína

Justificación

¿Por qué leche entera para niños de 12 a 23 meses?

- La leche entera proporciona algunas grasas que son necesarias para el crecimiento temprano y el desarrollo del cerebro y la médula espinal.

¿Por qué leche descremada o al 1% (semidescremada) para niños mayores de 2 años?

- La Academia Estadounidense de Pediatría (AAP) recomienda servir leche descremada o al 1% (semidescremada) a niños mayores de 2 años.
- La leche descremada y al 1% (semidescremada) contiene tanto calcio y vitamina D como la leche entera y al 2% sin las calorías extra y las grasas saturadas.

¿Por qué limitar el consumo de jugo?

- La AAP recomienda limitar el jugo a una porción por día.
- El consumo de jugo en exceso se asocia con sobrepeso u obesidad, la formación de caries, y diarrea.
- Se prefieren las frutas y los vegetales enteros porque proporcionan nutrientes y fibra que puede perderse en el procesamiento del jugo.

¿Por qué no se recomiendan las bebidas azucaradas?

- Los jugos de fruta, las bebidas para deportistas y los refrescos, en general, tienen un alto contenido de calorías y azúcar, y pocos nutrientes.
- El consumo de bebidas azucaradas se asocia con sobrepeso u obesidad, deficiencia de calcio (porque las bebidas azucaradas desplazan a la leche), y la formación de caries.

¿Por qué nada de bebidas de dieta o edulcorantes artificiales?

- A pesar de que las bebidas de dieta y las endulzadas artificialmente tienen pocas calorías, pueden desplazar el consumo de bebidas más nutritivas, como leche descremada o al 1% que los niños necesitan para crecer.

Portion Size

Edad	Artículo	Comidas	Refrigerio
De 12 a 23 meses	Agua	Tanto como lo desee, en cualquier momento	
	Leche entera	½ taza (4 oz)	½ taza (4 oz)
	Jugo 100%	No más de ¼ taza (una porción) por día	
A partir de 24 meses	Agua	Tanto como lo desee, en cualquier momento	
	Leche descremada o al 1% (semidescremada)	½ taza (4 oz)	½ taza (4 oz)
	Jugo 100%	No más de ½ taza (una porción) por día	

Niños de 1 a 2 años:
Frutas y vegetales

Recomendado

- Se debe ofrecer una variedad de frutas o verduras en cada comida.
- Fruta fresca o congelada (cortada en trozos del tamaño de un bocado para evitar la asfixia)
- Verduras frescas o congeladas (cortadas en trozos del tamaño de un bocado y cocidas para evitar la asfixia)
- Frutas en lata (en jugo 100% o agua)
- Verduras en lata, sin sodio o con bajo contenido de sodio

Limitado

- Jugo 100% de frutas o verduras a no más de una porción adecuada según la edad por día. El jugo puede eliminarse totalmente si lo desea.
- Grasa, azúcar o sal agregados

No recomendado

- Frutas o verduras deshidratadas para niños menores de cuatro años (riesgo de asfixia)
- Bebidas a base de frutas con azúcar añadido (es decir, jugos o cócteles, ponche, etc.)
- Frutas o verduras fritas o prefritas (por ejemplo, papas fritas, Tater Tots)

Justificación

¿Por qué servir frutas y verduras?

- Las Pautas Alimentarias para los Estadounidenses fomentan el consumo de una variedad de frutas y verduras por semana.
- Las frutas y verduras proporcionan vitaminas y minerales esenciales, fibra, y otras sustancias que pueden servir de protección contra muchas enfermedades crónicas.
- Tienen alto contenido de fibra.
- Ayudan a que los niños se sientan más satisfechos durante más tiempo.
- Permiten que los niños tengan la oportunidad de aprender sobre diferentes texturas, colores y gustos.
- Ayudan a los niños a desarrollar hábitos alimenticios saludables de por vida

Portion Size

Artículo	Comidas	Refrigerio
Frutas y verduras	½ taza (desayuno)* ¼ de taza (almuerzo/cena)*	½ taza*
Jugo 100%	No más de ½ taza (4 oz) por día	

*Comience con esta porción adecuada según la edad. Si los niños siguen con hambre, ofrezca otra porción de frutas o vegetales adecuada para la edad.

Niños de 1 a 2 años:
Cereales y panes

Recomendado
- Intente que la mitad de las porciones de cereales sean cereales integrales*
- Cereales que tengan más de 3 gramos de fibra por porción, como se indica en la etiqueta
- Los alimentos deben tener cero gramo de grasas trans
- Pastas integrales
- Pan integral
- Cereales integrales
- Arroz integral
- Avena
- Trigo burgol
- Quinua

Limitado
- Grasa, azúcar o sal agregados

No recomendado
- Cereales con más de 6 gramos de azúcar por porción, como se indica en la etiqueta
- Panificación dulce (tortas, pastelitos, rosquillas, panecillos de hojaldre, panecillos de canela, galletas para tostar, barras de granola, galletas dulces, muffins ya preparados, etc.)

*Para determinar si un producto es un grano integral, observe la lista de ingredientes. Un grano integral debe ser el primer ingrediente enumerado o el primer ingrediente después del agua. Los ejemplos incluyen harina integral (no sólo "harina de trigo"), maíz de granos enteros, harina de maíz integral, arroz integral, avena o avena integral, etc.

Justificación

¿Por qué servir cereales integrales?

- Las Pautas Alimentarias para los Estadounidenses recomiendan que la mitad de las porciones de cereales sean cereales integrales.
- Los cereales integrales son buenas fuentes de fibra alimenticia, varias vitaminas B y minerales.
- Los niños y los adultos deben comer aproximadamente 14 g de fibra por cada 1000 calorías consumidas. Las dietas con alto contenido de fibra tienen numerosos efectos beneficiosos, incluida la reducción del riesgo de padecer enfermedades cardíacas y la prevención del estreñimiento.
- La selección de alimentos que no contengan azúcares añadidos permite que las personas satisfagan sus necesidades nutritivas sin ingerir demasiadas calorías, azúcares y grasas.
- Los azúcares añadidos proporcionan calorías, pero muy pocos o ningún nutriente.
- Las calorías discrecionales permitidas para niños de 2 – 5 años de edad admiten únicamente 4 – 5 cucharaditas de azúcar añadido por día.
- Limitar los cereales a 6g de azúcar (1.5 cucharadita) o menos ayudará a mantener un nivel bajo de azúcares añadidos en las dietas de los niños.

Ración

Artículo	Comidas	Refrigerio
Panificación (pan, bollos, bagels, etc.)	½ rebanada	½ rebanada
Cereales, fríos o calientes	¼ taza (2 oz)	¼ taza (2 oz)
Pastas, fideos o cereales	¼ taza (2 oz)	¼ taza (2 oz)

Niños de 1 a 2 años:
Carne y sustitutos de la carne

Recomendado

- Carnes magras (carne de vaca, de ternera o carne de cerdo)
- Aves sin piel (pollo, pavo)
- Pescado
- Frijoles y arvejas cocidos (legumbres)
- Mantequillas de frutos secos
- Huevos
- Yogur†
- Queso†
- Requesón†
- Las carnes y los sustitutos de la carne deben cortarse en trozos del tamaño de un bocado para evitar la asfixia
- Los alimentos deben tener cero gramo de grasas trans

Limitado

- Grasa, azúcar o sal agregados

No recomendado

- Alimentos fritos
- Alimentos prefritos horneados, como los bocaditos de pollo y los bastones de pescado
- Carnes procesadas, como los perros calientes, la mortadela, el tocino y la salchicha
- Pollo o pavo con piel
- Tiburón, pez espada, caballa, pez blanquillo, atún blanco (con alto contenido de mercurio)
- Alimento a base de queso o producto a base de queso procesado
- Frutos secos y semillas (riesgo de asfixia para niños menores de cuatro años)*

*Si se usan frutos secos y semillas, sírvalos molidos o finamente cortados en una comida preparada.
†Descremado o semidescremado al 1% para niños mayores de dos años.

Justificación

¿Por qué son importantes las carnes y los sustitutos de la carne?

- Las carnes, los frijoles y los huevos ofrecen proteínas y otros nutrientes, como zinc, hierro y vitaminas B.
- Las proteínas proporcionan aminoácidos que forman, reparan y mantienen los tejidos corporales.
- Los frutos secos, las mantequillas de frutos secos y las semillas son buenas fuentes de grasa insaturada, lo cual favorece la salud cardiovascular.
- Los productos lácteos (por ejemplo, queso y yogur) son buenas fuentes de proteína y calcio.
- Reducir al mínimo el consumo de grasas trans disminuye el riesgo de enfermedad cardiovascular.

Ración

Artículo	Comidas	Refrigerio
Carne magra, ave o pescado	1 oz (2 cucharadas)	½ oz (1 cucharada)
Producto de proteínas alternativo	1 oz (2 cucharadas)	½ oz (1 cucharada)
Queso	1 oz (2 cucharadas)	½ oz (1 cucharada)
Requesón	¼ taza (2 oz)	1 oz (2 cucharadas)
Huevo grande	½ huevo	½ huevo
Arvejas o frijoles secos cocidos	¼ taza (2 oz)	1 oz (2 cucharadas)
Mantequillas de frutos secos o semillas	2 cucharadas	1 cucharada
Frutos secos y semillas	½ oz (1 cucharada)	½ oz (1 cucharada)
Yogur	½ taza (4 oz)	¼ taza (2 oz)

Niños de 3 a 5 años:
Bebidas

Recomendado
- Leche descremada o al 1% (semidescremada) o leche sin lactosa o bebidas no lácteas con equivalencia nutricional, como la leche de soja o de arroz
- Agua sin edulcorantes adicionales

Limitado
- Jugos 100% de frutas y verduras a no más de una porción adecuada según la edad por día. El jugo puede eliminarse totalmente si lo desea.

No recomendado
- Refrescos
- Bebidas energizantes/para deportistas
- Bebidas azucaradas, como las bebidas a base de frutas con edulcorantes adicionales (es decir, jugos o cócteles, ponche, etc.)
- Bebidas endulzadas artificialmente, como los refrescos de dieta, tés, limonada, etc.
- Bebidas con cafeína

Justificación

¿Por qué leche descremada o al 1% (semidescremada) para niños mayores de 2 años?
- La Academia Estadounidense de Pediatría (AAP) recomienda servir leche descremada o al 1% (semidescremada) a niños mayores de 2 años.
- La leche descremada y al 1% (semidescremada) contiene tanto calcio y vitamina D como la leche entera y al 2% sin las calorías extra y las grasas saturadas.

¿Por qué limitar el consumo de jugo?
- La AAP recomienda limitar el jugo a una porción por día.
- Se prefieren las frutas y los vegetales enteros porque proporcionan nutrientes y fibra que puede perderse en el procesamiento del jugo.
- El consumo de jugo en exceso se asocia con sobrepeso u obesidad, la formación de caries, y diarrea.

¿Por qué no se recomiendan las bebidas azucaradas?
- Las bebidas para deportistas y los refrescos, en general, tienen un alto contenido de calorías y azúcar, y poco nutrientes.
- El consumo de bebidas azucaradas se asocia con sobrepeso u obesidad, deficiencia de calcio (porque las bebidas azucaradas desplazan a la leche), y la formación de caries.

¿Por qué nada de bebidas de dieta o edulcorantes artificiales?
- A pesar de que las bebidas de dieta y las endulzadas artificialmente tienen pocas calorías, pueden desplazar el consumo de bebidas más nutritivas, como leche descremada o al 1% (semidescremada) que los niños necesitan para crecer.

Ración

Artículo	Comidas	Refrigerio
Agua	Tanto como lo desee, en cualquier momento	
Leche descremada o al 1% (semidescremada)	¾ taza (6 oz)	½ taza (4 oz)
Jugo 100%	No más de ½ taza (4 oz) por día	

Niños de 3 a 5 años:
Frutas y vegetales

Recomendado

- Se debe ofrecer una variedad de frutas o verduras en cada comida.
- Fruta fresca o congelada*
- Verduras frescas o congeladas*
- Frutas en lata (en jugo 100% o agua)
- Verduras en lata, sin sodio o con bajo contenido de sodio
- Verduras y frutas secas para niños mayores de cuatro años

**Para niños menores de cuatro años, cortadas en trozos del tamaño de un bocado o cocidas para evitar la asfixia*

Limitado

- Jugo 100% de frutas o verduras a no más de una porción adecuada según la edad por día. El jugo puede eliminarse totalmente si lo desea.
- Grasa, azúcar o sal agregados

No recomendado

- Frutas o verduras deshidratadas para niños menores de cuatro años (riesgo de asfixia)
- Bebidas a base de frutas con azúcar añadido (es decir, jugos o cócteles, ponche, etc.)
- Frutas o verduras fritas o prefritas (por ejemplo, papas fritas, Tater Tots)

Justificación

¿Por qué son importantes las frutas y verduras?

- Las Pautas Alimentarias para los Estadounidenses fomentan el consumo de una variedad de frutas y verduras por semana.
- Las frutas y verduras proporcionan vitaminas y minerales esenciales, fibra, y otras sustancias que pueden servir de protección contra muchas enfermedades crónicas.
- Tienen alto contenido de fibra.
- Ayudan a que los niños se sientan más satisfechos durante más tiempo.
- Permiten que los niños tengan la oportunidad de aprender sobre diferentes texturas, colores y gustos.
- Ayudan a los niños a desarrollar hábitos alimenticios saludables de por vida.

Ración

Artículo	Comidas	Refrigerio
Frutas y verduras	½ taza*	½ taza*
Jugo 100%	No más de ½ taza (4 oz) por día	

*Comience con esta porción adecuada según la edad. Si los niños siguen con hambre, ofrézcales otra porción de frutas o vegetales adecuada para la edad.

Niños de 3 a 5 años:
Cereales y panes

Recomendado

- Intente que la mitad de las porciones de cereales sean cereales integrales*
- Cereales que tengan más de 3 gramos de fibra por porción, como se indica en la etiqueta
- Los alimentos deben tener cero gramo de grasas trans
- Pastas integrales
- Pan integral
- Cereales integrales
- Arroz integral
- Avena
- Trigo burgol
- Quinua

Limitado

- Grasa, azúcar o sal agregados

No recomendado

- Cereales con más de 6 gramos de azúcar por porción, como se indica en la etiqueta
- Panificación dulce (tortas, pastelitos, rosquillas, panecillos de hojaldre, panecillos de canela, galletas para tostar, barras de granola, galletas dulces, muffins ya preparados, etc.)

*Para determinar si un producto es un grano integral, observe la lista de ingredientes. Un grano integral debe ser el primer ingrediente enumerado o el primer ingrediente después del agua. Los ejemplos incluyen harina integral (no sólo "harina de trigo"), maíz de granos enteros, harina de maíz integral, arroz integral, avena o avena integral, etc.

Justificación

¿Por qué servir cereales integrales?

- Las Pautas Alimentarias para los Estadounidenses recomiendan que la mitad de las porciones de cereales sean cereales integrales.
- Los cereales integrales son buenas fuentes de fibra alimenticia, varias vitaminas B y minerales.
- Los niños y los adultos deben comer aproximadamente 14 g de fibra por cada 1000 calorías consumidas. Las dietas con alto contenido de fibra tienen numerosos efectos beneficiosos, incluida la reducción del riesgo de padecer enfermedades cardíacas y la prevención del estreñimiento.
- La selección de alimentos que no contengan azúcares añadidos permite que las personas satisfagan sus necesidades nutritivas sin ingerir demasiadas calorías, azúcares y grasas.
- Los azúcares añadidos proporcionan calorías, pero muy pocos o ningún nutriente.
- Las calorías discrecionales permitidas para niños de 2 – 5 años de edad admiten únicamente 4 – 5 cucharaditas de azúcar añadido por día.
- Limitar los cereales a 6 g de azúcar (1.5 cucharadita) o menos ayudará a mantener un nivel bajo de azúcares añadidos en las dietas de los niños.
- Reducir al mínimo el consumo de grasas trans disminuye el riesgo de enfermedad cardiovascular.

Ración

Artículo	Comidas	Refrigerio
Panificación (pan, bollos, bagels, etc.)	½ rebanada	½ rebanada
Cereales, fríos	⅓ taza (2.5 oz)	⅓ taza (2.5 oz)
Cereales, calientes	¼ taza (2 oz)	¼ taza (2 oz)
Pastas, fideos o cereales	¼ taza (2 oz)	¼ taza (2 oz)

Niños de 3 a 5 años:
Carnes y sustitutos de la carne

Recomendado
- Carnes magras (carne de vaca, de ternera o carne de cerdo)
- Aves sin piel (pollo, pavo)
- Pescado
- Frijoles y arvejas cocidos (legumbres)
- Mantequillas de frutos secos
- Huevos
- Yogur descremado o semidescremado
- Queso descremado o reducido en grasas
- Requesón descremado o semidescremado
- Las carnes y los sustitutos de la carne deben cortarse en trozos del tamaño de un bocado para evitar la asfixia
- Los alimentos deben tener cero gramo de grasas trans

Limitado
- Grasa, azúcar o sal agregados

No recomendado
- Alimentos fritos
- Alimentos prefritos horneados, como los bocaditos de pollo y los bastones de pescado
- Carnes procesadas, como los perros calientes, la mortadela, el tocino y la salchicha
- Pollo o pavo con piel
- Tiburón, pez espada, caballa, pez blanquillo, atún blanco (con alto contenido de mercurio)
- Alimento a base de queso o producto a base de queso procesado
- Frutos secos y semillas (riesgo de asfixia para niños menores de cuatro años)*

*Si se usan frutos secos y semillas para niños menores de cuatro años, sírvalos molidos o finamente cortados en una comida preparada.

Justificación

¿Por qué son importantes las carnes y los sustitutos de la carne?

- Las carnes, los frijoles y los huevos ofrecen proteínas y otros nutrientes, como zinc, hierro y vitaminas B.
- Las proteínas proporcionan aminoácidos que forman, reparan y mantienen los tejidos corporales.
- Los frutos secos, las mantequillas de frutos secos y las semillas son buenas fuentes de grasa insaturada, lo cual favorece la salud cardiovascular.
- Los productos lácteos (por ejemplo, queso y yogur) son buenas fuentes de proteína y calcio.
- Reducir al mínimo el consumo de grasas trans disminuye el riesgo de enfermedad cardiovascular.

Ración

Artículo	Comidas	Refrigerio
Carne magra, ave o pescado	1 ½ oz (3 cucharadas)	½ oz (1 cucharada)
Producto de proteínas alternativo	1 ½ oz (3 cucharadas)	½ oz (1 cucharada)
Queso	1 ½ oz (3 cucharadas)	½ oz (1 cucharada)
Requesón	⅜ taza	1 oz (2 cucharadas)
Huevo grande	¾ huevo	½ huevo
Arvejas o frijoles secos cocidos	3 oz (6 cucharadas)	1 oz (2 cucharadas)
Mantequillas de frutos secos o semillas	3 cucharadas	1 cucharada
Frutos secos y semillas	¾ oz (1 ½ cucharadas)	½ oz (1 cucharada)
Yogur	¾ taza (6 oz)	¼ taza (2 oz)

Niños de 6 años en adelante:
Bebidas

Recomendado

- Leche descremada o al 1% (semidescremada) o leche sin lactosa o bebidas no lácteas con equivalencia nutricional, como la leche de soja o de arroz
- Agua sin edulcorantes adicionales

Limitado

- Jugos 100% de frutas y verduras a no más de una porción adecuada según la edad por día. El jugo puede eliminarse totalmente si lo desea.

No recomendado

- Refrescos
- Bebidas energizantes/para deportistas
- Bebidas azucaradas, como las bebidas a base de frutas con edulcorantes adicionales (es decir, jugos o cócteles, ponche, etc.)
- Bebidas endulzadas artificialmente, como los refrescos de dieta, tés, limonada, etc.
- Bebidas con cafeína

Justificación

¿Por qué leche descremada o al 1% (semidescremada) para niños mayores de 2 años?

- La Academia Estadounidense de Pediatría (AAP) recomienda servir leche descremada o al 1% (semidescremada) a niños mayores de 2 años.
- La leche descremada y al 1% (semidescremada) contiene tanto calcio y vitamina D como la leche entera y al 2% sin las calorías extra y las grasas saturadas.

¿Por qué limitar el consumo de jugo?

- La AAP recomienda limitar el jugo a una porción por día.
- Se prefieren las frutas y los vegetales enteros porque proporcionan nutrientes y fibra que puede perderse en el procesamiento del jugo.
- El consumo de jugo en exceso se asocia con sobrepeso u obesidad, la formación de caries, y diarrea.

¿Por qué no se recomiendan las bebidas azucaradas?

- Las bebidas para deportistas y los refrescos, en general, tienen un alto contenido de calorías y azúcar, y poco nutrientes.
- El consumo de bebidas azucaradas se asocia con sobrepeso u obesidad, deficiencia de calcio (porque las bebidas azucaradas desplazan a la leche), y la formación de caries.

¿Por qué nada de bebidas de dieta o edulcorantes artificiales?

- A pesar de que las bebidas de dieta y las endulzadas artificialmente tienen pocas calorías, pueden desplazar el consumo de bebidas más nutritivas, como leche descremada o al 1% que los niños necesitan para crecer.

Ración

Artículo	Comidas	Refrigerio
Agua	Tanto como lo desee, en cualquier momento	
Leche descremada o al 1% (semidescremada)	1 taza (8 oz)	1 taza (8 oz)
Jugo 100%	No más de ¾ taza (6 oz) por día	

Niños de 6 años en adelante:
Frutas y vegetales

Recomendado

- Se debe ofrecer una variedad de frutas o verduras en cada comida.
- Fruta fresca o congelada
- Verduras frescas o congeladas
- Frutas en lata (en jugo 100% o agua)
- Verduras en lata, sin sodio o con bajo contenido de sodio
- Verduras y frutas secas

Limitado

- Jugos 100% de frutas y verduras a no más de una porción adecuada según la edad por día. El jugo puede eliminarse totalmente si lo desea.
- Grasa, azúcar o sal agregados

No recomendado

- Bebidas a base de frutas con azúcar añadido (es decir, jugos o cócteles, ponche, etc.)
- Verduras o frutas fritas o prefritas

Justificación

¿Por qué son importantes las frutas y verduras?

- Las Pautas Alimentarias para los Estadounidenses fomentan el consumo de una variedad de frutas y verduras por semana.
- Las frutas y verduras proporcionan vitaminas y minerales esenciales, fibra, y otras sustancias que pueden servir de protección contra muchas enfermedades crónicas
- Tienen alto contenido de fibra.
- Ayudan a que los niños se sientan más satisfechos durante más tiempo.
- Permiten que los niños tengan la oportunidad de aprender sobre diferentes texturas, colores y gustos.
- Ayudan a los niños a desarrollar hábitos alimenticios saludables de por vida.

Ración

Artículo	Comidas	Refrigerio
Frutas y verduras	¾ taza*	¾ taza*
Jugo 100%	No más de ¾ taza (6 oz) por día	1 taza (8 oz)

*Comience con esta porción adecuada según la edad. Si los niños siguen con hambre, ofrézcales otra porción de frutas o vegetales adecuada para la edad.

Niños de 6 años en adelante:
Cereales y panes

Recomendado

- Intente que la mitad de las porciones de cereales sean cereales integrales*
- Cereales que tengan más de 3 gramos de fibra por porción, como se indica en la etiqueta
- Los alimentos deben tener cero gramo de grasas trans
- Pastas integrales Pan integral Cereales integrales Arroz integral
- Avena
- Trigo burgol
- Quinua

Limitado

- Grasa, azúcar o sal agregados

No recomendado

- Cereales con más de 6 gramos de azúcar por porción, como se indica en la etiqueta
- Panificación dulce (tortas, pastelitos, rosquillas, panecillos de hojaldre, panecillos de canela, galletas para tostar, barras de granola, galletas dulces, muffins ya preparados, etc.)

* Para determinar si un producto es un grano integral, observe la lista de ingredientes. Un grano integral debe ser el primer ingrediente enumerado o el primer ingrediente después del agua. Los ejemplos incluyen harina integral (no sólo "harina de trigo"), maíz de granos enteros, harina de maíz integral, arroz integral, avena o avena integral, etc.

Justificación

¿Por qué servir cereales integrales?

- Las Pautas Alimentarias para los Estadounidenses recomiendan que la mitad de las porciones de cereales sean cereales integrales.
- Los cereales integrales son buenas fuentes de fibra alimenticia, varias vitaminas B y minerales.
- Los niños y los adultos deben comer aproximadamente 14 g de fibra por cada 1000 calorías consumidas. Las dietas con alto contenido de fibra tienen numerosos efectos beneficiosos, incluida la reducción del riesgo de padecer enfermedades cardíacas y la prevención del estreñimiento.
- La selección de alimentos que no contengan azúcares añadidos permite que las personas satisfagan sus necesidades nutritivas sin ingerir demasiadas calorías, azúcares y grasas.
- Los azúcares añadidos proporcionan calorías, pero muy pocos o ningún nutriente.
- Las calorías discrecionales permitidas para niños de 6 años en adelante admiten únicamente 4 – 6 cucharaditas de azúcar añadido por día.
- Limitar los cereales a 6 g de azúcar (1.5 cucharadita) o menos ayudará a mantener un nivel bajo de azúcares añadidos en las dietas de los niños.
- Reducir al mínimo el consumo de grasas trans disminuye el riesgo de enfermedad cardiovascular.

Ración

Artículo	Comidas	Refrigerio
Panificación (pan, bollos, bagels, etc.)	1 rebanada	1 rebanada
Cereales, fríos	¾ taza (6 oz)	¾ taza (6 oz)
Cereales, calientes	½ taza (4 oz)	½ taza (4 oz)
Pastas, fideos o cereales	½ taza (4 oz)	½ taza (4 oz)

Niños de 6 años en adelante:
Carnes y sustitutos de la carne

Recomendado

- Carnes magras (carne de vaca, de ternera o carne de cerdo)
- Aves sin piel (pollo, pavo)
- Pescado
- Frijoles y arvejas cocidos (legumbres)
- Frutos secos y semillas
- Mantequillas de frutos secos
- Huevos
- Yogur descremado o semidescremado
- Queso descremado o reducido en grasas
- Requesón descremado o semidescremado
- Las carnes y los sustitutos de la carne deben cortarse en trozos del tamaño de un bocado para evitar la asfixia
- Los alimentos deben tener cero gramo de grasas trans

Limitado

- Grasa, azúcar o sal agregados

No recomendado

- Alimentos fritos
- Alimentos prefritos horneados, como los bocaditos de pollo y los bastones de pescado
- Carnes procesadas, como los perros calientes, la mortadela, el tocino y la salchicha
- Pollo o pavo con piel
- Tiburón, pez espada, caballa, pez blanquillo, atún blanco (con alto contenido de mercurio)
- Alimento a base de queso o producto a base de queso procesado

Justificación

¿Por qué son importantes las carnes y los sustitutos de la carne?

- Las carnes, los frijoles y los huevos ofrecen proteínas y otros nutrientes, como zinc, hierro y vitaminas B.
- Las proteínas proporcionan aminoácidos que forman, reparan y mantienen los tejidos corporales
- Los frutos secos, las mantequillas de frutos secos y las semillas son buenas fuentes de grasa insaturada, lo cual favorece la salud cardiovascular.
- Los productos lácteos (por ejemplo, queso y yogur) son buenas fuentes de proteína y calcio.
- Reducir al mínimo el consumo de grasas trans disminuye el riesgo de enfermedad cardiovascular.

Ración

Artículo	Comidas	Refrigerio
Carne magra, ave o pescado	¼ taza (2 oz)	1 oz (2 cucharadas)
Producto de proteínas alternativo	¼ taza (2 oz)	1 oz (2 cucharadas)
Queso	¼ taza (2 oz)	1 oz (2 cucharadas)
Requesón	½ taza (4 oz)	1 oz (2 cucharadas)
Huevo grande	1 huevo	½ huevo
Arvejas o frijoles secos cocidos	½ taza (4 oz)	¼ taza (2 oz)
Mantequillas de frutos secos o semillas	¼ taza (4 cucharadas)	2 cucharadas
Frutos secos y semillas	1 oz (2 cucharadas)	1 oz (2 cucharadas)
Yogur	1 taza (8 oz)	½ taza (4 oz)

Guía General

Modelos por seguir

Desde la infancia más temprana, los niños aprenden a través de sus interacciones con los padres o tutores, y con los proveedores de cuidado y educación temprana. Los niños pequeños de manera natural desean hacer lo que usted está haciendo. El trabajo con niños y familias todos los días le brinda una oportunidad única de influenciar conductas de salud positivas. Puede hacer muchas cosas para ayudar a los niños a desarrollar hábitos saludables de alimentación y actividad física, y ser un buen ejemplo es el punto de partida. Recuerde que los niños perciben actitudes y comportamientos. Aprenderán de usted qué alimentos comer y que rechazar, por lo tanto, asegúrese de que sus comentarios sobre la comida que se sirve sean positivos. La hora de comer es una excelente manera de ayudar a los niños a desarrollar actitudes positivas sobre alimentos saludables, aprender el comportamiento adecuado para la hora de comer y mejorar las habilidades de comunicación. Use los siguientes consejos para ayudarle a modelar hábitos saludables:

- Coman alimentos saludables juntos. Permita que los niños lo vean disfrutar de frutas, vegetales y cereales integrales a la hora del refrigerio y las comidas.
- Esté dispuesto a probar alimentos nuevos con los niños. Los niños estarán más inclinados a probar una comida desconocida si un adulto de confianza la come también. Compare experiencias y hable acerca del aspecto, el aroma y el sabor de la comida.
- Haga comentarios positivos acerca de la alimentación saludable. Aliente a los niños a probar todos los alimentos, especialmente comidas nuevas.
- Siempre elogie a los niños cuando consuman sus frutas y verduras, o al menos cuando lo intentan. La aprobación sirve como refuerzo positivo y hace que sea más probable que los niños repitan este comportamiento nuevamente en el futuro.
- Adopte las *comidas familiares*, en las que todos los alimentos se colocan en tazones sobre la mesa y se invita a los niños a servirse solos o con la ayuda de un adulto. Esto permite que los niños piensen en sus propios signos de hambre y de que están satisfechos, y aprendan a tomar decisiones saludables. También es un momento excelente para enseñarles sobre tamaños de las porciones y animarlos a probar alimentos desconocidos.
- Haga que las comidas y los refrigerios sean momentos positivos, alegres y pausados. Los niños deben aprender a masticar la comida por completo. Nuestros cuerpos necesitan tiempo para darse cuenta de que han comido suficiente, y esto es especialmente cierto en los cuerpos en crecimiento de los niños. Ser un ejemplo de estos comportamientos y tomarse el tiempo para disfrutar de una comida sin apuro les enseña a los niños la importancia de la hora de comer y de una nutrición adecuada.
- Cuando coma con los niños, asegúrese de ser coherente en sus mensajes comiendo sólo lo que a ellos se les permite comer. Los niños son rápidos para percibir cuando algo no es "justo", por lo tanto, no cree una doble moral.
- Aproveche los momentos apropiados para enseñar durante la hora del refrigerio y las comidas. En lugar de mirar la televisión mientras come, converse con los niños sobre hábitos saludables. Hable de dónde provienen los alimentos que comen y por qué son buenos, tanto para adultos como para niños.
- Permita que los niños lo observen elegir alimentos saludables en lugar de alternativas menos nutritivas (por ejemplo, dulces y refrigerios con alto contenido de grasa). Luego dígales por qué eligió la manzana en lugar de la galletas dulce o el brownie.

Departamento de Agricultura de los Estados Unidos. *Set a good example – they take their lead from you.* http://www.mypyramid.gov/preschoolers/HealthyHabits/goodexample.html. Obtenido el 22 de junio de 2010.

Comidas familiares

Usar el estilo de comidas familiares en su programa de cuidado y educación temprana fomenta la independencia, las aptitudes sociales, una dieta sana y mucho más. Los niños que tienen la oportunidad de participar activamente a la hora de comer aprenden y practican aptitudes importantes, como pasar y servir alimentos y bebidas, modales en la mesa, prepararse para las comidas y limpiar. Se los anima a probar alimentos nuevos y a servirse solos porciones adecuadas. Use la guía a continuación para planificar las comidas familiares en su programa.

Muestra de rutina de la hora de comer

1. Busque ayudantes: niños con trabajos diarios
2. Actividad de transición: canción
3. Pausa para el baño y lavarse las manos
4. Los niños se sientan a la mesa cuando la comida se coloca en la mesa
5. Los docentes se sientan y comen con los niños
6. Los niños y los docentes limpian.
7. Transición: los niños eligen libros didácticos o rompecabezas mientras los demás terminan de comer

Lista de verificación de las comidas familiares

Rutina de la hora de comer

☐ Las rutinas de los docentes permiten que la comida se prepare y esté lista a la hora de comer designada.

Tazones y utensilios para servir del tamaño adecuado

☐ La comida se sirve en tazones de tamaño adecuado que los niños puedan levantar y pasar.

☐ Las tazones son de material apropiado, por lo tanto, no son conductores del calor y no están demasiado calientes para pasar.

☐ Se utilizan cucharas pequeñas, una pinza de plástico y cucharas para servir de plástico con mango corto. Los utensilios para servir deben responder a las recomendaciones sobre tamaños de raciones para la edad y el grupo de alimentos.

Expectativas de la hora de comer para revisar con los niños

☐ Nos sentamos a la mesa a comer juntos.

☐ Todos nos sentamos a comer al mismo tiempo.

☐ Esperamos hasta que todos estén listos para empezar a comer.

☐ Nos servimos y pasamos la comida a los demás.

☐ Utilizamos un tono suave.

Práctica de pasar alimentos para niños

☐ Pasen la comida con las dos manos.

☐ Pasen la comida encima de la mesa.

☐ Sostengan el tazón de los costados, para que los dedos no toquen la comida.

Práctica de utensilios para servir para niños: intente esto en una actividad de grupo pequeño o establezca un centro de aprendizaje en el aula

☐ Practique con cucharas, pinzas y cucharas para servir de plástico con mango corto.

Práctica de servir bebidas para niños: prepare agua de mesa o el centro de aprendizaje para practicar en el aula

☐ Finja la práctica.

☐ Practique con líquidos secos, como arena o frijoles.

☐ Practique con agua.

☐ Practique con agua y sirviendo en tazas de tamaño para niño.

Práctica de limpieza para niños: intente esto en un juego teatral o como una actividad de grupo pequeño

☐ Finja cómo limpiar con esponja o paño.

☐ Finja la limpieza del piso con una minifregona o un paño.

☐ Practique limpiar la mesa y el piso con agua.

National Food Service Management Institute. (2011). *Happy mealtimes for healthy kids.* University, MS: Author.

¿Con hambre o lleno?

La mayoría de los bebés y niños pequeños pueden saber cuando están llenos y dejarán de comer si se permite. Siga la división de responsabilidad durante la alimentación: "Es su responsabilidad proporcionar, y la de los niños es decidir." Durante la semana, los bebés y niños comerán la cantidad que necesitan para crecer. Usted puede ayudarlos a consumir sólo la cantidad correcta siguiendo estas sencillas estrategias:

Para bebés

- Busque signos de hambre. Los bebés tienen diferentes maneras de demostrar que tienen hambre, pero los signos de hambre comunes incluyen proyección labial, sonidos de succión o intento de colocar el puño en la boca.
- Cuando el bebé llore, observe qué más podría estar molestándolo antes de alimentarlo de inmediato. Un bebé que llora podría no tener hambre. La necesidad de sueño, cariño o un cambio de pañales también puede ser la causa.
- Cuando el bebé se distraiga y la succión se detenga o se haga menos frecuente, quite el biberón y vea si todavía sigue haciendo movimientos de proyección labial. El bebé podría estar usando el biberón únicamente como chupete después de haber satisfecho sus necesidades de hambre.
- Fíjese si se vuelca leche de la boca del bebé. El bebé puede dejar que el biberón quede en su boca hasta después de estar lleno.
- No es necesario terminar el biberón, el recipiente de alimentos o la comida del plato. Aun cuando quede una onza, si el bebé está lleno, permítale que deje de comer. Si está preocupado por desperdiciar leche materna o fórmula para bebés enriquecida con hierro, comience con cantidades más pequeñas y agregue más si el bebé sigue con hambre.

Para niños pequeños y mayores

- Pequeñas barrigas necesitan pequeñas porciones. Al igual que los adultos, cuando hay una gran cantidad de alimentos en el plato, los niños los comen. Por lo tanto, empiece con poco y pregúnteles si tienen hambre antes de servir o autorizar segundas raciones. ¡Esto también reduce los desperdicios de alimentos y ahorra dinero!
- Sirva al estilo de comida familiar: los niños aprenderán a poner la cantidad correcta en sus platos desde el principio.
- Cree un entorno de alimentación positivo escuchando cuando el niño dice que está lleno. Evite el hábito de "dejar el plato vacío." Es posible que un niño pequeño no diga que está lleno, pero puede empezar a jugar, distraerse, negar con la cabeza, cerrar la boca o rechazar la comida que queda en el plato.
- Siéntese con los niños y permita que lo vean comer cuando tiene hambre y dejar de comer cuando está lleno, incluso si hay alimentos en su plato. Explíqueles lo que está haciendo.
- Los síntomas de hambre, especialmente cuando el niño acaba de comer, pueden deberse a otros desencadenantes, como aburrimiento, publicidad televisiva o ver que otra persona está comiendo. Ayude al niño a pasar a una actividad divertida diferente.

Niños quisquillosos con los alimentos

Es normal que los niños sean precavidos con alimentos nuevos. Puede tomar de 10 a 15 intentos — concretamente, poner los alimentos en la boca— antes de que les guste. Algunos niños son especialmente cautelosos con la posibilidad de probar nuevos alimentos, mientras que otros utilizan los alimentos como una manera de tener el control.

Use estas estrategias para crear un entorno positivo y minimizar inconvenientes cuando se prueben alimentos nuevos:

Para bebés

- No se desanime si fruncen el ceño. Naturalmente, los bebés prefieren sabores salados y dulces, por lo tanto, para algunas frutas y verduras, puede tomar de 10 a 15 intentos hasta que el bebé acepte el alimento nuevo. No se dé por vencido.
- Cuando ofrezca un alimento nuevo, sírvale al bebé una comida con la que esté familiarizado y que le guste. Podría tratar de alternar bocados del alimento nuevo con el alimento conocido.

Para niños pequeños y mayores

- Cree una rutina en la que todos deben intentar y probar alimentos nuevos ofrecidos en su programa. Aliente a todos los niños a probar al menos un bocado de alimentos nuevos. Si un niño está firmemente en contra de esto, no lo fuerce.
- Coloque una pequeña porción en el plato para probar (como dos arvejas). A los niños pequeños puede preocuparles que no les guste el alimento nuevo, por lo tanto, ayúdelos colocando únicamente una pequeña cantidad en sus platos, ya que esto parece menos abrumador.
- Ofrezca siempre alimentos saludables o cree una política que establezca que los padres proporcionen comidas bien balanceadas que respondan a las recomendaciones de CACFP o MyPlate.
- Evite recompensar el buen comportamiento o el plato vacío con alimentos de ningún tipo. En especial, evite obligar a su hijo a terminar los “alimentos saludables” para obtener su postre o dulces. Esto puede hacer que la alimentación saludable parezca un castigo y obligar al niño a comer cuando está lleno.

- No ofrezca postres con demasiada frecuencia para que los niños no los esperen en cada comida. Cuando los niños esperan el postre, es posible que no consuman los alimentos más saludables o pueden considerar que los postres son la recompensa de comer alimentos saludables. No tener postre como una opción regular minimiza este inconveniente.
- Cuando introduzca un alimento nuevo, hágalo en un juego o en una clase. Recuerde, puede tomar de 10 a 15 intentos hasta que el niño acepte el alimento nuevo. Trate de ofrecer el alimento nuevo fuera del horario de comidas. Puede introducir el alimento nuevo en una clase del aula para que los niños interesados lo prueben y compartan sus percepciones. Esto hace que sea atractivo probar el alimento nuevo.

Riesgos de asfixia y advertencia de alergias

Los siguientes alimentos representan riesgos de asfixia para niños **menores de cuatro años** si se sirven enteros o en trozos. Utilice estos sencillos cambios para convertirlos en opciones seguras. Algunos alimentos no se pueden cambiar de manera segura, por lo que se recomienda no servirlos en absoluto.

Riesgo de asfixia	Garantice la seguridad…
Frutos secos y semillas	Picándolos; sirviéndolos picados o molidos en comidas preparadas
Perros calientes	Cortándolos en cuartos a lo largo y luego cortándolos en trozos más pequeños
Uvas enteras	Cortándolas a la mitad a lo largo
Pasas de uva	Cocinándolas en la comida
Trozos de carne o queso	Picándolos
Trozos de frutas duras (como manzanas)	Picándolas, cortándolas en tiras delgadas, cocinándolas al vapor, triturándolas o haciéndolas puré
Verduras crudas	Picándolas, cortándolas en tiras delgadas, cocinándolas al vapor, triturándolas o haciéndolas puré
Mantequilla de maní	Untando una capa fina en galletas saladas o mezclándola con puré de manzana y canela, y untando una capa fina en un pan
Riesgo de asfixia	**NO SERVIR**
Verduras o frutas secas	No servir
Palomitas de maíz*	No servir

* Alimentos que no son reembolsables

PASO DE ACCIÓN: Asegúrese de que todos los alimentos estén cortados en trozos del tamaño de un bocado, cocidos al vapor o triturados. Aliente a masticar por completo antes de tragar para garantizar la seguridad.

Alergias a ciertos alimentos

Como las alergias a alimentos son comunes en los niños, es importante tener en cuenta los ingredientes en todos los alimentos antes de servir.

Las ocho alérgenos más comunes son

- Leche
- Huevos
- Maníes*
- Frutos secos de cáscara dura*
- Pescado
- Mariscos
- Soja
- Trigo

*Nota: Los frutos secos de cáscara dura, los maníes y las mantequillas de frutos secos son excelentes fuentes de proteína y de grasas saludables para los niños en crecimiento, son opciones de sustituto de la carne reembolsables, y son altamente recomendables si son viables para su programa.

PASO DE ACCIÓN: Si un niño es alérgico a algún alimento, se debe conservar en el expediente una nota del médico que indique la alergia y cualquier sustitución adecuada. Asegúrese de hablar con todos los padres/tutores sobre las alergias a alimentos de los niños. Si las alergias son graves, solicite una lista de los alimentos que el niño tiene permitido comer.

Planificación del menú y preparación de comidas

Consejos para que los niños hagan la transición a alimentos más saludables

Muchos niños pequeños son quisquillosos con los alimentos y prefieren comer alimentos simples y conocidos. Sin embargo, la infancia es un momento importante que modela preferencias alimenticias y hábitos de salud para toda la vida. Como proveedor de cuidado y educación temprana, tiene la oportunidad única de presentarles a los niños una variedad de alimentos nutritivos para asegurarse de que crezcan fuertes y saludables. Si bien puede encontrar pequeños desafíos en el camino, los siguientes consejos para los niños que están realizando la transición a alimentos más saludables, sin duda, harán que esta tarea sea menos desalentadora.

- Haga la transición de alimentos después de las vacaciones de verano, invierno o primavera. Es probable que los niños no noten una diferencia si han estado alejados por un tiempo.
- Haga la transición a alimentos o ingredientes nuevos lenta y gradualmente. En vez de pasar directamente de leche entera a descremada, primero sirva leche al 2% durante algunas semanas y luego al 1% (semidescremada), antes de llegar finalmente a la leche descremada. También puede mezclar leche entera y descremada, y reducir gradualmente la cantidad de leche entera a medida que los niños se adapten al gusto.
- Asegúrese de introducir sólo un alimento nuevo por vez y permita que los niños se adapten al cambio.
- Aliente a todos los niños a probar alimentos cada vez que se sirven, pero hágales saber que no tienen que comer una porción entera si no les gusta. Simplemente pueden "probarlos." Haga que la transición sea un evento grupal.
- Introduzca nuevos alimentos de modos divertidos y creativos. Por ejemplo, congele pequeñas cantidades de frutas surtidas picadas en pequeñas tazas o cubeteras de hielo, agregue un palito, y voilà: un delicioso postre congelado que los niños sin duda disfrutarán.
- Involucre a los niños en la preparación de comidas y refrigerios creados con nuevos alimentos sobre los que están aprendiendo. Es más probable que los niños prueben y disfruten de la comida que han ayudado a preparar.
- Enséñeles a los niños de dónde provienen los alimentos que están comiendo. Esto puede ser reconfortante para los niños quisquillosos con los alimentos y permitirles aprender cómo se prepara la comida o se cultivan los ingredientes. Hable sobre los alimentos con los niños durante la hora de comer e invítelos a compartir de qué manera les gusta.
- Siempre brinde elogios y palabras de aliento cuando los niños prueben nuevos alimentos para reforzar este comportamiento positivo. Los elogios en la mesa a los niños que prueban la comida nueva puede alentar a los niños más indecisos.
- Introduzca "sigilosamente" ingredientes más saludables. Por ejemplo, la coliflor puede pasar inadvertida cuando se hace puré y se mezcla con el puré de papas. A medida que los niños se adapten al gusto, puede servir la coliflor sola.

Cómo leer la etiqueta de los alimentos

Porción y porciones por envase

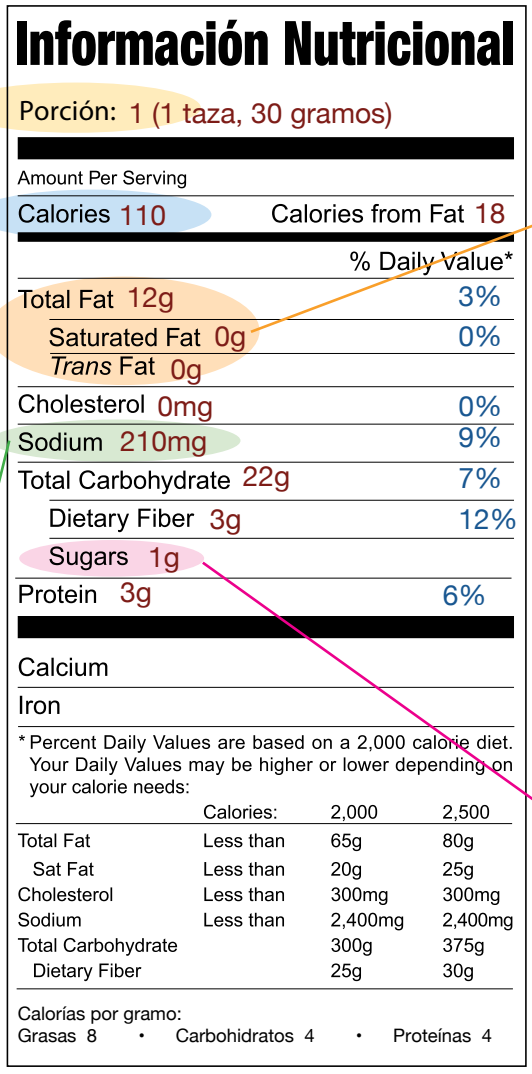
- Observe la porción y cuántas porciones come en realidad. Si come más de una porción, debe multiplicar las calorías por la cantidad de porciones.

Calories Per Serving

- Bajo: 40 calorías o menos por porción
- Alto: 400 calorías o más por porción
- Primero revise las calorías y luego observe los nutrientes para ver qué obtendrá de los alimentos que consume.

Sodio

- Es importante buscar menos sodio (<5% es bajo and >20% es alto) para reducir el riesgo de presión arterial alta
- Los artículos de refrigerio no deben tener más de 200 mg de sodio por porción



Información Nutricional

Porción: 1 (1 taza, 30 gramos)

Amount Per Serving

Calories 110 — Calories from Fat 18

% Daily Value*

Total Fat 12g	3%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 210mg	9%
Total Carbohydrate 22g	7%
Dietary Fiber 3g	12%
Sugars 1g	
Protein 3g	6%

Calcium

Iron

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your Daily Values may be higher or lower depending on your calorie needs:

	Calories:	2,000	2,500
Total Fat	Less than	65g	80g
Sat Fat	Less than	20g	25g
Cholesterol	Less than	300mg	300mg
Sodium	Less than	2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate		300g	375g
Dietary Fiber		25g	30g

Calorías por gramo:
Grasas 8 • Carbohidratos 4 • Proteínas 4

Grasas

- Busque los alimentos bajos en grasas saturadas y trans, y colesterol. La mayoría de las grasas deben ser poli o monoinsaturadas.
- El alimento no debe tener más del 35% de las calorías provenientes de grasas y no más del 10% de sus calorías provenientes de grasas saturadas, sin incluir los frutos secos, las semillas, la mantequilla de maní y otras mantequillas de frutos secos.
- Todos los alimentos deben tener menos de 0.5 g de grasas trans.

Azúcares

- Busque los alimentos bajos en azúcar añadido. Lea la lista de ingredientes y asegúrese de que el azúcar no sea uno de los primeros tres elementos de la lista.
- Los nombres de azúcares añadidos incluyen: sacarosa, glucosa, jarabe de maíz con alto contenido de fructosa, jarabe de maíz, jarabe de arce, melaza y fructosa.
- Una comida no debe tener más del 35% de sus calorías provenientes de los azúcares totales.

Selección de opciones saludables en cada grupo de alimentos

La planificación de un menú puede ser difícil. Tratar de encontrar alimentos que cumplan con las recomendaciones y su presupuesto es una tarea complicada. Use las sugerencias a continuación para elegir opciones saludables para cada grupo de alimentos cuando planifique menús:

Componente alimenticio	Opciones saludables
Cereales y panes	■ Pan integral (panecillos, bastones) ■ Pan pita integral ■ Bagels pequeños integrales ■ Muffins ingleses integrales ■ Panqueques o wafles integrales ■ Tortillas de maíz o integrales ■ Arroz integral ■ Cuscús integral ■ Avena ■ Cereal con bajo contenido de azúcar (menos de 6 gramos de azúcar por porción) ■ Pasteles de arroz ■ Galletas integrales ■ Galletas Graham ■ Tortilla o totopos de maíz horneados ■ Pretzels
Sustitutos de la carne	■ Carnes molidas magras y muy magras (80–95% magras) ■ Pollo o pavo molido magro y muy magro (80–95% magro) ■ Cortes magros de carne de res, jamón, cordero, cerdo o ternera ■ Pollo y pavo deshuesado y sin piel ■ Pescado (por ejemplo, salmón, trucha, lenguado, tilapia, atún o bacalao) ■ Atún enlatado en agua ■ Quesos verdaderos (por ejemplo, cheddar, provolone, parmesano, Gouda, mozzarella, suizo o ricota) ■ Quesos verdaderos de bajo contenido graso (por ejemplo, cheddar, provolone, parmesano, Gouda, mozzarella, suizo o ricota) ■ Requesón (semidescremado o descremado) ■ Yogur (semidescremado o descremado, natural o saborizado) ■ Frutos secos y semillas ■ Frijoles ■ Humus ■ Huevos
Frutas y verduras	■ Frescas: Consulte la “Lista de verduras y frutas de estación” para obtener sugerencias frescas ■ Fruta enlatada en jugo 100% o agua (si está en jarabe, escurrida y enjuagada) ■ Verduras enlatadas sin sal agregada ni grasas ■ Frutas y verduras congeladas sin sal, azúcar ni grasas agregados ■ Puré de manzana sin endulzar o sin azúcar añadido
Leche	■ 1% (semidescremada) ■ Descremada } Para niños de dos años en adelante

Frutas y verduras de temporada

Las frutas y verduras frescas son una parte deliciosa y sana de las comidas y los refrigerios. Si bien la mayoría de los productos está disponible todo el año, puede ser costoso cuando no se compran en temporada. Las frutas y verduras también saben mejor cuando se adquieren durante la temporada de cultivo natural. El cuadro a continuación muestra qué frutas y verduras se encuentran mejor en otoño, invierno, primavera y verano. Cuando prepare la comida en el programa, tenga en cuenta esta lista y use ingredientes de estación para ahorrar dinero. Si una receta solicita una verdura que no es de temporada, reemplácelo por uno de este cuadro que lo sea. También puede utilizar este cuadro para enseñarles a los niños distintas frutas y verduras.

Otoño	*Invierno*	*Primavera*	*Verano*
Septiembre, octubre, noviembre	**Diciembre, enero, febrero**	**Marzo, abril, mayo**	**Junio, julio, agosto**
Manzanas	Aguacates (palta)	Espárragos	Albaricoques
Brócoli	Brócoli	Aguacates (palta)	Albahaca
Repollitos de bruselas	Repollitos de bruselas	Albahaca	Frijoles
Col (repollo)	Col (repollo)	Frijoles	Remolachas (betarragas)
Col (repollo) china	Col (repollo) china	Remolachas (betarragas)	Moras
Coliflor	Coliflor	Frutos rojos	Arándanos
Apio	Apio	Brócoli	Bayas de Boysen
Achicoria	Achicoria	Col (repollo)	Zanahorias
Arándanos	Dátiles	Col (repollo) china	Cerezas
Pepinos	Hinojo	Pepinos	Berza
Dátiles	Pomelo (toronja)	Lechuga: repolladas o iceberg	Maíz
Berenjena	Verduras de hoja verde	Mangos	Pepinos
Hinojo	Limones	Ocra	Dátiles
Uvas	Hongos silvestres	Naranjas dulces	Higos
Verduras de hoja verde	Mandarinas	Papayas	Uvas
Lechuga: repolladas o iceberg	Naranjas dulces	Arvejas	Habichuelas verdes (vainitas)
Lechuga de cortar	Peras	Ajíes picantes	Limas
Hongos	Espinaca	Chiles dulces	Mangos
Frutos secos	Batatas (camotes)	Rábanos	Melones
Ocra	Tangerinas	Ruibarbo	Nectarinas
Mandarinas	Nabos	Chalotas	Ocra
Peras		Espinaca	Melocotones
Ajíes picantes		Calabaza de verano	Peras
Chiles dulces		Nabos	Ajíes picantes
Caquis			Chiles dulces
Granadas			Ciruelas
Calabaza			Frambuesas
Membrillo			Calabaza de verano
Chalotas			Tomates
Espinaca			Sandía
Zapallo			
Carambola			
Batatas (camotes)			
Nabos			

Fuente: Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA). Obtenido el 10 de agosto de 2010 http://healthymeals.nal.usda.gov

Sustituciones de alimentos saludables

Preparar un menú más saludable no siempre requiere cambios importantes. ¡Puede ser sencillo! Modificar sólo uno o dos ingredientes puede reducir el contenido de grasas y azúcar en la mayoría de las comidas y los refrigerios. Y lo más importante es que muchas sustituciones son tan sutiles que los niños ni siquiera notarán la diferencia. Cambiar la forma de preparación de los alimentos, como pasar de frito a horneado, también es una manera eficaz y sencilla de reducir las calorías y grasas (consulte *Métodos de cocción saludables*).

Use el cuadro a continuación para obtener ideas sobre sustituciones saludables. Organiza los alimentos en categorías por grupos de alimentos de CACFP (que quizá no es la manera en la que está acostumbrado a ver los alimentos agrupados). Tenga en cuenta que muchos de los alimentos en la primera columna no son reembolsables o no cumplen con las recomendaciones. Aunque la mayoría de los alimentos en la segunda columna son reembolsables, algunos — como los que se encuentran en la sección "Condimentos"— no lo son. Incluso puede observar que algunas opciones más saludables son menos costosas que sus contrapartes menos sanas. De cualquier modo, cambiar a ingredientes más saludables beneficiará en gran medida la salud y el bienestar de los niños bajo su cuidado.

En lugar de esto…	¡Pruebe esta opción más saludable!
LECHE	
Leche entera o leche al 2%	■ Leche descremada o al 1% (semidescremada) [para cocinar/hornear y niños de dos años en adelante]
CEREALES Y PANES	
Pan blanco	■ Pan integral, pan pita integral, panecillo integral, etc.
Arroz blanco	■ Arroz integral
Bagel	■ Bagel pequeño integral
Tortilla de harina	■ Tortilla de maíz o integral
Pastas	■ Pastas integrales
Medialuna	■ Panecillo integral, muffin inglés integral o bagel pequeño integral
Cereales azucarados en caja	■ Cereales integrales en caja con al menos 3 gramos de fibra y no más de 6 gramos de azúcar por porción
Avena instantánea endulzada	■ Avena instantánea con frutas o frutos secos
FRUTAS Y VEGETALES	
Sal para dar sabor a verduras cocidas	■ Una mezcla de hierbas o especias, como ajo en polvo, cebolla en polvo, orégano, albahaca, pimienta con limón, etc.*
Salsas suculentas	■ Jugo de limón
Pastel de fruta	■ Fruta horneada con pasas de uva
Fruta enlatada en jarabe espeso	■ Fruta enlatada en jugo 100% o agua (si está enlatada en jarabe, escurrida y enjuagada)
Frutas secas, endulzadas	■ Frutas secas, sin azúcar ■ Fruta fresca, fruta enlatada en jugo 100% o agua (si está enlatada en jarabe, escurrida y enjuagada)
Papas fritas	■ Cuñas de papa o batata al horno con cáscara

En lugar de esto…	¡Pruebe esta opción más saludable!
CARNES Y SUSTITUTOS DE LA CARNE	
Carne de res molida	■ Carne de res molida magra y muy magra (90% magra o más) ■ Pavo o pollo molido magro ■ Proteína vegetal texturizada*
Tocino	■ Tiras de pavo, pollo o cerdo al horno ■ Tocino de pavo [CN] ■ Jamón en espira
Salchichas	■ Pavo molido magro ■ Salchicha 95% sin grasa [CN] ■ Salchicha de pavo magra [CN] ■ Salchichas o hamburguesas de soja*
Bocaditos de pollo	■ Pechuga de pollo al horno
Bastones de pescado	■ Filetes de pescado al horno
Queso	■ Queso reducido en grasas, parcialmente descremado, semidescremado o descremado
Yogur	■ Yogur descremado o semidescremado
Helado	■ Yogur helado descremado o semidescremado ■ Helado descremado o semidescremado* ■ Productos de jugo de fruta congelados* o sorbete*
Queso crema	■ Queso crema descremado o semidescremado*
CONDIMENTOS ** Tenga en cuenta que la mayoría de los condimentos no son reembolsables*	
Crema batida	■ Leche descremada evaporada, batida y enfriada* ■ Crema batida no láctea, descremada o semidescremada hecha con grasas poliinsaturadas* ■ Yogur descremado o semidescremado
Mayonesa	■ Mayonesa sin grasa o baja en grasa* ■ Aderezo para ensalada sin grasa o bajo en grasa, batido* ■ Yogur descremado o semidescremado, natural
Aderezo para ensaladas	■ Aderezos comerciales sin grasa o bajos en grasa* ■ Aderezo casero hecho con aceites insaturados, agua y vinagre, miel o jugo de limón*
Crema agria	■ Crema agria descremada o semidescremada* ■ Yogur descremado o semidescremado, natural ■ ½ taza de requesón descremado o semidescremado mezclado con 1 ½ cucharaditas de jugo de limón
Salsas de verduras, comerciales	■ Humus; yogur natural descremado o semidescremado
SOPAS	
Sopas de crema, comerciales	■ Sopas a base de caldo o leche descremada, comerciales ■ Sopas de crema sin grasa o de bajo contenido graso, comerciales
Crema o leche entera en sopas o cazuelas	■ Verduras hechas puré ■ Leche descremada evaporada*
HORNEAR Y COCINAR	
Leche evaporada	■ Leche descremada evaporada*
Mantequilla, margarina o aceite para engrasar la sartén	■ Rocío vegetal o una pequeña cantidad de aceite vegetal frotado con una toalla de papel*
Mantequilla o aceite en productos horneados	■ Puré de manzana natural para la mitad de mantequilla, aceite o manteca vegetal
Harina refinada, de usos múltiples	■ Mitad de harina integral, mitad de harina de usos múltiples
Azúcar	■ Reducir la cantidad a la mitad y agregar especias, como canela, clavo de olor, pimienta de Jamaica o nuez moscada*
Sal	■ Reducir la cantidad a la mitad (a menos que sea una comida al horno que lleve levadura) ■ Hierbas, especias, jugos de fruta o mezclas de condimentos sin sal*

* Alimentos que no son reembolsables
[CN] Alimentos que requieren una etiqueta de nutrición infantil

Métodos de cocción saludables[2]

Los métodos de preparación y cocción marcan una gran diferencia en la determinación del valor nutricional de una receta. Use estos sencillos métodos de cocción para que los platos de todos los días sean más saludables.

1. **Hornear** – Se puede utilizar para casi cualquier tipo de alimentos, como carnes, frutas y verduras, platos combinados (es decir, cazuelas), y productos de panadería, como panes o tartas. Coloque los alimentos en un plato, tapado o destapado, y permita que el aire caliente del horno lo cocine.
2. **Guisar** – Cocinar lentamente en un recipiente cubierto con una pequeña cantidad de líquido o agua. El líquido de cocción se puede utilizar para una salsa.[3]
3. **Asar en el horno** – Cocinar carnes, aves, mariscos o vegetales ubicándolos en una rejilla del horno por debajo del calor para permitir que la grasa gotee.
4. **Asar a la parrilla** – Cocinar alimentos sobre fuego directo en una parrilla, plancha o sartén. La grasa se puede quitar mientras se acumula.
5. **Microondas** – Cocinar en el microondas puede ser una manera rápida y fácil de preparar comidas si se realiza correctamente. Cubra los alimentos con una tapa o envoltorio plástico. Afloje la tapa o el envoltorio para que pueda salir el vapor. Mueva o gire la comida a la mitad del tiempo de cocción para que se cocine de manera uniforme.[4]
6. **Escalfar** – Cocinar alimentos delicados, como huevos o pescado, parcial o completamente en líquido (como agua o caldo) a una temperatura de entre 140° y 180 °F.
7. **Asar** – Cocinar porciones de carne, aves y mariscos más grandes que porciones individuales mediante calor seco, sin tapar en el horno. Es una excelente manera de usar adobos, hierbas y especias.
8. **Saltear** – Es un buen método para verduras que son tiernas y con alto contenido de humedad, como hongos, tomates y calabacín. Los ingredientes se preparan en una pequeña cantidad de aceite o margarina a una temperatura muy alta hasta que estén cocidos.

9. **Al vapor** – Una manera ideal y saludable de cocinar verduras, que produce poca o ninguna pérdida de sabor o humedad. Córtelas en pequeños trozos de tamaños iguales. Llene una olla o sartén con 1–2 pulgadas de agua o caldo, coloque sobre fuego medio-alto y espere hasta que el líquido comience a producir vapor. Agregue las verduras, tape y deje que el vapor rodee y cocine las verduras. Por lo general, las verduras están listas cuando se las nota ligeramente blandas (pero todavía crujientes) y con colores brillantes. Para mejorar el sabor, se pueden agregar condimentos (por ejemplo, hierbas, caldo de pollo) al agua.[2]
10. **Sofreír** – Cocinar rápidamente a muy alta temperatura en un wok o una sartén. Corte todos los ingredientes del mismo tamaño, para que se cocinen de forma uniforme. Con una pequeña cantidad de rocío vegetal o aceite de canola, mantenga la comida en constante movimiento agitando y sacudiendo. Ideal para grandes o pequeñas cantidades de carnes, mariscos y vegetales (frescos, congelados o precocidos) combinados.

2 United States Department of Agriculture (USDA) Food and Nutrition Service. (Junio de 2009). *USDA Recipes for Child Care.*

3 United States Department of Agriculture (USDA) Food and Nutrition Service. Obtenido el 12 de agosto de 2010. *Cooking A World of New Tastes.* http://www.fns.usda.gov/tn/Resources/ worldtastes03Seg2.pdf.

4 United States Department of Agriculture (USDA). Obtenido el 12 de agosto de 2010. *Cooking Safely in the Microwave Oven.* Retrieved from http://www.fsis.usda.gov/PDF/Cooking_Safely_ in_the_Microwave.pdf.

Participación de los niños en la cocina

Lograr la participación de los niños en la preparación de comidas es una forma fácil de alentar su creciente independencia y ayudarlos a entusiasmarse con la idea de probar alimentos nuevos. Es más probable que los niños prueben una comida nueva o inusual si ayudaron a prepararla. También se sentirán orgullosos de sus aptitudes culinarias y pueden alentar a otros a probar lo que han hecho. Consulte la lista a continuación para obtener sugerencias de actividades apropiadas para la edad.[5,6]

2 años

- Lavar verduras y frutas
- Separar hojas de lechuga o verduras de hojas verdes
- Quitar las puntas de las habichuelas verdes (chauchas)
- Hacer "caras" con verduras y frutas
- Dar artículos a un adulto para guardar (por ejemplo, después de ir al supermercado)
- Tirar desperdicios a la basura
- Limpiar mesas, sillas y mesadas

3 años:

Todas las actividades de los 2 años, más:

- Añadir ingredientes
- Revolver
- Retirar y triturar papas
- Untar mantequilla de maní u otras pastas para untar
- Amasar y dar forma a una masa
- Ayudar a armar comidas (por ejemplo, pizza)
- Designar y contar alimentos

4 años:

Todas las actividades de los 2 y 3 años, más:

- Pelar huevos y algunas frutas y verduras (por ejemplo, naranjas y bananas)
- Poner la mesa
- Medir ingredientes secos
- Ayudar a preparar sándwiches y ensaladas
- Triturar frutas blandas, verduras y frijoles

5 años:

Todas las actividades de los 2, 3 y 4 años, más:

- Medir líquidos
- Cortar frutas blandas con un cuchillo sin filo
- Romper huevos
- Usar un batidor de huevos
- Leer una receta en voz alta

5 United States Department of Agriculture, Mypyramid.gov. Http://www.mypyramid.gov/preschoolers/HealthyHabits/PickyEaters/kitchenactivities.html. Obtenido el 9 de junio de 2010.

6 United States Department of Agriculture and Nutrition Service. Maximizing the message: *Helping moms and kids make healthier food choices.* http://www.fns.usda.gov/fns/corenutritionmessages/Files/Guidebook.pdf#xml=http://65.216.150.153/texis/search/pdfhi.txt?query=role+modeling&pr=FNS&prox=page&rorder=500&rprox=500&rdfreq=500&rwfreq=500&rlead=500&rdepth=0&sufs=0&order=r&cq=&id=4bc8cea611. Obtenido el 9 de junio de 2010.

Respaldo de las políticas

Modelos de políticas

Contar con políticas escritas puede respaldar su trabajo para mejorar la nutrición y los hábitos saludables de los niños en su programa de atención y educación de la primera infancia, y ayudar a concretar cambios positivos sostenibles. Las políticas se deben comunicar a los empleados y las familias anualmente. A continuación encontrará algunos modelos de políticas.

Para manuales del personal y de programas

Lactancia[1]

En *(nombre del programa)*, respaldamos a las madres que amamantan y los bebés:

- Ofreciendo un lugar privado, limpio y cómodos para que las madres amamanten o se extraigan leche. Las madres también pueden amamantar en el salón de clases u otros lugares públicos.
- Brindando almacenamiento de leche materna en el refrigerador y asegurándonos de que los biberones de cada niño estén marcados con su nombre, la fecha y el contenido del recipiente.
- Capacitando al personal para manipular y almacenar leche materna de manera adecuada.
- Dando de comer según el cronograma de cada bebé y en función de los signos de hambre y de que está satisfecho.
- Coordinando las comidas para adaptarnos a las madres lactantes. Por ejemplo, si desean amamantar al bebé cuando lo pasan a buscar, no ofreceremos un biberón inmediatamente antes.
- Procurando no complementar con fórmula o alimentos sólidos sin la autorización de los padres.
- Exhibiendo apoyo visual de familias lactantes.
- Conectando a las familias con el apoyo de la comunidad, si lo desean.
- Proporcionando intervalos aceptables y flexibles para adaptarnos a las asociadas que están amamantando o extrayéndose leche.

General[2]

En *(nombre del programa)*, respaldamos la alimentación saludable de los niños:

- Dando buenos ejemplos de comportamientos positivos comiendo únicamente alimentos saludables frente a los niños.
- Proporcionando educación sobre nutrición al menos tres veces por año, para enseñarles a los niños cómo tomar decisiones saludables.
- Alentando amablemente a los niños a probar alimentos saludables y dando refuerzos positivos cuando lo hacen.
- Observando y apoyando signos de hambre y de que están satisfechos.
- Sirviendo únicamente alimentos y bebidas saludables que cumplen con las prácticas recomendadas.
- Ubicando agua claramente visible y disponible para los niños en todo momento, en espacios cerrados y al aire libre.
- Siguiendo pautas de celebraciones saludables.
- Brindando educación sobre nutrición a nuestro personal al menos una vez por año.
- Procurando no usar la comida como premio o como castigo.
- Sentándonos con los niños a la mesa y comiendo los mismos alimentos y refrigerios.
- Alentando, pero no forzando, a los niños a comer alimentos saludables

En *(nombre del programa)*, respaldamos la salud de nuestros asociados:

- Sirviendo únicamente alimentos saludables que cumplen con las prácticas recomendadas en reuniones y en las comidas del personal.
- Limitando los bocadillos menos saludables a una o dos opciones en los festejos de personal.
- Asegurándonos de que nuestro entorno (máquinas expendedoras, etc.) respalden la alimentación saludable.
- Conectando al personal con los recursos de la comunidad para respaldar la alimentación saludable.

Para manuales de la familia

En *(nombre del programa)*, respaldamos a las madres que amamantan y los bebés:[1]

- Ofreciendo un lugar privado, limpio y cómodo para que usted amamante o se extraiga leche. También puede amamantar a su bebé en el aula o en otro lugar público.
- Ofreciendo almacenamiento de leche materna en el refrigerador. Asegúrese de rotular los biberones de su hijo con su nombre, la fecha y el contenido del recipiente.
- Capacitando al personal para manipular y almacenar leche materna de manera adecuada.
- Dando de comer según el cronograma de su bebé y en función de los signos de hambre y de que está satisfecho.
- Coordinando las comidas según sus preferencias. Por ejemplo, si desea amamantar al bebé cuando lo pasa a buscar, no ofreceremos un biberón inmediatamente antes.
- Procurando no complementar con fórmula o alimentos sólidos sin su autorización.
- Exhibiendo apoyo visual de familias lactantes.
- Conectándolo con el apoyo de la comunidad, si lo desea.

En *(nombre del programa)*, respaldamos las opciones de alimentos saludables de su hijo:[2]

- Dando buenos ejemplos de comportamientos positivos comiendo únicamente alimentos saludables frente a los niños.
- Proporcionando educación sobre nutrición al menos tres veces por año, para enseñarles a los niños cómo tomar decisiones saludables.
- Alentando amablemente a los niños a probar alimentos saludables y dando refuerzos positivos cuando lo hacen.
- Observando y apoyando signos de hambre y de que están satisfechos.
- Sirviendo únicamente alimentos y bebidas saludables que cumplen con las prácticas recomendadas.
- Ubicando agua claramente visible y disponible para los niños en todo momento, en espacios cerrados y al aire libre.
- Siguiendo pautas de celebraciones saludables.
- Brindando educación sobre nutrición a nuestro personal al menos una vez por año.
- Procurando no usar la comida como premio o como castigo.
- Sentándonos con los niños a la mesa y comiendo los mismos alimentos y refrigerios.
- Alentando, pero no forzando, a los niños a comer alimentos saludables.

Brindarle una buena nutrición a su hijo es un trabajo conjunto. En *(nombre del programa)*, le solicitamos su apoyo:

- Para las comidas empaquetadas del hogar, proporcione:
  - Frutas y verduras
  - Cereales integrales, galletas integrales, panes integrales, pastas integrales, etc.
  - Proteínas como carne magra, carne de ave sin piel, pescado, frijoles o arvejas cocidos, mantequillas de frutos secos, huevos, yogur o queso.
  - Leche
- Procure no enviar:
  - Carnes prefritas y altamente procesadas (por ejemplo, bocaditos de pollo, perros calientes, etc.)
  - Papas fritas y bocadillos similares con alto contenido de grasas
  - Galletas dulces, golosinas y postres azucarados similares
  - Bebidas azucaradas (por ejemplo, refrescos, bebidas de fruta, bebidas para deportistas, etc.)
- Para las celebraciones y los días festivos, proporcione alimentos saludables (especialmente frutas y verduras). Se ofrecerá una lista de alimentos recomendados adecuados para la edad.

1 Wisconsin Department of Health Services. Ten Steps to Breastfeeding Friendly Child Care Centers Resource Kit. Obtenido el 7 de mayo de 2013 de http://www.dhs.wisconsin.gov/physical-activity/Childcare/BFFChildCare.pdf

2 Benjamin, Sara. Preventing Obesity in the Childcare Setting: Evaluating State Regulations. Obtenido el 9 de mayo de 2013 de http://cfm.mc.duke.edu/wysiwyg/downloads/State_ Reports_Final.pdf

Consejos para la familia

Consejo: Alimentación saludable para bebés desde el nacimiento hasta los 3 meses

Con qué alimentar a su bebé

- Alimente a su bebé con leche materna o fórmula enriquecida con hierro sólo durante los primeros 6 meses de vida. Incluso después de comenzar con alimentos sólidos, la lactancia y la alimentación con fórmula deben continuar hasta los 12 meses. A menos que la lactancia continúe, se debe servir leche entera después de los 12 meses.
- Comenzar a amamantar y continuar haciéndolo puede ser complicado. ¡No se dé por vencida! Si necesita apoyo o tiene preguntas, llame a una asesora en lactancia local o al Programa Especial de Nutrición Suplementaria para Mujeres, Bebés y Niños (WIC) en su zona. Para obtener más información sobre el contacto de la lactancia:
  - Llame a la línea gratuita de WIC al 1-800-222-2189
  - Llame sin cargo a la Línea de Ayuda Nacional de Women's Health al 1-800-994-9662
  - La coalición de lactancia del estado. Encuéntrela en: http://www.usbreastfeeding.org/Coalitions/CoalitionsDirectory/tabid/74/Default.aspx
- Muchos niños deben recibir un suplemento de vitamina D diario, que es necesario para garantizar el crecimiento y el desarrollo óseos saludables. Pregúntele a su proveedor de atención médica sobre la cantidad de vitamina D necesaria para su bebé.

Signos de hambre

Los bebés deben comer cada vez que demuestren que tienen hambre. Observe estos signos:

- Proyección labial: un reflejo en recién nacidos que les hace girar la cabeza hacia el pecho o el biberón para alimentarse
- Succiona los dedos o el puño
- Mueve los labios, se relame o hace chasquidos con los labios
- Se muestra irritable o llora
- Mueve brazos y piernas de manera exaltada

Signos de saciedad

No es necesario que su bebé termine un biberón o el recipiente de alimentos. Si muestra síntomas de que está satisfecho y todavía queda comida, permita que deje de comer. Observe estos signos:

- Cierra los labios, deja de succionar, escupe o rechaza el pezón, o empuja o se aparta del pecho o el biberón
- La leche comienza a volcarse de la boca del bebé

Seguridad y almacenamiento de leche materna

- Es mejor descongelar leche materna en el refrigerador durante la noche, dejando el biberón debajo de agua tibia corriente o colocándolo en un recipiente de agua tibia. La leche materna ya descongelada debe usarse dentro de las 24 horas. No vuelva a congelar la leche no utilizada.
- Si su bebé no termina el biberón de leche materna dentro de una hora, tire el resto. Las bacterias de la saliva pueden contaminar la leche y enfermar a su hijo si la bebe más tarde.

Pautas de almacenamiento de leche materna

Lugar de almacenamiento	Tiempo máximo de almacenamiento recomendado
Temperatura ambiente	Entre 3 y 4 horas
Refrigerador	Entre 48 y 72 horas
Congelador	6 meses

Consejo: Alimentación saludable para bebés desde el nacimiento hasta los 3 meses

Seguridad y almacenamiento de fórmula

- Siga siempre atentamente las instrucciones de la etiqueta.
- Si su bebé no termina el biberón de fórmula dentro de 1 hora, tire el resto. Las bacterias de la saliva pueden contaminar la fórmula y enfermar a su hijo si la bebe más tarde.
- Para evitar desperdicios y ahorrar tiempo, mezcle una tanda grande de fórmula y divídala en biberones que puede refrigerar y usar a lo largo del día.

Pautas de almacenamiento de fórmula	
Lugar de almacenamiento	**Tiempo máximo de almacenamiento recomendado**
Temperatura ambiente	2 horas
Temperatura ambiente	1 hora si se ha calentado
Refrigerador	24 horas

Cuánto alimentar a su bebé

Comprenda su rol y la función de su bebé a la hora de comer. Su trabajo es ofrecer leche materna o fórmula en horarios regulares; el trabajo de su bebé es decidir cuánto comer.

Pregúntele a su proveedor de atención médica si tiene alguna duda sobre la alimentación de su bebé.

Cuánto alimentar a su bebé	
Si está amamantando	A pedido
Si toma fórmula para bebés enriquecida con hierro*	Entre 4 y 6 onzas líquidas por comida
Cantidades diarias de fórmula por edad*	
1 mes	Entre 14 y 20 onzas líquidas por día
2 meses	Entre 20 y 28 onzas líquidas por día
3 meses	Entre 26 y 32 onzas líquidas por día

* El consumo de fórmula debe ser adecuado para respaldar el aumento de peso adecuado según lo indique el médico de su bebé..

Recordatorio: Nunca use un microondas para calentar un biberón de leche materna o fórmula.

Consejo: Alimentación saludable para bebés de 4 a 7 meses

Leche materna y fórmula

- Alimente a su bebé con leche materna o fórmula enriquecida con hierro sólo durante los primeros 6 meses de vida. Incluso después de comenzar con alimentos sólidos, la lactancia y la alimentación con fórmula deben continuar hasta los 12 meses. A menos que la lactancia continúe, se debe servir leche entera después de los 12 meses.
- Comenzar a amamantar y continuar haciéndolo puede ser complicado. ¡No se dé por vencida! Si necesita apoyo o tiene preguntas, llame a una asesora en lactancia local o al Programa Especial de Nutrición Suplementaria para Mujeres, Bebés y Niños (WIC) en su zona. Para obtener más información sobre el contacto de la lactancia:
  - Llame a la línea gratuita de WIC al 1-800-222-2189
  - Llame sin cargo a la Línea de Ayuda Nacional de Women's Health al 1-800-994-9662
  - La coalición de lactancia del estado. Encuéntrela en: http://www.usbreastfeeding.org/Coalitions/CoalitionsDirectory/tabid/74/Default.aspx
- Muchos niños deben recibir un suplemento de vitamina D diario, que es necesario para garantizar el crecimiento y el desarrollo óseos saludables. Pregúntele a su proveedor de atención médica sobre la cantidad de vitamina D necesaria para su bebé.

Alimentos sólidos

- Aproximadamente a los 6 meses, su bebé comenzará a demostrar signos de que está preparado para comer alimentos sólidos. Los signos incluyen:
  - Ausencia del reflejo de extrusión
  - Buen control de cuello y cabeza
  - Mayor demanda de leche materna o fórmula que continúa durante varios días
- Ofrezca comidas de un solo ingrediente primero y espere entre 2 y 3 días entre cada alimento nuevo. Eso hace que sea más fácil identificar el alimento dañino si experimenta una reacción adversa (es decir, alergia).

- Introduzca el cereal de arroz enriquecido con hierro primero y luego el cereal de cebada o avena enriquecido con hierro.
- Ofrezca diferente frutas y verduras. Deberían:
  - Estar en puré, trituradas o coladas para evitar la asfixia
  - Servirse naturales, sin grasas, azúcar, miel ni sal agregados
- It may take multiple tries (5 – 20) before your baby accepts a new food. Don't get discouraged!

Riesgos de asfixia

No les dé a niños menores de cuatro años alimentos redondos y firmes, a menos que estén completamente picados.

Los siguientes alimentos presentan riesgos de asfixia:

- Frutos secos y semillas
- Pedazos grandes de queso o carne (por ejemplo, perros calientes)
- Uvas enteras, trozos de fruta dura (por ejemplo, manzanas) y verduras crudas
- Mantequilla de maní
- Cubos de hielo
- Pasas de uva
- Palomitas de maíz
- Golosinas duras, viscosas o pegajosas, goma de mascar (chicle)

*Nunca deje de vigilar al bebé mientras come.

Consejo: Alimentación saludable para bebés de 4 a 7 meses

Signos de hambre

Los bebés deben comer cada vez que demuestren que tienen hambre. Observe estos signos:

- Proyección labial: un reflejo en recién nacidos que les hace girar la cabeza hacia el pecho o el biberón para alimentarse
- Succiona los dedos o el puño
- Mueve los labios, se relame o hace chasquidos con los labios
- Se muestra irritable o llora
- Mueve brazos y piernas de manera exaltada

Signos de saciedad

No es necesario que su bebé termine un biberón o el recipiente de alimentos. Si muestra síntomas de que está satisfecho y todavía queda comida, permita que deje de comer. Cuando prepare una comida, ofrezca la cantidad adecuada de comida para su edad y ofrezca más solamente si todavía tiene hambre y no perdió interés en la comida. Observe estos signos de saciedad:

- Cierra los labios, deja de succionar, escupe o rechaza el pezón, o empuja o se aparta del pecho o el biberón
- La leche comienza a volcarse de la boca del bebé

Seguridad y almacenamiento de leche materna

- Es mejor descongelar leche materna en el refrigerador durante la noche, dejando el biberón debajo de agua tibia corriente o colocándolo en un recipiente de agua tibia. La leche materna ya descongelada debe usarse dentro de las 24 horas. No vuelva a congelar la leche no utilizada.
- Si su bebé no termina el biberón de leche materna dentro de una hora, tire el resto. Las bacterias de la saliva pueden contaminar la leche y enfermar a su hijo si la bebe más tarde.

Pautas de almacenamiento de leche materna

Lugar de almacenamiento	Tiempo máximo de almacenamiento recomendado
Temperatura ambiente	Entre 3 y 4 horas
Refrigerador	Entre 48 y 72 horas
Congelador	6 meses

Seguridad y almacenamiento de fórmula

- Siga siempre atentamente las instrucciones de la etiqueta.
- Si su bebé no termina el biberón de fórmula dentro de 1 hora, tire el resto. Las bacterias de la saliva pueden contaminar la fórmula y enfermar a su hijo si la bebe más tarde.
- Para evitar desperdicios y ahorrar tiempo, mezcle una tanda grande de fórmula y divídala en biberones que puede refrigerar y usar a lo largo del día.

Pautas de almacenamiento de fórmula

Lugar de almacenamiento	Tiempo máximo de almacenamiento recomendado
Temperatura ambiente	2 horas
Temperatura ambiente	1 hora si se ha calentado
Refrigerador	24 horas

Consejo: Alimentación saludable para bebés de 4 a 7 meses

Cuánto alimentar a su hijo

Understand your role and your child's role at mealtimes. Your job is to offer healthy foods at regular times; your child's job is to decide whether and how much to eat.

	DESAYUNO	ALMUERZO/ CENA	REFRIGE-RIO
	Sirva los dos componentes	Sirva los 3 componentes	
1. Leche materna o fórmula	4 – 8 fl oz	4 – 8 fl oz	4 – 6 fl oz
2. Frutas o verduras	Nada	0 – 3 cucharadas	Nada
3. Cereales o pan Cereales para bebés Pan Galletas saladas	0 – 3 cucharadas Nada Nada	0 – 3 cucharadas Nada Nada	Nada Nada Nada

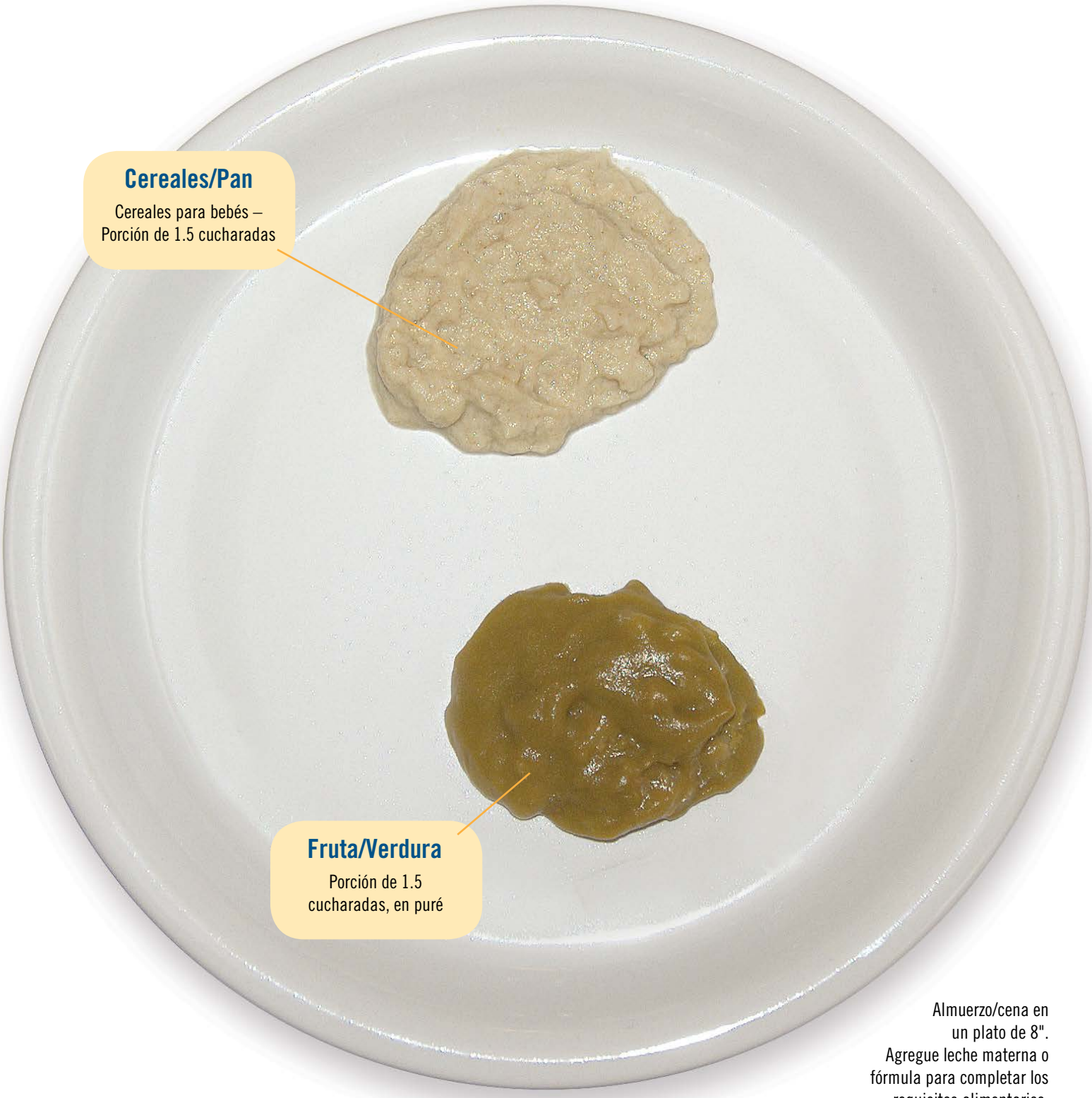
Cuánto alimentar a su bebé	
Si está amamantando	A pedido
Si toma fórmula para bebés enriquecida con hierro*	Entre 4 y 8 onzas líquidas por comida
Agua sin edulcorantes adicionales	Si lo desea, pueden administrarse pequeñas cantidades después de la leche materna o fórmula enriquecida con hierro
Cantidades diarias de fórmula por edad*	
De 4 a 7 meses	Entre 26 y 32 onzas líquidas por día

* El consumo de fórmula debe ser adecuado para respaldar el aumento de peso adecuado según lo indique el médico del bebé.

Recordatorio: Nunca use un microondas para calentar un biberón de leche materna o fórmula.

Consejo: Alimentación saludable para bebés de 4 a 7 meses

Porciones adecuadas para la edad para almuerzo/cena: Bebés de 4 a 7 meses



Almuerzo/cena en un plato de 8". Agregue leche materna o fórmula para completar los requisitos alimentarios.

Consejo: Alimentación saludable para bebés de 8 a 11 meses

Leche materna y fórmula

- Alimente a su bebé con leche materna o fórmula enriquecida con hierro sólo durante los primeros 6 meses de vida. Incluso después de comenzar con alimentos sólidos, la lactancia y la alimentación con fórmula deben continuar hasta los 12 meses. A menos que la lactancia continúe, se debe servir leche entera después de los 12 meses.
- Comenzar a amamantar y continuar haciéndolo puede ser complicado. ¡No se dé por vencida! Si necesita apoyo o tiene preguntas, llame a una asesora en lactancia local o al Programa Especial de Nutrición Suplementaria para Mujeres, Bebés y Niños (WIC) en su zona. Para obtener más información sobre el contacto de la lactancia:
  - Llame a la línea gratuita de WIC al 1-800-222-2189
  - Llame sin cargo a la Línea de Ayuda Nacional de Women's Health al 1-800-994-9662
  - La coalición de lactancia del estado. Encuéntrela en: http://www.usbreastfeeding.org/Coalitions/CoalitionsDirectory/tabid/74/Default.aspx
- Muchos niños deben recibir un suplemento de vitamina D diario, que es necesario para garantizar el crecimiento y el desarrollo óseos saludables. Pregúntele a su proveedor de atención médica sobre la cantidad de vitamina D necesaria para su bebé.

Alimentos sólidos

- Aliente a su bebé a empezar a comer con las manos bocaditos simples durante las comidas y los refrigerios (por ejemplo, pequeños trozos de banana; zanahorias cocidas y cortadas; queso blando, etc.).
- Ofrezca comidas de un solo ingrediente primero y espere entre 2 y 3 días entre cada alimento nuevo. Eso hace que sea más fácil identificar el alimento dañino si experimenta una reacción adversa (es decir, alergia).
- Puede tomar varios intentos (5 – 20) antes de que el bebé acepte el alimento nuevo. ¡No se desanime!
- Si parece interesado, empiece a usar una taza (es decir, un vaso con sorbete) aproximadamente a los ocho meses.
  - Comience con agua (sin edulcorantes adicionales)
- Ofrezca diferente frutas y verduras. Deberían:
  - Estar cocidas o cortadas en trozos del tamaño de un bocado para evitar la asfixia
  - Servirse naturales, sin grasas, azúcar, miel ni sal agregados
- También puede introducir:
  - Cereales para bebés fortificados con hierro
  - Carne magra de vaca, de ternera o de cerdo*
  - Pollo o pavo sin piel*
  - Frijoles y arvejas cocidos

* Para niños menores de 4 años, las carnes, los frijoles y las arvejas deben ser blandos, estar en puré, molidos, triturados o finamente cortados para evitar la asfixia.

Riesgos de asfixia

No les dé a niños menores de cuatro años alimentos redondos y firmes, a menos que estén completamente picados.

Los siguientes alimentos presentan riesgos de asfixia:

- Frutos secos y semillas
- Pedazos grandes de queso o carne (por ejemplo, perros calientes)
- Uvas enteras, trozos de fruta dura (por ejemplo, manzanas) y verduras crudas
- Mantequilla de maní
- Cubos de hielo
- Pasas de uva
- Palomitas de maíz
- Golosinas duras, viscosas o pegajosas, goma de mascar (chicle)

*Nunca deje de vigilar al bebé mientras come.

Signos de hambre

Los bebés deben comer cada vez que demuestren que tienen hambre. Observe estos signos:

- Proyección labial: un reflejo en recién nacidos que les hace girar la cabeza hacia el pecho o el biberón para alimentarse
- Succiona los dedos o el puño
- Mueve los labios, se relame o hace chasquidos con los labios
- Se muestra irritable o llora
- Mueve brazos y piernas de manera exaltada

Signos de saciedad

No es necesario que su bebé termine un biberón o el recipiente de alimentos. Si muestra síntomas de que está satisfecho y todavía queda comida, permita que deje de comer. Cuando prepare una comida, ofrezca la cantidad adecuada para su edad y ofrezca más solamente si todavía tiene hambre y no perdió interés en la comida. Observe estos signos de saciedad:

- Cierra los labios, deja de succionar, escupe o rechaza el pezón, o empuja o se aparta del pecho o el biberón
- La leche comienza a volcarse de la boca del bebé

Consejo: Alimentación saludable para bebés de 8 a 11 meses

Seguridad y almacenamiento de leche materna

- Es mejor descongelar leche materna en el refrigerador durante la noche, dejando el biberón debajo de agua tibia corriente o colocándolo en un recipiente de agua tibia. La leche materna ya descongelada debe usarse dentro de las 24 horas. No vuelva a congelar la leche no utilizada.
- Si su bebé no termina el biberón de leche materna dentro de una hora, tire el resto. Las bacterias de la saliva pueden contaminar la leche y enfermar a su hijo si la bebe más tarde.

Seguridad y almacenamiento de fórmula

- Siga siempre atentamente las instrucciones de la etiqueta.
- Si su bebé no termina el biberón de fórmula dentro de 1 hora, tire el resto. Las bacterias de la saliva pueden contaminar la fórmula y enfermar a su hijo si la bebe más tarde.
- Para evitar desperdicios y ahorrar tiempo, mezcle una tanda grande de fórmula y divídala en biberones que puede refrigerar y usar a lo largo del día.

Pautas de almacenamiento de leche materna	
Lugar de almacenamiento	**Tiempo máximo de almacenamiento recomendado**
Temperatura ambiente	Entre 3 y 4 horas
Refrigerador	Entre 48 y 72 horas
Congelador	6 meses

Pautas de almacenamiento de fórmula	
Lugar de almacenamiento	**Tiempo máximo de almacenamiento recomendado**
Temperatura ambiente	2 horas
Temperatura ambiente	1 hora si se ha calentado
Refrigerador	24 horas

Cuánto alimentar a su bebé

Comprenda su rol y la función de su bebé a la hora de comer. Su trabajo es ofrecer leche materna o fórmula en horarios regulares; el trabajo de su bebé es decidir cuánto comer.

Pregúntele a su proveedor de atención médica si tiene alguna duda sobre la alimentación de su bebé.

	DESAYUNO	ALMUERZO/CENA	REFRIGERIO
	Sirva los 3 componentes	**Sirva los 4 componentes**	**Sirva los dos componentes**
1. Leche materna o fórmula	6 – 8 onzas líquidas	6 – 8 onzas líquidas	2 – 4 onzas líquidas
2. Frutas o verduras	1 – 4 cucharadas	1 – 4 cucharadas	Nada
3. Cereales o pan – Cereales para bebés – Pan – Galletas saladas	 2 – 4 cucharadas Nada Nada	 2 – 4 cucharadas Nada Nada	 Nada 0 – 1/2 rebanada 0 – 2 galletas saladas
4. Carne o sustituto de la carne (fuente de proteínas) – Carne magra, ave/pescado, yema de huevo, arvejas o frijoles cocidos – Queso – Requesón	Nada Nada Nada	1 – 4 Tbsp 1/2 – 2 onzas 1 – 4 onzas	Nada Nada Nada

Consejo: Alimentación saludable para bebés de 8 a 11 meses

Cuánto alimentar a su bebé	
Si está amamantando	A pedido
Si toma fórmula para bebés enriquecida con hierro*	Entre 6 y 8 onzas líquidas por comida
Agua sin edulcorantes adicionales	Si lo desea, pueden administrarse pequeñas cantidades después de la leche materna o fórmula enriquecida con hierro
Cantidades diarias de fórmula por edad*	
De 8 a 11 meses	Entre 26 y 32 onzas líquidas por día

* El consumo de fórmula debe ser adecuado para respaldar el aumento de peso adecuado según lo indique el médico del bebé.

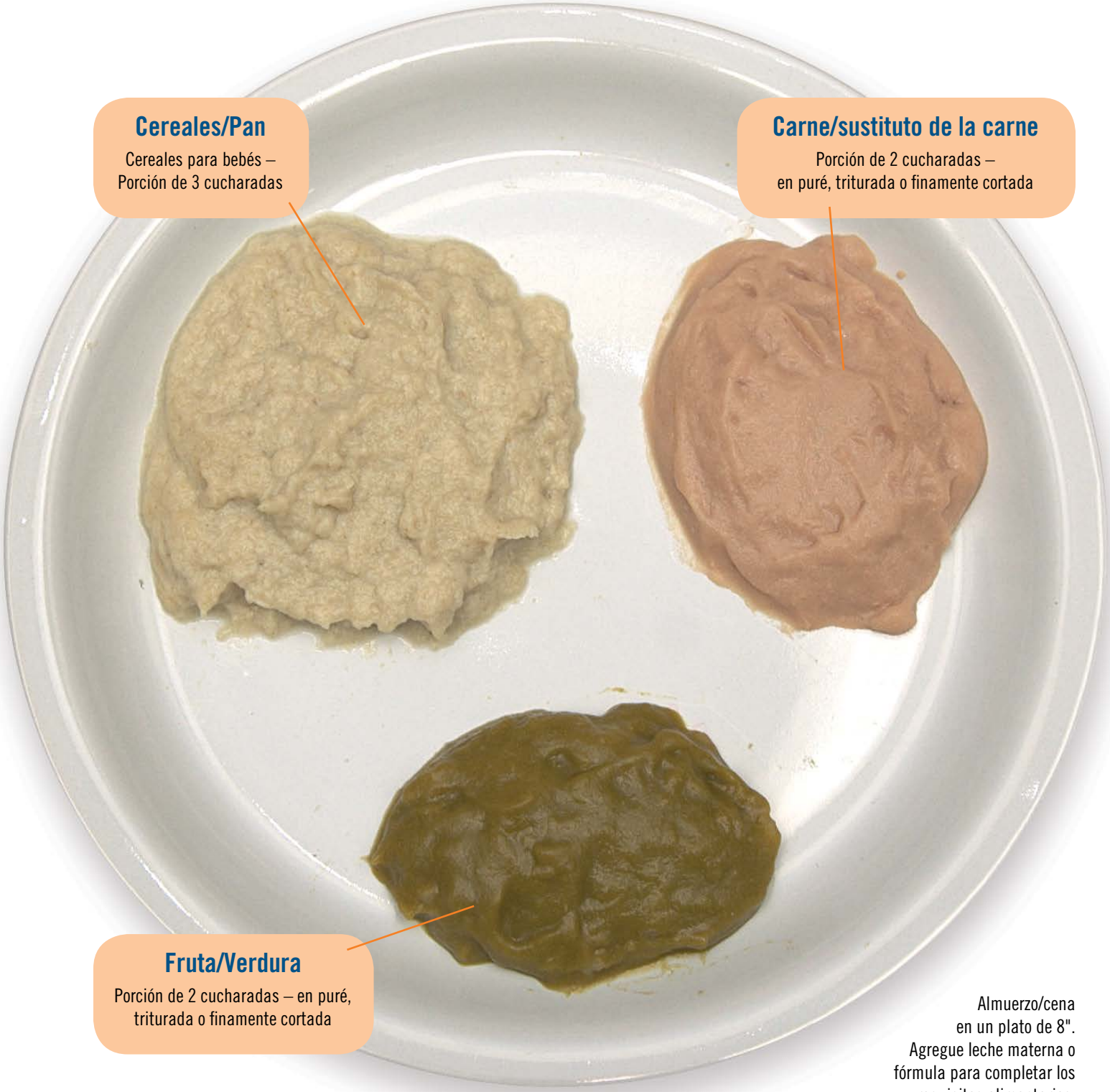
Porción de 7 onzas en un vaso de 7 onzas

Porción de 7 onzas

Recordatorio: Nunca use un microondas para calentar un biberón de leche materna o fórmula.

Consejo: Alimentación saludable para bebés de 8 a 11 meses

Porciones adecuadas para la edad para almuerzo/cena para bebés de 8 a 11 meses



Almuerzo/cena en un plato de 8". Agregue leche materna o fórmula para completar los requisitos alimentarios.

Consejo: Alimentación saludable para niños pequeños de 1 a 2 años

Cómo desarrollar hábitos alimenticios saludables

- Comience con porciones adecuadas para la edad, tal como aparecen en el cuadro de la página siguiente.
- Enséñele a comer despacio. Pregunte si sigue con hambre antes de permitir que se sirva más alimentos. Tomarse el tiempo para decidir si tiene hambre o está satisfecho le ayudará a prestar atención a señales importantes de su cuerpo.
- Evite exigirle a su hijo que deje el plato vacío. Permita que aprenda a comer según cuánto hambre tiene, y no según la cantidad de comida que todavía hay en su plato.
- Comprenda su rol y el de su hijo. Su trabajo es ofrecer diferentes alimentos saludables en horarios regulares; el trabajo de su hijo es decidir qué comer y cuánto.
- Sea un buen ejemplo. Siéntese con su hijo y permita que lo observe comer una dieta sana y balanceada. Sírvase porciones adecuadas y pruebe alimentos "nuevos". Explíquele lo que está haciendo.
- Preste atención a las señales de hambre de su hijo. Es posible que no diga que está lleno, pero puede empezar a jugar, distraerse, negar con la cabeza, cerrar la boca o rechazar la comida que queda en el plato.
- Los síntomas de hambre, especialmente cuando el niño acaba de comer, pueden deberse a otros desencadenantes, como aburrimiento, publicidad televisiva o ver que otra persona está comiendo.
- Si le sirve porciones saludables, la mayoría de los niños pequeños perciben cuando están llenos y dejarán de comer si usted lo permite. La cantidad de comida que un niño come puede cambiar de un día a otro, pero un niño sano generalmente consume sólo la cantidad adecuada de comida para nutrir su cuerpo.

Cómo probar alimentos nuevos

Es normal que su hijo sea precavido con alimentos nuevos. Puede tomar entre 5 y 20 intentos antes de que llegue a gustarle. Minimice los inconvenientes al introducir nuevos alimentos:

- Alternando bocados del alimento nuevo con una comida que su hijo conozca y le guste.
- Alentando a los niños a probar alimentos nuevos. Empiece poniendo una pequeña porción en el plato de su hijo (por ejemplo, dos arvejas). Sin embargo, no lo obligue a terminar más de lo que desee.
- Evitando recompensar el buen comportamiento o el plato vacío con comida. En especial, evite obligar a su hijo a terminar los "alimentos saludables" para obtener su postre o dulces. Esto puede hacer que la alimentación saludable parezca un castigo y hacer que coma cuando está lleno.

Cuánto alimentar a su hijo

Comprenda su rol y la función de su hijo a la hora de comer. Su trabajo es ofrecer alimentos saludables en horarios regulares; el trabajo de su hijo es decidir si comer y cuánto.

Pregúntele a su proveedor de atención médica si tiene alguna duda sobre la alimentación de su hijo.

Riesgos de asfixia

No les dé a niños menores de cuatro años alimentos redondos y firmes, a menos que estén completamente picados.

Los siguientes alimentos presentan riesgos de asfixia:

- Frutos secos y semillas
- Pedazos grandes de queso o carne (por ejemplo, perros calientes)
- Uvas enteras, trozos de fruta dura (por ejemplo, manzanas) y verduras crudas
- Mantequilla de maní
- Cubos de hielo
- Pasas de uva
- Palomitas de maíz
- Golosinas duras, viscosas o pegajosas, goma de mascar (chicle)

*Nunca deje de vigilar a un niño pequeño mientras come.

Consejo: Alimentación saludable para niños pequeños de 1 a 2 años

	DESAYUNO	ALMUERZO/CENA	REFRIGERIO
	Sirva primero 3 componentes	Sirva los 4 componentes	Seleccione 2 de los 4 componentes
1. Leche, líquidos (1 año, entera; 2 años, descremada o semidescremada al 1%)	1/2 taza	1/2 taza	1/2 taza
2. Frutas o verduras	1/4 taza	Sirva 2 o más platos de frutas/verduras separados: 1/4 taza en total (2 cucharadas cada uno)	1/2 taza
3. Cereales o pan			
Pan	1/2 rebanada	1/2 rebanada	1/2 rebanada
Cereales o pastas	—	1/4 taza	1/4 taza
Cereales – secos	1/4 taza	1/4 taza	1/4 taza
Cereales – calientes	1/4 taza	1/4 taza	1/4 taza
4. Carne o sustituto de la carne (fuente de proteínas)			
Carne magra, ave/pescado	1/2 oz	1 oz	1/2 oz
Queso	1/2 oz	1 oz	1/2 oz
Requesón	2 cucharadas	1/4 taza	2 cucharadas
Huevo grande	1/2 huevo	1/2 huevo	1/2 huevo
Arvejas/frijoles secos cocidos	—	1/4 taza	2 cucharadas
Mantequilla de maní/otras mantequillas de frutos secos/semillas	1 cucharada	2 cucharadas	1 cucharadas
Frutos secos o semillas	1/2 oz	1/2 oz	1/2 oz
Yogur, natural o saborizado	1/4 taza	1/2 taza	1/4 taza

Porciones de bebidas apropiadas para la edad para niños pequeños de 1 a 2 años

Leche

Porción de 4 oz (1/2 taza) en un vaso de 9 oz:

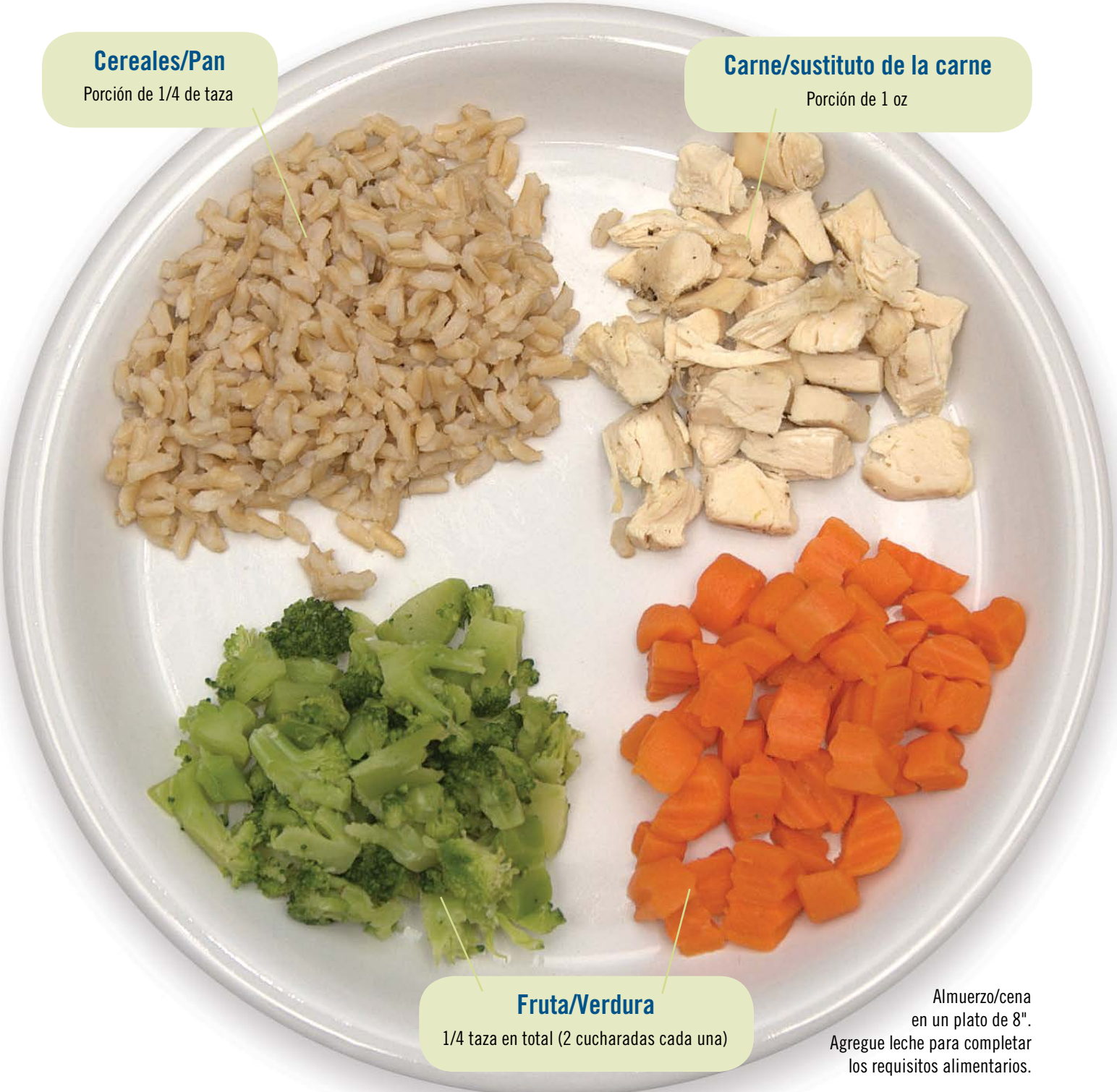
- Leche entera para 1 año
- Leche descremada o al 1% (semidescremada) para 2 años

Jugo

Porción de 4 oz (1/2 taza) en un vaso de 9 oz – jugo 100%

Consejo: Alimentación saludable para niños pequeños de 1 a 2 años

Porciones adecuadas para la edad para almuerzo/cena para niños pequeños de 1 a 2 años



Almuerzo/cena en un plato de 8". Agregue leche para completar los requisitos alimentarios.

Consejo: Alimentación saludable para niños pequeños de 3 a 5 años

Cómo fomentar hábitos alimenticios saludables

- Comience con porciones adecuadas para la edad, tal como aparecen en el cuadro de la página siguiente.
- Enséñele a comer despacio. Pregunte si sigue con hambre antes de permitir que se sirva más alimentos. Tomarse el tiempo para decidir si tiene hambre o está satisfecho le ayudará a prestar atención a señales importantes de su cuerpo.
- Evite exigirle a su hijo que deje el plato vacío. Permita que aprenda a comer según cuánto hambre tiene, y no según la cantidad de comida que todavía hay en su plato.
- Comprenda su rol y el de su hijo. Su trabajo es ofrecer diferentes alimentos saludables en horarios regulares; el trabajo de su hijo es decidir qué comer y cuánto.
- Sea un buen ejemplo. Siéntese con su hijo y permita que lo observe comer una dieta sana y balanceada. Sírvase porciones adecuadas y pruebe alimentos "nuevos". Coma cuando tenga hambre y deje de hacerlo cuando esté satisfecho, incluso si quedan alimentos en su plato. Hable sobre lo que está haciendo.
- Preste atención a las señales de su hijo en edad preescolar. Es posible que no diga que está lleno, pero puede demostrarlo si empieza a jugar, se distrae, niega con la cabeza, empuja la comida en el plato o simplemente se niega a comer.
- Los síntomas de hambre, especialmente cuando el niño acaba de comer, pueden deberse a otros desencadenantes, como aburrimiento, publicidad televisiva o ver que otra persona está comiendo.
- Si le sirve porciones saludables, la mayoría de los niños perciben cuando están llenos y dejarán de comer si usted lo permite. La cantidad de comida que un niño en edad preescolar come puede cambiar de un día a otro, pero un niño sano generalmente consume sólo la cantidad adecuada de comida para nutrir su cuerpo.

Riesgos de asfixia

No les dé a niños menores de cuatro años alimentos redondos y firmes, a menos que estén completamente picados.

Los siguientes alimentos presentan riesgos de asfixia:

- Frutos secos y semillas
- Pedazos grandes de queso o carne (por ejemplo, perros calientes)
- Uvas enteras, trozos de fruta dura (por ejemplo, manzanas) y verduras crudas
- Mantequilla de maní
- Cubos de hielo
- Pasas de uva
- Palomitas de maíz
- Golosinas duras, viscosas o pegajosas, goma de mascar (chicle)

*Nunca deje de vigilar a un niño pequeño mientras come.

Cómo probar alimentos nuevos

Es normal que los niños en edad preescolar sean cautelosos con la posibilidad de probar nuevos alimentos, pero recuerde que, en términos generales, deben comer lo que el resto de la familia consume. Si usted come y disfrutar de una variedad de alimentos saludables, no querrán quedarse al margen.

- Cuando ofrezca un alimento nuevo, combine una comida conocida con la nueva, alternando los bocados entre una y otra.
- Algunos niños son menos propensos que otros a probar cosas nuevas. Es posible que deba probar el alimento nuevo entre 5 y 20 veces antes de que le guste. ¡No se dé por vencida!
- Aliente a su hijo a probar alimentos nuevos, al menos un bocado. Empiece colocando una pequeña cantidad en su plato (por ejemplo, dos arvejas). No obstante, no lo obligue a terminar más de lo que desee comer.
- Dé el ejemplo probando alimentos nuevos. Pruebe una fruta o verdura nueva, y hable acerca del aspecto, el aroma y el sabor.
- Evite recompensar el buen comportamiento o el plato vacío con alimentos de ningún tipo. En especial, evite obligar a su hijo a terminar los "alimentos saludables" para obtener su postre o dulces. Esto puede hacer que la alimentación saludable parezca un castigo y obligarlo a comer cuando está lleno.
- No ofrezca postres con demasiada frecuencia para que no los espere en cada comida

Cuánto alimentar a su hijo

Comprenda su rol y la función de su hijo a la hora de comer. Su trabajo es ofrecer alimentos saludables en horarios regulares; el trabajo de su hijo es decidir si comer y cuánto.

Pregúntele a su proveedor de atención médica si tiene alguna duda sobre la alimentación de su hijo.

Consejo: Alimentación saludable para niños pequeños de 3 a 5 años

	DESAYUNO	ALMUERZO/CENA	REFRIGERIO
	Sirva primero 3 componentes	Sirva los 4 componentes	Seleccione 2 de los 4 componentes
1. Leche, líquidos (descremada o semidescremada al 1%)	3/4 taza	3/4 taza	1/2 taza
2. Frutas o verduras	1/2 taza	Sirva 2 o más platos de frutas/verduras separados: 1/2 taza en total (1/4 taza para cada uno)	1/2 taza
3. Cereales o pan			
Pan	1/2 rebanada	1/2 rebanada	1/2 rebanada
Cereales o pastas	—	1/4 taza	1/4 taza
Cereales – secos	1/3 taza	1/3 taza	1/3 taza
Cereales – calientes	1/4 taza	1/4 taza	1/4 taza
4. Carne o sustituto de la carne (fuente de proteínas)			
Carne magra, ave/pescado	1/2 oz	1 1/2 oz	1/2 oz
Queso	1/2 oz	1 1/2 oz	1/2 oz
Requesón	2 Tbsp	3/8 cup (1/4 cup + 2 Tbsp)	2 Tbsp
Huevo grande	1/2 egg	3/4 egg	1/2 egg
Arvejas/frijoles secos cocidos	—	3/8 cup (1/4 cup + 2 Tbsp)	2 Tbsp
Mantequilla de maní/otras mantequillas de frutos secos/semillas	1 Tbsp	3 Tbsp	1 Tbsp
Frutos secos o semillas	1/2 oz	3/4 oz	1/2 oz
Yogur, natural o saborizado	1/4 cup	3/4 cup	1/4 cup

Porciones de bebidas apropiadas para la edad para niños de 3 a 5 años

Leche

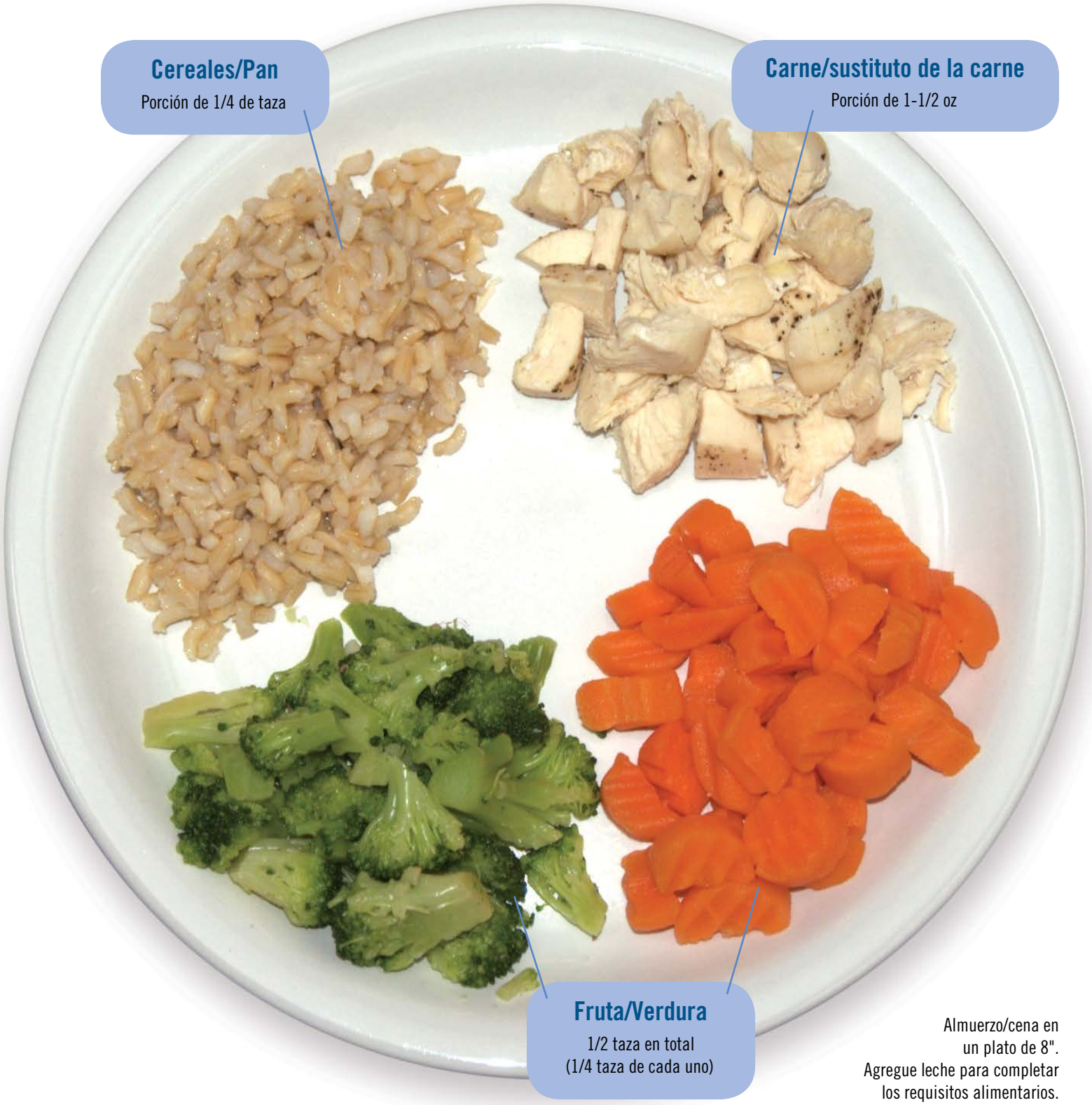
Porción de 6 oz (3/4 taza) en un vaso de 9 oz:
- Leche descremada o al 1% (semidescremada)

Jugo

Porción de 4 oz (1/2 taza) en un vaso de 9 oz – jugo 100%

Consejo: Alimentación saludable para niños pequeños de 3 a 5 años

Porciones adecuadas para la edad para almuerzo/cena para niños en edad preescolar de 3 a 5 años



Almuerzo/cena en un plato de 8". Agregue leche para completar los requisitos alimentarios.

Consejo: Alimentación saludable para niños de 6 a 12 años

Cómo fomentar hábitos alimenticios saludables

- Comience con porciones adecuadas para la edad, como aparecen en el cuadro a continuación.
- Enséñele a comer despacio. Pregunte si sigue con hambre antes de permitir que se sirva más alimentos. Tomarse el tiempo para decidir si tiene hambre le ayudará a prestar atención a señales importantes de su cuerpo.
- Cree un entorno de alimentación positivo haciendo que las comidas sean relajadas y divertidas, y que no existan luchas de poder.
- Evite exigirle a su hijo que deje el plato vacío. Permita que aprenda a comer según cuánto hambre tiene, y no según la cantidad de comida que todavía hay en su plato.
- Comprenda su rol y el de su hijo. Su trabajo es ofrecer diferentes alimentos saludables en horarios regulares; el trabajo de su hijo es decidir qué comer y cuánto.
- Sea un buen ejemplo. Siéntese con su hijo y permita que lo observe comer una dieta sana y balanceada. Sírvase porciones adecuadas y pruebe alimentos "nuevos." Coma cuando tenga hambre y deje de hacerlo cuando esté satisfecho, incluso si quedan alimentos en su plato. Hable sobre lo que está haciendo.
- Los síntomas de hambre, especialmente cuando el niño acaba de comer, pueden deberse a otros desencadenantes, como aburrimiento, publicidad televisiva o ver que otra persona está comiendo.
- Evite las comidas frente al televisor o la computadora. Comer durante el momento de ver televisión es una distracción y puede impedir que el niño note que está satisfecho. Esto puede hacer que coma más de lo normal.
- Cuando ofrezca un alimento nuevo, combine una comida conocida con la nueva, alternando los bocados entre una y otra.
- Evite recompensar el buen comportamiento o el plato vacío con alimentos de ningún tipo. En especial, evite obligarlo a terminar los "alimentos saludables" para obtener su postre o dulces. Esto puede hacer que la alimentación saludable parezca un castigo y hacer que coma cuando está lleno.
- No ofrezca postres con demasiada frecuencia para que no los espere en cada comida.

Cuánto alimentar a su hijo

Comprenda su rol y la función de su hijo a la hora de comer. Su trabajo es ofrecer alimentos saludables en horarios regulares; el trabajo de su hijo es decidir si comer y cuánto.

	DESAYUNO	ALMUERZO/CENA	REFRIGERIO
	Sirva primero 3 componentes	Sirva los 4 componentes	Seleccione 2 de los 4 componentes
1. Leche, líquidos (descremada o semidescremada al 1%)	1 taza	1 taza	1 taza
2. Frutas o verduras	1/2 taza	Sirva 2 o más platos de frutas/verduras separados: 3/4 taza en total (1/4 taza + 2 cucharadas cada uno)	3/4 taza
3. Cereales o pan			
Pan	1 rebanada	1 rebanada	1 rebanada
Cereales o pastas	—	1/2 taza	1/2 taza
Cereales – secos	3/4 taza	3/4 taza	3/4 taza
Cereales – calientes	1/2 taza	1/2 taza	1/2 taza
4. Carne o sustituto de la carne (fuente de proteínas)			
Carne magra, ave/pescado	1 oz	2 oz	1 oz
Queso	1 oz	2 oz	1 oz
Requesón	2 cucharadas	1/2 taza	2 cucharadas
Huevo grande	1/2 huevo	1 huevo	1/2 huevo
Arvejas/frijoles secos cocidos	—	1/2 taza	1/4 taza
Mantequilla de maní/otras mantequillas de frutos secos/semillas	2 cucharadas	4 cucharadas	2 cucharadas
Frutos secos o semillas	1 oz	1 oz	1 oz
Yogur, natural o saborizado	1/2 taza	1 taza	1/2 taza

Consejo: Alimentación saludable para niños de 6 a 12 años

Porciones de bebidas apropiadas para la edad para niños de 6 a 12 años

Leche

Porción de 8 oz (1 taza) en un vaso de 9 oz:

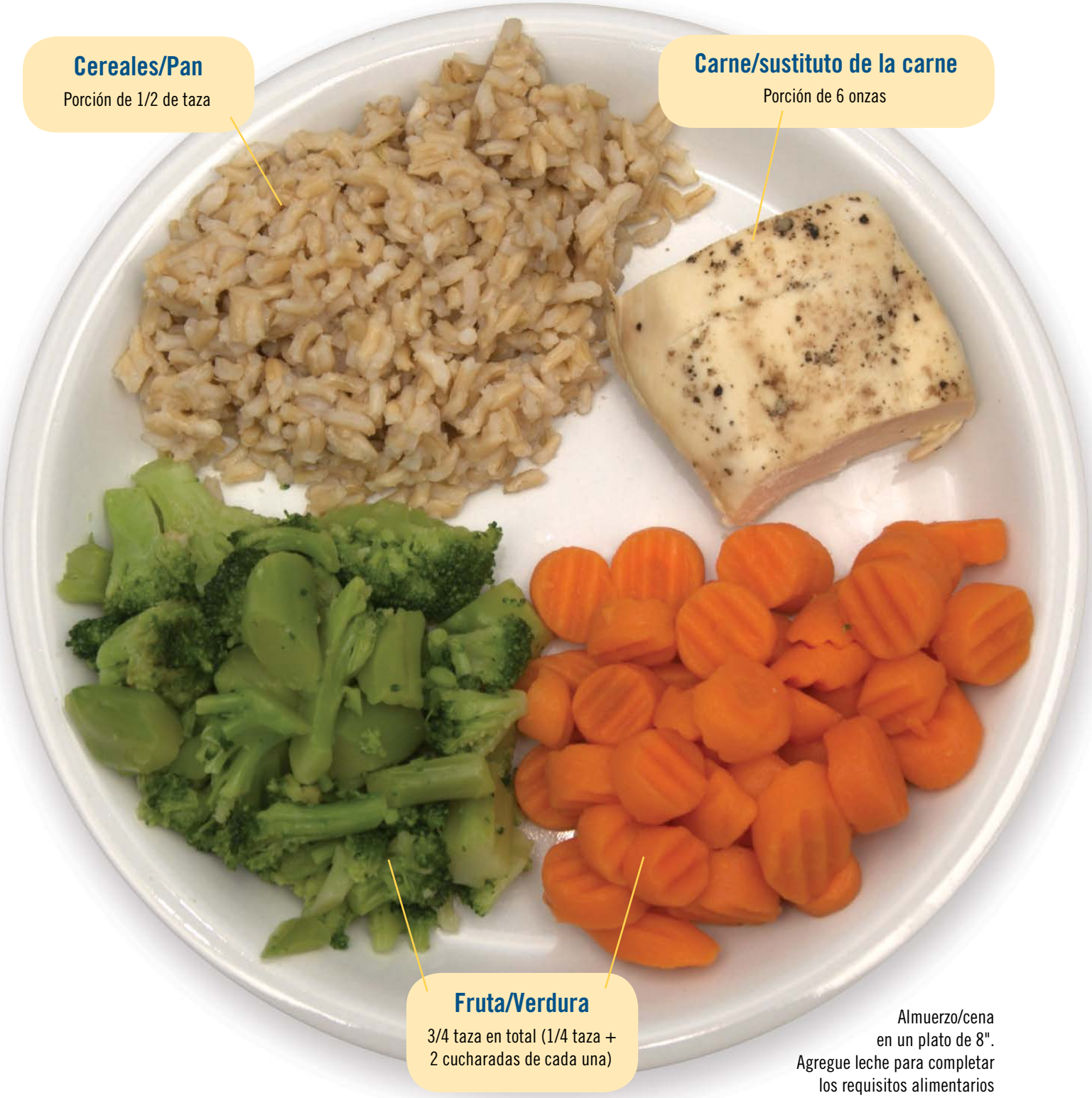
- Leche descremada o al 1% (semidescremada)

Jugo

Porción de 6 oz (3/4 taza) en un vaso de 9 oz – jugo 100%

Consejo: Alimentación saludable para niños de 6 a 12 años

Porciones adecuadas para la edad para almuerzo/cena para niños de 6 a 12 años.



Almuerzo/cena en un plato de 8". Agregue leche para completar los requisitos alimentarios

La división de responsabilidad en la alimentación de Ellyn Satter

Los padres proporcionan *estructura, apoyo* y *oportunidades*. Los niños eligen *cuánto y si* comer lo que los padres proporcionan.

La división de responsabilidad para bebés:

- Los padres son responsables de *qué*
- El niño es responsable de *cuánto* (y todo lo demás)

Los padres ayudan al bebé para que esté tranquilo y organizado, y dan de comer sin inconvenientes, prestando atención a la información que proviene del bebé sobre la ocasión, el ritmo, la frecuencia y las cantidades.

La división de responsabilidad para niños pequeños hasta adolescentes

- Los padres son responsables de *qué, cuándo, dónde*
- El niño es responsable de *cuánto* y *si*

Tareas de los padres al dar de comer:

- Elegir y preparar la comida
- Ofrecer comidas y refrigerios regulares
- Hacer que las comidas sean placenteras
- Mostrar a los niños lo que deben aprender sobre el comportamiento a la hora de comer y la comida
- No dejar que los niños piquen alimentos o bebidas entre los horarios de comidas y refrigerios

Es esencial para los padres confiar en los niños para que decidan *cuánto* y *si* comer. Si los padres hacen su trabajo cuando *dan de comer*, los niños harán su trabajo cuando *comen*.

Tareas de los niños al comer:

- Los niños comerán.
- Comerán la cantidad que necesitan con el tiempo. Algunos días puede ser más, otros días puede ser menos.
- Aprenderán a consumir la comida que sus padres comen.
- Crecerán de manera predecible.
- Aprenderán a comportarse bien en la mesa

© 2007 Ellyn Satter. Para obtener una explicación más exhaustiva de la división de responsabilidad, consulte alguno de los cuatro libros de Ellyn Satter; *Your Child's Weight: Helping Without Harming, Child of Mine: Feeding With Love and Good Sense, Secrets of Feeding a Healthy Family*, o *How To Get Your Kid To Eat... But Not Too Much*. Se pueden reproducir para su distribución sin cargo únicamente. No se pueden modificar de ninguna manera. Las líneas de créditos e información adicional deben aparecer en cada copia. Para obtener información sobre materiales y programas de Ellyn Satter, visite www. EllynSatter.com o llame al 800-808-7976.

Resumen de recomendaciones

	Recomendado	Limitado	No recomendado
Bebidas	■ Agua sin saborizantes ni aditivos. ■ Leche descremada o al 1% (semidescremada), natural	■ Jugo natural de frutas ■ Leche al 2%, natural ■ Leche descremada o semidescremada al 1%, saborizada	■ Leche entera, natural o saborizada ■ Leche al 2%, saborizada ■ Refrescos regulares o de dieta ■ Tés endulzados, limonada y bebidas de fruta con menos del 100% de jugo ■ Bebidas para deportistas y bebidas energizantes
Verduras	■ Verduras frescas, congeladas y enlatadas sin grasas, azúcar o sal agregados	■ Verduras sin grasas, azúcar ni sal agregados	■ Verduras fritas (por ejemplo, papas fritas)
Frutas	■ Frutas frescas, congeladas y enlatadas envasadas en jugo 100% o agua	■ Jugo natural de frutas ■ Frutas sin grasas, azúcar ni sal agregados ■ Frutas secas	■ Frutas enlatadas en jarabe espeso ■ Frutas fritas
Productos lácteos	■ Yogur descremado o semidescremado ■ Requesón descremado o semidescremado n Queso verdadero descremado o parcialmente descremado n Queso crema descremado o semidescremado	■ Yogur o requesón reducido en grasas ■ Queso verdadero reducido en grasas ■ Queso crema reducido en grasas	■ Leche entera ■ Yogur entero ■ Requesón entero ■ Queso verdadero entero ■ Queso crema entero ■ Alimento a base de queso o producto a base de queso
Cereales y panes	■ Panes integrales, panes pita integrales y tortillas integrales ■ Pastas integrales ■ Arroz integral ■ Cereales con 6 o menos gramos de azúcar, y 3 o más gramos de fibra por porción	■ Pan blanco y pastas ■ Tortillas para tacos ■ Torreja, wafles y panqueques ■ Galletas ■ Granola de bajo contenido graso ■ Muffins y galletas saladas integrales de bajo contenido graso	■ Donas, muffins, medialunas y panecillos dulces ■ Galletas ■ Granola de alto contenido graso ■ Cereales endulzados con bajo contenido de fibras ■ Galletas saladas hechas con aceites hidrogenados (grasas trans)
Carnes y sustitutos de la carne	■ Carne molida extramagra ■ Carne de res o de cerdo sin excedente de grasa ■ Pollo y pavo sin piel ■ Atún enlatado en agua ■ Pescado y mariscos ■ Frijoles, arvejas secas y lentejas ■ Tofu y productos de soja ■ Frutos secos (para los niños mayores de 4 años) ■ Claras de huevo y sustitutos del huevo	■ Carne molida magra ■ Pavo y pollo con piel ■ Hamburguesas a la parrilla ■ Jamón, tocino canadiense ■ Perros calientes de bajo contenido graso ■ Atún enlatado en aceite ■ Huevos enteros cocidos sin grasa agregada ■ Mantequilla de maní ■ Frutos secos	■ Carnes fritas/prefritas (por ejemplo, pollo frito, bocaditos de pollo, bastones de pescado) ■ Perros calientes, mortadela y otros embutidos, tocino, peperoni, y salchicha ■ Carne de res y de cerdo con excedente de grasa ■ Costillas, tocino ■ Pescado y mariscos fritos ■ Huevos enteros cocidos con grasa agregada
Dulces y bocadillos	■ Palomitas de maíz hechas con aire caliente o de bajo contenido graso (para niños mayores de 4 años) ■ Pretzels integrales ■ Galletas integrales	■ Barras de jugo 100% congeladas ■ Yogur helado o helado descremado, semidescremado o bajo en calorías ■ Barritas de higo integrales ■ Galletas Graham o con formas de animales ■ Papas horneadas	■ Galletas dulces, pasteles y tartas ■ Golosinas ■ Papas fritas ■ Palomitas de maíz con mantequilla ■ Helado con alto contenido graso ■ Sorbete y paletas
Condimentos	■ Ketchup ■ Mostaza ■ Aderezo para ensaladas sin grasa ■ Mayonesa sin grasa ■ Crema agria sin grasa ■ Vinagre ■ Hierbas y especias	■ Aceites ■ Aderezos para ensalada de bajo contenido calórico/de dieta ■ Mayonesa de bajo contenido calórico/ de dieta ■ Crema agria de bajo contenido calórico/de dieta	■ Mantequilla, manteca y margarina ■ Sal ■ Salsa de carne de cerdo ■ Aderezo para ensalada cremoso (alto en grasas) ■ Mayonesa o salsa tártara (alta en grasas) ■ Crema agria (alta en grasas) ■ Salsas y aderezos a base de queso o crema

Estimados padres/tutores,

Para ayudar a su hijo a tomar decisiones de alimentos saludables, le enseñamos de dónde proviene la comida y cómo se prepara, y lo alentamos a que pruebe alimentos nuevos.

Hoy su hijo:

☐ Aprendió algo nuevo sobre una comida. Fue _____

_____

☐ Participó en la preparación de alimentos para una comida o refrigerio_____

_____

☐ Probó un alimento nuevo. Fue_____

_____

Puede reforzar estas lecciones en el hogar preguntándole a su hijo lo que aprendió y cómo ustedes pueden tomar decisiones saludables como familia; permitiéndole ayudar en la preparación de las comidas, y eligiendo nuevas frutas y verduras para probar como familia. Recuerde que puede tomar entre 10 y 15 intentos con un alimento antes de que su hijo decida comerlo. Aliente a su hijo a participar en la planificación y preparación de alimentos para ayudarlo a establecer hábitos saludables que durarán toda la vida.

¡Muchas gracias!

Estimados padres/tutores,

Para ayudar a su hijo a tomar decisiones de alimentos saludables, le enseñamos de dónde proviene la comida y cómo se prepara, y lo alentamos a que pruebe alimentos nuevos.

Hoy su hijo:

☐ Aprendió algo nuevo sobre una comida. Fue _____

_____

☐ Participó en la preparación de alimentos para una comida o refrigerio _____

_____

☐ Probó un alimento nuevo. Fue _____

_____

Puede reforzar estas lecciones en el hogar preguntándole a su hijo lo que aprendió y cómo ustedes pueden tomar decisiones saludables como familia; permitiéndole ayudar en la preparación de las comidas, y eligiendo nuevas frutas y verduras para probar como familia. Recuerde que puede tomar entre 10 y 15 intentos con un alimento antes de que su hijo decida comerlo. Aliente a su hijo a participar en la planificación y preparación de alimentos para ayudarlo a establecer hábitos saludables que durarán toda la vida.

¡Gracias!

Referencias

American Academy of Pediatrics, American Public Health Association, and National Resource Center for Health and Safety in Child Care and Early Education. 2012. *Preventing Childhood Obesity in Early Care and Education: Selected Standards from Caring for Our Children: National Health and Safety Performance Standards; Guidelines for Early Care and Education Programs,3rd Edition*. http://nrckids.org/CFOC3/PDFVersion/preventing_obesity.pdf

American Academy of Pediatrics. Policy Statement: Breastfeeding and the Use of Human Milk. Pediatrics, 2012;129(3):e827–e841. http://pediatrics.aappublications.org/content/early/2012/02/22/peds.2011–3552.full.pdf+html

American Academy of Pediatrics. The Use and Misuse of Fruit Juice in Pediatrics. *Pediatrics*, 2001;107(5):1210–1213.

IOM (Institute of Medicine). 2011. *Child and Adult Care Food Program: Aligning Dietary Guidance for All.* Washington, DC: The National Academies Press.

Ogden CL, Carroll MD, Kit BK, et al. Prevalence of obesity and trends in body mass index among US children and adolescents, 1999-2010. *JAMA*. 2012;307:483–490

United States Department of Agriculture, Center for Nutrition Policy and Promotion. Dietary Guidelines for Americans 2010. http://www.cnpp.usda.gov/Publications/DietaryGuidelines/2010/PolicyDoc/PolicyDoc.pdf

United States Department of Agriculture, Food and Nutrition Service. Child and Adult Care Food Program Meal Patterns; 2007. http://www.fns.usda.gov/cnd/care/ProgramBasics/Meals/Meal_Patterns.htm

VERSION 3

Nemours®

252 Chapman Road
Christiana Building, Suite 200
Newark, DE 19702
302-444-9100 ■ 888-494-5252

nemours.org/growuphealthy

©2014 The Nemours Foundation. Nemours es una marca comercial registrada de Nemours Foundation.