



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

Katey Halasz, MPH, RD

Mary Trotter, MS, RD, LDN

Stefanie Van Stan, MS, CHES

Agradecimientos

Los autores desean agradecer la invaluable contribución de los diferentes actores involucrados y comprometidos en apoyar el desarrollo óptimo y saludable de los niños. Los cambios en las políticas de nutrición de Delaware que alcanzan a 44,000 niños en establecimientos de cuidado y educación temprana no habrían sido posibles sin el conocimiento, servicio, entusiasmo y colaboración de muchas personas.

Esperamos que esa guía ayude a los proveedores de servicios a implementar estas políticas en la vida cotidiana de los niños. Esto es posible gracias a la colaboración y esfuerzo de muchas organizaciones e individuos comprometidos a ayudar a los niños a que crezcan de forma saludable.

Queremos agradecer a las siguientes organizaciones y personas por su guía, apoyo y opiniones:

- David Bowman, Asociado de Educación, Departamento de Educación de Delaware
- Elizabeth Walker, Directora, Asociación Estatal y Funcionarios Territoriales de Salud
- Beth Weatherbee, ex colaboradora del Departamento de Educación de Delaware
- Patricia Quinn, Administradora, Oficina de Licenciamiento de Cuidados para Niños de Delaware

Para obtener más información

Comuníquese con:

National Office of Policy and Prevention
1201 15th Street, NW
Washington, DC 20005
www.healthykidshealthyfuture.org

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 4

©2016 The Nemours Foundation. Nemours es una marca comercial registrada de Nemours Foundation.

Introducción	2
Glosario de términos	3
La alimentación de bebés y niños	5
<i>Modelo actual de comidas diarias de CACFP para bebés</i>	6
<i>Nuevo modelo de comidas diarias de CACFP para bebés</i>	7
<i>Alimentación infantil</i>	8
<i>Recomendaciones, justificación y raciones para bebés</i>	10
<i>Modelo actual de comidas diarias de CACFP para niños</i>	15
<i>Nuevo modelo de comidas diarias de CACFP para niños</i>	16
<i>Recomendaciones, justificación y raciones para niños de 1–2 años</i>	17
<i>Recomendaciones, justificación y raciones para niños de 3–5 años</i>	21
<i>Recomendaciones, justificación y raciones para niños mayores de 6 años</i>	25
Guía general	29
<i>Buenos ejemplos</i>	30
<i>Estilo de comidas familiares</i>	31
<i>¿Con hambre o lleno?</i>	32
<i>Niños quisquillosos con los alimentos</i>	33
<i>Riesgos de asfixia y alergias a los alimentos</i>	34
Planificación del menú y preparación de comidas	35
<i>Transición a alimentos más saludables</i>	36
<i>Cómo leer la etiqueta de los alimentos</i>	37
<i>Selección de opciones saludables</i>	39
<i>Frutas y verduras de temporada</i>	40
<i>Sustituciones de alimentos saludables</i>	41
<i>Métodos de cocción saludables</i>	43
<i>Participación de los niños en la cocina</i>	44
Respaldo de las políticas	45
<i>Para Manuales del personal y de programas</i>	46
<i>Para Manuales para la familia</i>	47
Consejos para la familia	49
<i>Alimentación saludable para bebés desde el nacimiento hasta los 5 meses</i>	50
<i>Alimentación saludable para bebés de 6 a 11 meses</i>	52
<i>Alimentación saludable para niños de 1 a 2 años</i>	56
<i>Alimentación saludable para niños en edad preescolar de 3 a 5 años</i>	59
<i>Alimentación saludable para niños de 6 a 12 años</i>	62
<i>División de la responsabilidad en la alimentación</i>	65
<i>Resumen de recomendaciones</i>	66
<i>Nexos con el hogar</i>	67
Referencias	68

Introducción

Esta guía está destinada a servir de instrumento práctico para implementar buenas prácticas de alimentación infantil para una nutrición óptima 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
- Consejos 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 muchas personas.

Antes de comenzar a leer esta guía, piense en tomarse unos minutos para hacer una autoevaluación de las prácticas actuales de su programa usando la herramienta en sitio web *Let's Move! Child Care* a continuación. Es importante conocer las fortalezas de su programa, así como las áreas de oportunidad para realizar cambios saludables. 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 siropes 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 de alimentos básicos – En el modelo de comidas del USDA, los grupos de alimentos básicos son cereales; frutas; verduras; leche, yogur y queso (productos lácteos); y carne, aves, pescado, frijoles y arvejas secas, huevos y frutos secos (proteína). En el modelo de comidas de CACFP, los grupos de alimentos básicos (también llamados “componentes alimenticios”) son los cereales y panes; leche; carnes y sustitutos de la carne; y frutas y verduras.¹

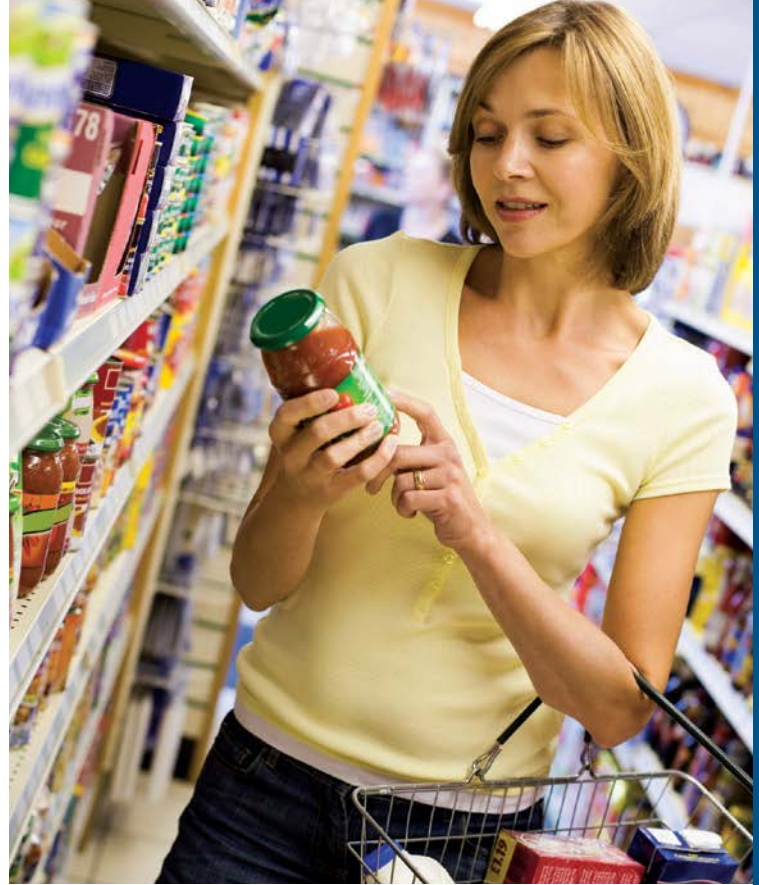
Enfermedades cardiovasculares – Se refiere a las enfermedades cardíacas y a las enfermedades de los vasos sanguíneos (arterias, vasos capilares, venas) en todo el cuerpo de una persona, como el cerebro, las piernas y los pulmones.

Colesterol – Una molécula presente en todos los tejidos animales que, cuando es ingerida 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 factor de riesgo importante para las enfermedades cardíacas (que causan el infarto) y para el accidente cerebrovascular.²

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.²

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

Fibra alimenticia – Por lo general se refiere a los carbohidratos 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.²



Calorías discrecionales permitidas – Las calorías restantes de la diferencia entre las calorías consumidas por comer alimentos y bebidas y las calorías consumidas mediante la actividad física y los procesos metabólicos. Estas calorías “sobrantes” se pueden “gastar” en tipos de alimentos o aditivos de alimentos que contribuyen con calorías adicionales (por ejemplo, leche chocolatada, mantequilla o mermelada/jalea en pan tostado, etc.) normalmente en forma de azúcares añadidos y grasa.²

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

Ácidos grasos monoinsaturados (AGM) – Grasas saludables que son líquidas a temperatura ambiente y se encuentran en los aceites de canola, oliva y de maní. Los AGM reducen el colesterol total, disminuyen el colesterol malo (LDL) y también aumentan el colesterol bueno (HDL).²

Alimentos altamente nutritivos – Alimentos que brindan grandes cantidades de vitaminas, minerales y otros nutrientes, y relativamente pocas calorías.² Los alimentos altamente nutritivos retienen los componentes naturales, como la fibra, y no contienen ingredientes añadidos, tales como azúcares y grasas, entre otros.

Equivalente de onzas – 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 cocida de res, ave o pescado cocidos.³

Ácidos grasos poliinsaturados (AGP) – Por lo general, se consideran grasas saludables que suelen ser líquidas a temperatura ambiente. Los aceites de cártamo, girasol, maíz y de grano 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.²

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

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, salami, peperoni, etc.⁴

Grasas saturadas – Son sólidas a temperatura ambiente, como la mantequilla, margarina, manteca vegetal y la grasa del queso y la carne. Algunos aceites vegetales como 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.²

Tamaño de la 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.

Panificación dulce – Una comida a base de cereales que habitualmente contiene una proporción 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 productos horneados preparados comercialmente, 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. Desde junio de 2015, la Administración de Alimentos y Medicamentos de EE. UU. exige a los fabricantes la eliminación de grasas *trans* de los alimentos procesados. Los fabricantes deben cumplir antes de junio de 2018, lo cual reducirá notablemente las grasas *trans* de nuestros productos alimentarios.⁵

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 está agrietado, machacado o escamado, debe retener casi las mismas proporciones relativas de salvado, germen y endospermo que el grano original para que pueda llamarse integral.²

Alimentación de bebés y niños



Modelo actual de comidas diarias de CACFP – Bebés

Componente alimenticio	0 a 3 meses	4 a 7 meses	8 a 11 meses
DESAYUNO – Sirva los siguientes 3 componentes:			
Leche materna o fórmula	4 – 6 onzas líquidas	4 – 8 onzas líquidas	6 – 8 onzas líquidas
Cereales para bebés	Ninguno	0 – 3 cucharadas	2 – 4 cucharadas
Frutas o verduras	Ninguno	Ninguno	1 – 4 cucharadas
ALMUERZO o CENA – Sirva los siguientes 4 componentes:			
Leche materna o fórmula	4 – 6 onzas líquidas	4 – 8 onzas líquidas	6 – 8 onzas líquidas
Frutas o verduras	Ninguno	0 – 3 cucharadas	1 – 4 cucharadas
Cereales para bebés	Ninguno	0 – 3 cucharadas	2 – 4 cucharadas
Carne o sustituto de la carne (una opción)			
Carne magra, ave, pescado, yema de huevo, frijoles o arvejas cocinados	Ninguno	Ninguno	1 – 4 cucharadas
Queso	Ninguno	Ninguno	½ – 2 oz
Requesón	Ninguno	Ninguno	1 – 4 oz
REFRIGERIO – Sirva los siguientes 2 componentes:			
Leche materna o fórmula	4 – 6 onzas líquidas	4 – 6 onzas líquidas	2 – 4 onzas líquidas
Cereal o pan (elija uno)			
Pan	Ninguno	Ninguno	0 – ½ rebanada
Galletas saladas	Ninguno	Ninguno	0 – 2 galletas saladas

Este es el modelo de comidas actual de CACFP para bebés. A partir del 25 de abril de 2016 se aprobaron las regulaciones y los nuevos modelos de comidas de CACFP, los cuales deben implementarse a más tardar el 1 de octubre de 2017. El nuevo modelo de comidas de CACFP para bebés se encuentra en la página 7. Comuníquese con la agencia de CACFP en su estado para obtener más información y guía respecto a la implementación de las regulaciones y los nuevos modelos de comidas.

Nuevo modelo de comidas diarias de CACFP – Bebés

Componente alimenticio	0 a 5 meses	6 a 11 meses
DESAYUNO – Sirva los siguientes 3 componentes:		
Leche materna o fórmula El nuevo modelo de comidas de CACFP para bebés ahora reembolsará a su programa si la madre amamanta directamente a su bebé en su programa y/o si usted, como proveedor, ofrece la leche materna extraída de la madre o leche de fórmula para bebés a su hijo.	4 – 6 onzas líquidas	6 – 8 onzas líquidas
Cereales para bebés, carnes, verduras y frutas (alimentos complementarios)	Ninguno	4 cucharadas de cereales para bebés, carne, pescado aves, huevo entero, frijoles secos o arvejas cocidas; o 0-2 oz de queso; o 0-4 oz (volumen) de requesón o 0-8 oz de yogur o una combinación* 0-2 cucharadas de verduras, de frutas o ambas **
ALMUERZO o CENA – Sirva los siguientes 4 componentes:		
Leche materna o fórmula	4 – 6 onzas líquidas	6 – 8 onzas líquidas
Cereales para bebés, carnes, verduras y frutas (alimentos complementarios)	Ninguno	4 cucharadas de cereales para bebés, carne, pescadoaves, huevo entero, frijoles secos o arvejas cocidas; o 0-2 oz de queso; o 0-4 oz (volumen) de requesón o 0-8 oz de yogur o una combinación* 0-2 cucharadas de verduras, de frutas o ambas **
REFRIGERIO – Sirva los siguientes 2 componentes:		
Leche materna o fórmula	4 – 6 onzas líquidas	6 – 8 onzas líquidas
Cereales para bebés, carnes, verduras y frutas (alimentos complementarios)	Ninguno	0 – ½ rebanada de pan o 0-2 galletas saladas o 0-4 cucharadas de cereales para bebés o cereal listo para comer* 0-2 cucharadas de verduras, de frutas o ambas **

Si participa en CACFP, debe cumplir con este nuevo modelo de comidas para bebés para el reembolso, antes del 1 de octubre de 2017.

NOTAS:

- *Requerido cuando el bebé está listo según su desarrollo.
- **Ningún jugo de fruta para niños menores de 12 meses, CACFP no lo reembolsa para este grupo etario.
- A los 6 meses, introduzca estos alimentos, uno a la vez, comenzando con la carne o los cereales para bebés, y luego con las verduras, las 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) hasta 1 año de edad. Empiece a realizar la transición a la leche de vaca al año de edad.
- Los productos elaborados con leche, como queso, requesón y yogur cuentan como un sustituto de la carne para los bebés de 6 a 11 meses de edad. Los alimentos a base de queso y el queso para untar no son reembolsables.
- Los cereales listos para comer con menos de 6 gramos de azúcar por onza están permitidos en el refrigerio de los bebés de 6 a 11 meses.

Alimentación infantil

Lactancia

La leche materna es el alimento ideal para los bebés. De hecho, la Academia Estadounidense de Pediatría (AAP, por sus siglas en inglés) recomienda la lactancia exclusiva durante los primeros seis meses de vida de un bebé. Durante este período, no deberían servirse otros alimentos ni 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 celíaca. Los bebés que se amamantan también tienen menos probabilidad de tener sobrepeso u obesidad.⁶ Además, la lactancia promueve el vínculo entre la madre y su bebé.

Como proveedor de cuidado y educación temprana (ECE, por sus siglas en inglés), usted 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 bebé y la fecha en que fue extraída. Esto garantiza que el bebé reciba solamente la leche materna de su propia madre y que esta permanezca apta para el consumo. El nuevo modelo de comidas de *Child and Adult Care Food Program* (CACFP por sus siglas en inglés) para bebés ahora reembolsará a su programa si la madre amamanta directamente a su bebé en su programa y/o si usted, como proveedor, ofrece la leche materna extraída de la madre o leche de fórmula para bebés a su hijo.

Es muy importante familiarizarse con el almacenamiento seguro y la preparación de la 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 en un plazo de 24 horas. No volver a congelar 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 sin problemas 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 este es el lugar más frío.

Leche de fórmula para bebés

Si amamantar no es posible o no es lo deseado, la leche de 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 leche de 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 guardar en el refrigerador y usarlos a lo largo del día.
- A temperatura ambiente, la leche de fórmula para bebés preparada puede permanecer fuera sin problemas hasta dos horas.
- Si se calienta la leche de fórmula para bebés preparada puede permanecer fuera sin problemas a temperatura ambiente hasta por una hora.
- La leche de fórmula para bebés preparada puede almacenarse de manera segura en el refrigerador por hasta 24 horas.

Alimentos sólidos/complementarios

Aproximadamente a 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 si el niño presenta una reacción adversa, es decir, alergia o intolerancia, a algún alimento. Para 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 bebés, como los cereales y las carnes fortificados con hierro, 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 bebé.



Bebés

Bebidas



Edad

0 a 5 meses

Recomendado

- Leche materna (preferida)
- Leche de fórmula para bebés enriquecida con hierro

No recomendado

- Cualquier otro tipo de alimentos o bebidas en esta edad

6 a 11 meses

- Leche materna (preferida)
- Leche de fórmula para bebés enriquecida con hierro
- Agua sin edulcorantes añadidos

- Alimentos o bebidas que no sean leche materna y/o leche de fórmula para bebés enriquecida con hierro en un biberón, a menos que sea médicamente necesario
- Leche de vaca o leche sin lactosa o bebidas no lácteas con equivalencia nutricional, como la leche de soja o de arroz, jugo 100 % de fruta y verduras
- Refrescos energizantes/para deportistas
- Bebidas azucaradas incluidas las bebidas a base de frutas con azúcar añadido, té helado endulzado, ponche, etc.
- Bebidas endulzadas artificialmente, incluidos refrescos dietéticos, los tés, la limonada, etc.
- Bebidas con cafeína

Justificación

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

- Se pierden nutrientes y fibra en el procesamiento del jugo. Por lo tanto, para los bebés de 6 meses o más se prefieren las frutas y verduras servidas en trozos del tamaño de un bocado.

¿Por qué no se pueden servir en un biberón alimentos o bebidas que no sean leche materna o leche de 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 son recomendables 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 (las bebidas azucaradas desplazan el consumo de 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
0 a 5 meses	<ul style="list-style-type: none">■ Leche materna (preferida)■ Leche de fórmula para bebés enriquecida con hierro	4-6 oz.	
6 a 11 meses	<ul style="list-style-type: none">■ Leche materna (preferida)■ Leche de fórmula para bebés enriquecida con hierro	Aproximadamente 6-8 oz.	2-4 oz.
	<ul style="list-style-type: none">■ Agua sin edulcorantes añadidos	Se puede administrar una pequeña cantidad después de la leche materna o la leche de fórmula para bebés enriquecida con hierro. El agua se puede utilizar para practicar el uso de la taza.	



Bebés:

Frutas y verduras

Edad

0 a 5 meses

Recomendado

- Leche materna (preferida)
- Leche de fórmula para bebés enriquecida con hierro

No recomendado

- Otros alimentos en esta edad

6 a 11 meses

- Se debe ofrecer una variedad de frutas o verduras.* Deben estar suaves o cocidas hasta estar suaves, coladas, en puré o cortadas en trozos del tamaño de un bocado acorde al desarrollo para evitar asfixia. Por ejemplo: el maíz debe estar cocido y hecho puré antes de servirlo.
- Las frutas y verduras deben servirse sin nada, sin agregarles grasa, miel, azúcar ni sal.
- Algunos ejemplos incluyen:
 - Fruta fresca o congelada
 - Verduras frescas o congeladas
 - Frutas enlatadas (en 100% jugo o agua)
 - Verduras enlatadas (sin sal añadida o bajas en 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, etc.)
- Alimentos o bebidas que no sean leche materna y/o leche de fórmula enriquecida con hierro en un biberón, a menos que sea médicamente necesario
- Frutas o vegetales premezclados, ya preparados, con más de un alimento, como fruta con cereales, verduras con carne.
- Solo se incluyen las mezclas de frutas y verduras. Postres premezclados, ya preparados como licuados infantiles, budines, etc.
- Verduras y frutas fritas o prefritas

*Proporcione una vez por semana al menos una porción cada una de: verduras de hoja verde oscuro (como espinacas, col rizada, acelga, coles, brócoli, etc.), verduras rojas o anaranjada (como las zanahorias, calabaza, los pimientos morrones rojos, amarillos o anaranjados, batatas/camotes, etc.) y otras verduras, (como frijoles verdes, remolachas, maíz, etc.).

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 *Dietary Guidelines for Americans* (Pautas alimentarias para estadounidenses) fomentan el consumo de frutas y verduras variadas todas las semanas.
- Las frutas y verduras proporcionan vitaminas y minerales esenciales, fibras y otras sustancias que pueden brindar protección contra muchas enfermedades crónicas.
- Tienen alto contenido en 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, como frutas o verduras mezcladas con cereales o carne?

- 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. Por ejemplo, las mezclas de arvejas y pollo no se pueden reembolsar.
- 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
0 a 5 meses	Frutas o verduras	Ninguno
6 a 11 meses	Frutas o verduras	0 – 4 cucharadas

Bebés: Cereales y pan

Edad	Recomendado	No recomendado
0 a 5 meses	<ul style="list-style-type: none"> ■ Leche materna (preferida) ■ Leche de fórmula para bebés enriquecida con hierro 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Otros alimentos en esta edad
6 a 11 meses	<ul style="list-style-type: none"> ■ Cereales para bebés enriquecidos con hierro. ■ Por lo menos la mitad de los cereales deben ser integrales. ■ Todas las comidas deben tener cero gramos de grasas <i>trans</i> ■ Los refrigerios horneados listos para consumir, adecuados para la edad, como galletas para la dentición, se permiten durante la hora del refrigerio únicamente. ■ Trate de ofrecer alimentos (cereales, galletas saladas, productos horneados, etcétera) que no tengan más de 200 mg de sodio por porción 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 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 en azúcar o grasa (como galletas dulces, barras de granola, pastelitos, rosquillas, panecillos de canela, etcétera)

Justificación

¿Por qué servir cereales integrales?

- Las *Dietary Guidelines for Americans* (Pautas alimentarias para estadounidenses) recomiendan que por lo menos la mitad de la porción de cereales sean 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 en 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 los niños satisfagan sus

necesidades nutricionales sin ingerir demasiadas calorías. Los azúcares añadidos proporcionan calorías, pero muy pocos o ningún nutriente.

- Limitar los cereales a 6 gramos 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?

- La mezcla puede 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
0 a 5 meses	<ul style="list-style-type: none"> ■ Cereales 	Ninguno	Ninguno
6 a 11 meses	<ul style="list-style-type: none"> ■ Cereales para bebés enriquecidos con hierro 	0 – 4 cucharadas	—
	<ul style="list-style-type: none"> ■ Pan 	—	0 – ½ rebanada
	<ul style="list-style-type: none"> ■ Galletas saladas 	—	0 – 2 galletas saladas
	<ul style="list-style-type: none"> ■ Cereales listos para comer* 	—	0 – 4 cucharadas

*Apropiado cuando el bebé está listo según su desarrollo.

Bebés:

Carnes y sustitutos de la carne

Edad	Recomendado	No recomendado
0 a 5 meses	<ul style="list-style-type: none"> ■ Leche materna (preferida) ■ Leche de fórmula para bebés enriquecida con hierro 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Otros alimentos en esta edad
6 a 11 meses	<ul style="list-style-type: none"> ■ Carnes magras (carne de res, de ternera o de cerdo) ■ Aves sin piel (pollo, pavo) ■ Pescado ■ Frijoles y arvejas (legumbres) cocidos. ■ Huevo entero en puré para evitar asfixia. ■ Queso y requesón ■ Yogur con no más de 23 gramos de azúcar por cada 6 onzas ■ Las carnes y los sustitutos de la carne deben ser blandos, en puré, molidos, triturados o finamente picados para evitar asfixia ■ Alimentos envasados con cero gramos de grasas <i>trans</i> 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 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 niños menores de cuatro años)* ■ Comidas premezcladas, ya preparadas. ■ Grasa, miel, azúcar o sal agregados ■ Yogur con más de 23 gramos de azúcar por cada 6 onzas

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

Justificación

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

- Estos alimentos tienen alto contenido en proteína, que puede suministrar aminoácidos que forman, reparan y mantienen los tejidos del cuerpo.
- Las carnes, los frijoles y los huevos ofrecen proteínas y otros nutrientes, como zinc, hierro y vitaminas B.
- Los frutos secos, las mantequillas de frutos secos y las semillas son buenas fuentes de grasa insaturada, lo cual favorece la salud cardiovascular.

- Desde junio de 2015, la Administración de Alimentos y Medicamentos de EE. UU. exige a los fabricantes la eliminación de grasas *trans* de los alimentos procesados. Los fabricantes deben cumplir antes de junio de 2018, lo cual reducirá notablemente las grasas *trans* de nuestros productos alimentarios. Reducir al mínimo el consumo de grasas *trans* disminuye el riesgo de enfermedad cardiovascular.

Ración

Edad	Artículo	Comidas
0 a 5 meses	■ Carnes y sustitutos de la carne	Ninguno
6 a 11 meses	■ Aves, pescado, carne, huevo, frijoles o arvejas cocinados*	0 – 4 cucharadas
	■ Requesón*	0 – 4 oz
	■ Queso*	0 – 2 oz
	■ Yogur*	0 – 8 oz

* CACFP no lo reembolsa hasta los 6 meses de edad

Modelo actual de comidas diarias de CACFP – Niños

Componente alimenticio	1 – 2 años	3 – 5 años	6 – 12 años
DESAYUNO – Sirva los 3 componentes (la carne o sustituto de carne es opcional)			
Leche, líquida	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
Cereal – frío, seco	¼ taza	⅓ taza	¾ taza
Cereal – caliente, cocinado	¼ taza	¼ taza	½ taza
Pastas, fideos o cereales	¼ taza	¼ taza	½ taza
Carne o sustituto de la carne	<i>(Buena práctica—opcional, no reembolsable por CACFP)</i>		
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 o 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, líquida	½ taza	¾ taza	1 taza
Frutas o verduras: Sirva 2 o más platos de frutas o verduras separados e identificables.	¼ taza en total	½ taza en total	¾ taza en total
Cereales o pan (una opción)			
Pan	½ rebanada	½ rebanada	1 rebanada
Cereales o pastas	¼ taza	¼ taza	½ taza
Cereal – frío, seco	¼ taza	⅓ taza	¾ taza
Cereal – caliente, cocinado	¼ taza	¼ taza	½ taza
Carne o sustituto de la carne (una opción)			
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 o frijoles secos cocidos	¼ taza	⅜ taza	½ taza
Mantequilla de maní u otras mantequillas de frutos secos o 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

(Continúa en la próxima página)

Componente alimenticio	1 – 2 años	3 – 5 años	6 – 12 años
REFRIGERIO – Seleccione 2 de los 4 componentes			
Leche, líquida	½ taza	½ taza	1 taza
Frutas o verduras	½ taza	½ taza	¾ taza
Cereales o pan (una opción)			
Pan	½ rebanada	½ rebanada	1 rebanada
Cereales o pastas	¼ taza	¼ taza	½ taza
Cereal – frío, seco	¼ taza	⅓ taza	¾ taza
Cereal – caliente, cocinado	¼ taza	¼ taza	½ taza
Carne o sustituto de la carne (una opción)			
Carne magra, aves 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 o frijoles secos cocidos	2 cucharadas	2 cucharadas	4 cucharadas
Mantequilla de maní u otras mantequillas de frutos secos o 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

Nuevo modelo de comidas diarias de CACFP – Niños

El nuevo modelo de comidas de CACFP para niños se debe implementar antes del 1 de octubre de 2017. Sin embargo, el tamaño de las porciones para el requerimiento de cereales se debe cambiar de una “porción” (por ejemplo, una rebanada de pan, ½ taza de cereal cocido, etc.) a “equivalentes de onzas”. Este cambio debe implementarse antes del 1 de octubre de 2019.

Componente alimenticio	1 – 2 años	3 – 5 años	6 – 12 y 13 – 18 años
DESAYUNO – Sirva 3 o 4 de los componentes			
Leche, líquida	½ taza (leche entera)	¾ taza (leche descremada o al 1 %)	1 taza (leche descremada o al 1 %)
Verduras, frutas o ambas	¼ taza	½ taza	½ taza
Cereales	½ oz eq*	½ oz eq*	1 oz eq*
Carnes y sustitutos de la carne	Se puede utilizar carne y sustitutos de la carne para sustituir todo el componente de cereales un máximo de tres veces por semana.		
ALMUERZO O CENA – Sirva los 5 componentes			
Leche, líquida	½ taza (leche entera)	½ taza (leche descremada o al 1 %)	1 taza (leche descremada o al 1 %)
Verduras	1/8 taza	¼ taza	½ taza
Frutas	1/8 taza	¼ taza	¼ taza
Cereales	½ oz eq*	½ oz eq*	1 oz eq*
Carnes y sustitutos de la carne	1 oz	1 ½ oz	2 oz
REFRIGERIO – Seleccione 2 de los 5 componentes			
Leche, líquida	½ taza (leche entera)	½ taza (leche descremada o al 1 %)	1 taza (leche descremada o al 1 %)
Verduras	½ taza	½ taza	¾ taza
Frutas	½ taza	½ taza	¾ taza
Cereales	½ oz eq*	½ oz eq*	1 oz eq*
Carnes y sustitutos de la carne	½ oz	½ oz	1 oz

*Oz eq = equivalentes en onzas. El cambio de “porción” a “equivalentes en onzas” se debe realizar completamente antes del 1 de octubre de 2019.

Niños de 1 a 2 años: Bebidas



Recomendado

- 12 -23 meses: leche entera sin saborizantes 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) sin saborizantes o leche sin lactosa o bebidas no lácteas con equivalencia nutricional, como la leche de soja o de arroz
- Agua sin edulcorantes añadidos

Limitado

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

No recomendado

- Refrescos
- Bebidas energizantes/para deportistas
- Bebidas azucaradas incluidas las bebidas a base de frutas con azúcar añadido (es decir, jugos o cócteles, ponche, etc.)
- Bebidas endulzadas artificialmente, incluidos las gaseosas dietéticas, los tés, la limonada, etc.
- Bebidas con cafeína

Justificación

¿Por qué leche entera a los 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 no son recomendables las bebidas azucaradas?

- Los jugos, las bebidas para deportistas y los refrescos generalmente tienen alto contenido de calorías y azúcar y bajo contenido en nutrientes.
- El consumo de bebidas azucaradas se asocia con el sobrepeso o con la obesidad, la carencia de calcio (porque las bebidas azucaradas desplazan a la leche) y la formación de caries.

¿Por qué no se deberían servir bebidas dietéticas ni los edulcorantes artificiales?

- Aunque las bebidas dietéticas y endulzadas artificialmente tienen pocas calorías, pueden desplazar el consumo de bebidas nutritivas tales como la leche descremada o al 1 % que los niños necesitan para crecer.

¿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.
- Para reducir el consumo de azúcares añadidos, el nuevo modelo de comidas de CACFP requiere que se sirva leche descremada o al 1 % (semidescremada) *sin saborizantes* a los niños de 2 a 5 años de edad.
- Se prefieren las frutas y los vegetales enteros porque proporcionan nutrientes y fibra que se puede perder en el procesamiento del jugo.
- El consumo de jugo en exceso se asocia con sobrepeso u obesidad, la formación de caries, y diarrea.

Ración

Edad	Artículo	Comidas	Refrigerio
12 a 23 meses	Agua	Tanto como lo desee, en cualquier momento, y disponible para que los niños se sirvan solos	
	Leche entera sin saborizantes	½ taza (4 oz)	½ taza (4 oz)
	Jugo 100% de frutas o verduras	No más de una porción por día	
Más de 24 meses	Agua	Tanto como lo desee, en cualquier momento, y disponible para que los niños se sirvan solos	
	Leche descremada sin saborizante o al 1 % (semidescremada)	½ taza (4 oz)	½ taza (4 oz)
	Jugo 100% de frutas o verduras	No más de una porción por día	

Niños de 1 a 2 años: Frutas y verduras



Recomendado

- Se debe ofrecer una variedad de frutas y verduras* en cada comida
- Fruta fresca o congelada (en trozos del tamaño de un bocado para evitar la asfixia)
- Verdura fresca o congelada (en trozos del tamaño de un bocado para evitar asfixia)
- Frutas enlatadas (en 100% jugo o agua)
- Verduras enlatadas sin sodio o con bajo contenido en sodio

Limitado

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

No recomendado

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

*Proporcione una vez por semana al menos una porción cada una de: verduras de hoja verde oscuro (como espinacas, col rizada, acelga, coles, brócoli, etc.), verduras rojas o anaranjada (como las zanahorias, calabaza, los pimientos morrones rojos, amarillos o anaranjados, batatas/camotes, etc.) y otras verduras, (como frijoles verdes, remolachas, maíz, etc.).

Justificación

¿Por qué servir frutas y verduras?

- Las *Dietary Guidelines for Americans* (Pautas alimentarias para estadounidenses) fomentan el consumo de frutas y verduras variadas todas las semanas.
- Las frutas y verduras proporcionan vitaminas y minerales esenciales, fibras y otras sustancias que pueden brindar protección contra muchas enfermedades crónicas.
- Tienen alto contenido en 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.
- El nuevo modelo de comidas del CACFP fomenta el consumo de más frutas y verduras. Si participa del CACFP, ofrezca una fruta y una verdura o dos verduras diferentes en el almuerzo y la cena. Para ahorrar dinero y comprar productos más frescos, sirva frutas y verduras frescas de temporada.

Ración

Artículo	Comidas	Refrigerio
Frutas y verduras	1/4 taza de verduras, de frutas o ambas (desayuno)* 1/8 taza de verduras (almuerzo/cena)*	1/2 taza*
Frutas	1/4 taza de verduras, de frutas o ambas (desayuno)* 1/8 taza de frutas (almuerzo/cena)*	1/2 taza*
Jugo 100% de frutas o verduras	No más de una porción(1/4 taza en el desayuno o 1/8 taza en el almuerzo o la cena) por día	

* Comience con esta porción adecuada para la edad. Si los niños aún tienen hambre, ofrézcales otra porción de frutas o verduras adecuada para la edad. Sin embargo, si participa de CACFP, no recibirá ningún reembolso por las porciones adicionales ofrecidas.

Niños de 1 a 2 años: Cereales y pan



Recomendado

- Por lo menos la mitad de los cereales deben ser integrales*
- Los cereales que tengan más de 3 gramos de fibra por porción, como se indica en la etiqueta
- Los alimentos deben tener cero gramos de grasas *trans*

Limitado

- Grasa, azúcar o sal agregado

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 contiene un cereal integral, observe la lista de ingredientes. Un cereal integral debe ser el primer ingrediente enumerado o el primer ingrediente después del agua. Los ejemplos de cereales integrales incluyen pasta de harina integral, pan de harina integral, cereales integrales, arroz integral, avena, trigo burgol o quinoa.

Justificación

¿Por qué servir cereales integrales?

- Las *Dietary Guidelines for Americans* (Pautas alimentarias para estadounidenses) recomiendan que por lo menos la mitad de la porción de cereales sean 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 en 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 nutricionales sin ingerir demasiadas calorías, azúcares y grasas.
- Los azúcares añadidos proporcionan calorías, pero muy pocos o ningún nutriente.
- Las calorías discretionales permitidas para niños de 2 a 5 años de edad admiten únicamente 4 a 5 cucharaditas de azúcar añadido por día.
- Limitar los cereales a 6 gramos 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 (0.5 oz eq.)	½ rebanada (0.5 oz eq.)
Cereales, calientes o fríos	¼ taza (0.5 oz eq.)	¼ taza (0.5 oz eq.)
Pastas, fideos o cereales	¼ taza (0.5 oz eq.)	¼ taza (0.5 oz eq.)

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



Recomendado

- Carnes magras (carne de res, de ternera o de cerdo)
- Aves sin piel (pollo, pavo)
- Pescado
- Producto de proteínas alternativo (tofu)
- Frijoles y arvejas cocidas (legumbres)
- Mantequillas de frutos secos
- Huevos
- Yogur con no más de 23 gramos de azúcar por cada 6 onzas†
- Queso†
- Requesón†
- Las carnes y los sustitutos de la carne deben cortarse en trozos del tamaño de un bocado para evitar asfixia
- Los alimentos deben tener cero gramos 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 en 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)*
- Yogur con más de 23 gramos de azúcar por cada 6 onzas

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

†Descremada o semidescremada al 1 % para niños de dos años en adelante.

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 (tofu)	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, té, 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.
- Para reducir el consumo de azúcares añadidos, el nuevo modelo de comidas de CACFP requiere que se sirva leche descremada o al 1% (semidescremada) *sin saborizantes* a los niños de 2 a 5 años de edad.

¿Por qué limitar el consumo de jugo?

- Se prefieren las frutas y los vegetales enteros porque proporcionan nutrientes y fibra que se puede perder 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 son recomendables las bebidas azucaradas?

- Las bebidas para deportistas y los refrescos generalmente tienen alto contenido de calorías y azúcar y son bajas en nutrientes.
- El consumo de bebidas azucaradas se asocia con el sobrepeso o con la obesidad, la carencia de calcio (porque las bebidas azucaradas desplazan a la leche) y la formación de caries.

¿Por qué no se deberían servir bebidas dietéticas o edulcorantes artificiales?

- Aunque las bebidas dietéticas y endulzadas artificialmente tienen pocas calorías, pueden desplazar el consumo de bebidas nutritivas tales como la leche descremada o al 1% (semidescremada) que los niños necesitan para crecer.

Ración

Artículo	Comidas	Refrigerio
Agua	Tanto como lo desee, en cualquier momento, y disponible para que los niños se sirvan solos	
Leche descremada sin saborizante o al 1% (semidescremada)	¾ taza (6 oz)	½ taza (4 oz)
Jugo 100% de frutas o verduras	Por día no más de una porción (½ taza con el desayuno o ¼ taza con el almuerzo o la cena)	

Niños de 3 a 5 años: Frutas y verduras



Recomendado

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

*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 no más de una porción adecuada según la edad por día. El jugo se puede eliminar totalmente si lo desea.
- Grasa, azúcar o sal agregados

No recomendado

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

*Proporcione una vez por semana al menos una porción cada una de: verduras de hoja verde oscuro (como espinacas, col rizada, acelga, coles, brócoli, etc.), verduras rojas o anaranjadas (como las zanahorias, calabaza, los pimientos morrones rojos, amarillos o anaranjados, batatas/camotes, etc.) y otras verduras, (como frijoles verdes, remolachas, maíz, etc.).

Justificación

¿Por qué son importantes las frutas y las verduras?

- Las *Dietary Guidelines for Americans* (Pautas alimentarias para estadounidenses) fomentan el consumo de frutas y verduras variadas todas las semanas.
- Las frutas y verduras proporcionan vitaminas y minerales esenciales, fibras y otras sustancias que pueden brindar protección contra muchas enfermedades crónicas.
- Tienen alto contenido en 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.
- El nuevo modelo de comidas del CACFP fomenta el consumo de más frutas y verduras. Si participa del CACFP, ofrezca una fruta y una verdura o dos verduras diferentes en el almuerzo y la cena. Para ahorrar dinero y comprar productos más frescos, sirva frutas y verduras frescas de temporada.

Ración

Artículo	Comidas	Refrigerio
Verduras	½ taza de verduras, de frutas o ambas (desayuno)*	½ taza*
Frutas	¼ taza de verduras, de frutas o ambas (desayuno)* ¼ taza de frutas (almuerzo/cena)*	½ taza*
Jugo 100% de frutas o verduras	No más de una porción por día	

*Comience con esta porción adecuada para la edad. Si los niños aún tienen hambre, ofrézcales otra porción de frutas o verduras adecuada para la edad. Sin embargo, si participa de CACFP, no recibirá ningún reembolso por las porciones adicionales ofrecidas.

Niños de 3 a 5 años: Cereales y pan



Recomendado

- Por lo menos la mitad de los cereales deben ser integrales*
- Los cereales que tengan más de 3 gramos de fibra por porción, como se indica en la etiqueta
- Los alimentos deben tener cero gramos de grasas trans

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 contiene un cereal integral, observe la lista de ingredientes. Un cereal integral debe ser el primer ingrediente enumerado o el primer ingrediente después del agua. Los ejemplos de cereales integrales incluyen pasta de harina integral, pan de harina integral, cereales integrales, arroz integral, avena, trigo burgol o quinua.

Justificación

¿Por qué servir cereales integrales?

- Las *Dietary Guidelines for Americans* (Pautas alimentarias para estadounidenses) recomiendan que por lo menos la mitad de la porción de cereales sean 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 en 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 nutricionales sin ingerir demasiadas calorías, azúcares y grasas.
- Los azúcares añadidos proporcionan calorías, pero muy pocos o ningún nutriente.
- Las calorías discretionales permitidas para niños de 2 a 5 años de edad admiten únicamente 4 a 5 cucharaditas de azúcar añadido por día.
- Limitar los cereales a 6 gramos 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 (0.5 oz eq.)	½ rebanada (0.5 oz eq.)
Cereales, fríos	⅓ taza (0,5 oz)	⅓ taza (0,5 oz)
Cereales, calientes	¼ taza (0.5 oz eq.)	¼ taza (0.5 oz eq.)
Pastas, fideos o cereales	¼ taza (0.5 oz eq.)	¼ taza (0.5 oz eq.)

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



Recomendado

- Carnes magras (carne de res, de ternera o de cerdo)
- Aves sin piel (pollo, pavo)
- Pescado
- Producto de proteínas alternativo (tofu)
- Frijoles y arvejas cocidas (legumbres)
- Mantequillas de frutos secos
- Huevos
- Yogur con no más de 23 gramos de azúcar por cada 6 onzas
- 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 gramos 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 en 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)*
- Yogur con más de 23 gramos de azúcar por cada 6 onzas

Si se usan frutos secos y semillas para niños menores de cuatro años, sívalos triturados 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 (tofu)	1 ½ oz (3 cucharadas)	½ oz (1 cucharada)
Queso	1 ½ oz (3 cucharadas)	½ oz (1 cucharada)
Requesón	¾ 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 cucharada)	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) sin saborizantes o leche sin lactosa o bebidas no lácteas con equivalencia nutricional, como la leche de soja o de arroz
- Agua sin edulcorantes añadidos

Limitado

- Jugos 100% de frutas y verduras a no más de una porción adecuada según la edad por día. El jugo se puede eliminar totalmente si lo desea.
- Leche descremada o al 1% (semidescremada) con saborizante o leche sin lactosa o bebidas no lácteas con equivalencia nutricional, como la leche de soja o de arroz con no más de 22 gramos de azúcar por cada 8 onzas líquidas

No recomendado

- Refrescos
- Bebidas energizantes/para deportistas
- Bebidas azucaradas incluidas las bebidas a base de frutas con azúcar añadido (es decir, jugos o cócteles, ponche, etc.)
- Bebidas endulzadas artificialmente, incluidos las gaseosas dietéticas, los té, la 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?

- Se prefieren las frutas y los vegetales enteros porque proporcionan nutrientes y fibra que se puede perder 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 son recomendables las bebidas azucaradas?

- Las bebidas para deportistas y los refrescos generalmente tienen alto contenido de calorías y azúcar y son bajas en nutrientes.
- El consumo de bebidas azucaradas se asocia con el sobrepeso o con la obesidad, la carencia de calcio (porque las bebidas azucaradas desplazan a la leche) y la formación de caries.

¿Por qué no se deberían servir bebidas dietéticas ni los edulcorantes artificiales?

- Aunque las bebidas dietéticas y endulzadas artificialmente tienen pocas calorías, pueden desplazar el consumo de bebidas nutritivas tales como la leche descremada o al 1% que los niños necesitan para crecer.

Ración

Artículo	Comidas	Refrigerio
Agua	Tanto como lo desee, en cualquier momento, y disponible para que los niños se sirvan solos	
Leche descremada sin saborizante o al 1% (semidescremada)	¾ taza (6 oz)	½ taza (4 oz)
Jugo 100% de frutas o verduras	No más de una porción por día	

Niños de 6 años en adelante: Frutas y verduras



Recomendado

- Se debe ofrecer una variedad de frutas y verduras* en cada comida
- Fruta fresca o congelada
- Verduras frescas o congeladas
- Frutas enlatadas (en 100% jugo o agua)
- Verduras enlatadas sin sodio o con bajo contenido en 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 se puede eliminar totalmente si lo desea.
- Grasa, azúcar o sal agregados

No recomendado

- Bebidas a base de frutas con azúcar añadido, como jugos o cócteles, ponche, etc.
- Verduras o frutas fritas o prefritas

*Proporcione una vez por semana al menos una porción cada una de: verduras de hoja verde oscuro (como espinacas, col rizada, acelga, coles, brócoli, etc.), verduras rojas o anaranjada (como las zanahorias, calabaza, los pimientos morrones rojos, amarillos o anaranjados, batatas/camotes, etc.) y otras verduras, (como frijoles verdes, remolachas, maíz, etc.).

Justificación

¿Por qué son importantes las frutas y las verduras?

- Las *Dietary Guidelines for Americans* (Pautas alimentarias para estadounidenses) fomentan el consumo de frutas y verduras variadas todas las semanas.
- Las frutas y verduras proporcionan vitaminas y minerales esenciales, fibras y otras sustancias que pueden brindar protección contra muchas enfermedades crónicas.
- Tienen alto contenido en 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.
- El nuevo modelo de comidas del CACFP fomenta el consumo de más frutas y verduras. Si participa del CACFP, ofrezca una fruta y una verdura o dos verduras diferentes en el almuerzo y la cena. Para ahorrar dinero y comprar productos más frescos, sirva frutas y verduras frescas de temporada.

Ración

Artículo	Comidas	Refrigerio
Verduras	½ taza de verduras, de frutas o ambas (desayuno)* ½ taza de verduras (almuerzo/cena)*	¾ taza*
Frutas	½ taza de verduras, de frutas o ambas (desayuno)* ¼ taza de frutas (almuerzo/cena)*	¾ taza*
Jugo 100% de frutas o verduras	No más de una porción por día	

*Comience con esta porción adecuada para la edad. Si los niños aún tienen hambre, ofrézcales otra porción de frutas o verduras adecuada para la edad. Sin embargo, si participa de CACFP, no recibirá ningún reembolso por las porciones adicionales ofrecidas.

Niños de 6 años en adelante: Cereales y pan



Recomendado

- La mitad de los cereales deben ser integrales*
- Los cereales que tengan más de 3 gramos de fibra por porción, como se indica en la etiqueta
- Los alimentos deben tener cero gramos de grasas *trans*

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 contiene un cereal integral, observe la lista de ingredientes. Un cereal integral debe ser el primer ingrediente enumerado o el primer ingrediente después del agua. Los ejemplos de cereales integrales incluyen pasta de harina integral, pan de harina integral, cereales integrales, arroz integral, avena, trigo burgol o quinua.

Justificación

¿Por qué servir cereales integrales?

- Las *Dietary Guidelines for Americans* (Pautas alimentarias para estadounidenses) recomiendan que por lo menos la mitad de la porción de cereales sean 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 en 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 nutricionales sin ingerir demasiadas calorías, azúcares y grasas.
- Los azúcares añadidos proporcionan calorías, pero muy pocos o ningún nutriente.
- Las calorías discretionales permitidas para niños de 6 años de edad en adelante admiten únicamente de 4 a 6 cucharaditas de azúcar añadido por día.
- Limitar los cereales a 6 gramos 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 oz)	1 rebanada (1 oz)
Cereales, fríos	¾ taza (1 oz)	¾ taza (1 oz)
Cereales, calientes	½ taza (1 oz)	½ taza (1 oz)
Pastas, fideos o cereales	½ taza (1 oz)	½ taza (1 oz)

Niños de 6 años en adelante:

Carnes y sustitutos de la carne

Recomendado

- Carnes magras (carne de res, de ternera o de cerdo)
- Aves sin piel (pollo, pavo)
- Pescado
- Producto de proteínas alternativo (tofu)
- Frijoles y arvejas cocidas (legumbres)
- Frutos secos y semillas
- Mantequillas de frutos secos
- Huevos
- Yogur con no más de 23 gramos de azúcar por cada 6 onzas
- 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 gramos 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 en mercurio)
- Alimento a base de queso o producto a base de queso procesado
- Yogur con más de 23 gramos de azúcar por cada 6 onzas

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 (tofu)	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 cucharada)	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



Buenos ejemplos

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 comportamientos de salud positivos. 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 aprenden de las actitudes y comportamientos. Aprenderán de usted qué alimentos comer y qué 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. Utilice los siguientes consejos para ayudarse a modelar hábitos saludables:⁷

- Coman alimentos saludables juntos. Que los niños lo vean disfrutar de frutas, las verduras y los cereales integrales a la hora del refrigerio y las comidas.
- 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 coman 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 el *estilo de 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 presten atención a sus propios signos de hambre y de que están satisfechos, y aprendan a tomar decisiones saludables. También es un momento excelente para enseñarles sobre el tamaño de las porciones y animarlos a probar alimentos desconocidos. El *Child and Adult Care Food Program* (Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos) (CACFP) también reconoce el estilo de comidas familiares como una buena práctica a la hora de comer.



- 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 lo suficiente, y esto es especialmente cierto en los cuerpos de los niños que están creciendo. 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 solo 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.
- Que los niños lo observen elegir alimentos saludables en lugar de alternativas menos nutritivas (por ejemplo, dulces y refrigerios con alto contenido en grasa). Luego dígales por qué eligió la manzana en lugar de las galletas dulces o el brownie.

Comidas familiares

Usar el estilo de comidas familiares en su programa de cuidado y educación temprana fomenta la independencia, las habilidades 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 las porciones adecuadas. Si participa del *Child and Adult Care Food Program* (Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos) (CACFP), se fomenta el estilo de comidas familiares y se considera una buena práctica a la hora de comer. Use la guía que se encuentra a continuación para planificar el estilo de comidas familiares en su programa.⁸

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 la hora de comer de estilo familiar

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.
- Los 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 porción 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 una mesa de agua 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 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.

¿Con hambre o lleno?

La mayoría de los bebés y niños pequeños pueden saber cuando están llenos y dejarán de comer si se les permite. Siga la división de responsabilidad durante la alimentación: “Es su responsabilidad proporcionar, y la de los niños es decidir.”⁹ Durante la semana, los bebés y niños comerán la cantidad que necesitan para crecer. Usted puede ayudarlos a consumir solo la cantidad correcta siguiendo estas sencillas estrategias:

Para bebés

- Busque señales de hambre. Los bebés tienen diferentes maneras de demostrar que tienen hambre, pero las señales de hambre comunes incluyen proyección labial, sonidos de succión o intento de colocar el puño en la boca.
- Cuando el bebé lllore, observe qué más podría estar molestándolo antes de alimentarlo de inmediato. Un bebé que llora podría no tener hambre. Otras causas podrían ser la necesidad de dormir, cariño o un cambio de pañales.
- 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 leche de fórmula para bebés enriquecida con hierro, comience con cantidades más pequeñas y agregue más si el bebé sigue con hambre.



Para niños pequeños y más grandes

- 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 que lo vean comer cuando tiene hambre y dejar de comer cuando está lleno, incluso si hay alimentos en su plato. Explíquele lo que está haciendo.
- Los síntomas de hambre, especialmente cuando el niño acaba de comer, pueden deberse a otros desencadenantes, como aburrimiento, publicidad en la televisión 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 los alimentos nuevos. Puede tomar de 10 a 15 intentos (concretamente, poner los alimentos en sus bocas) 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 rinda!
- 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 más grandes

- Cree una rutina en la que todos deben intentar probar alimentos nuevos que se ofrecen 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 al modelo de comidas del *Child and Adult Care Food Program* (Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos) (CACFP) o MyPlate.
- Evite recompensar el buen comportamiento o el plato vacío con alimentos de ningún tipo. En especial, evite obligar a un niño 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.

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	Cortándolos finamente; sirviéndolos triturados o finamente cortados en las 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	Cortándolos finamente
Trozos de frutas duras, como las manzanas	Cortándolas finamente, en tiras delgadas, cocinándolas al vapor, triturándolas o haciéndolas puré
Verduras crudas	Cortándolas finamente, 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 y frutas secas	No servir
Palomitas*	No servir

* Alimentos que no son reembolsables

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 evitar problemas.

Alergias a ciertos alimentos

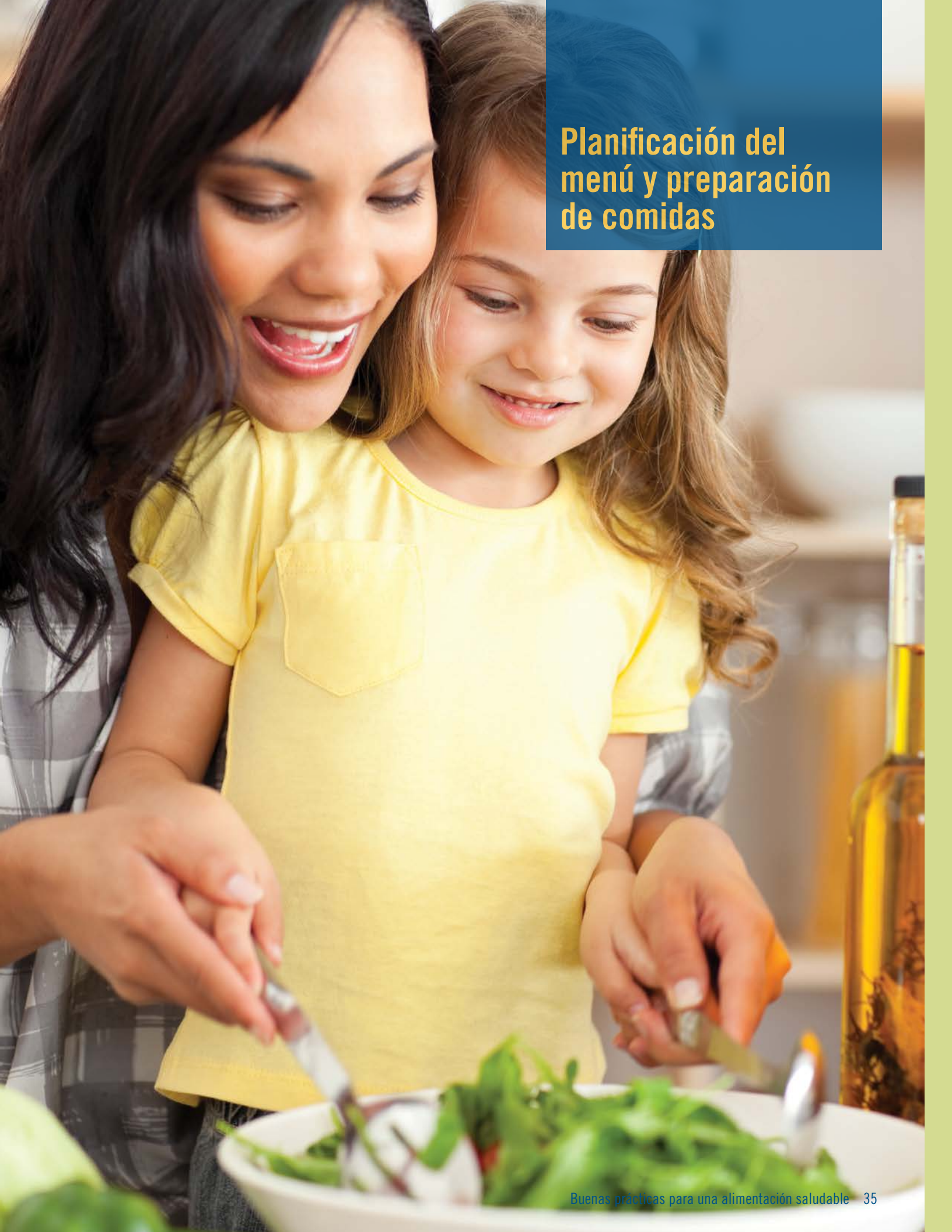
Como las alergias a alimentos son comunes en los niños, es importante tener en cuenta los ingredientes en todos los alimentos antes de servir.

Los ocho alérgenos más comunes son los siguientes:

- Leche
- Huevos
- Maní*
- 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.

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.

A woman with long dark hair and a young girl with long brown hair are smiling and looking down at a white bowl filled with fresh green salad. They are both holding silver salad tongs. The woman is on the left, and the girl is in the center. They are in a kitchen setting, with a bottle of olive oil visible on the right. The background is softly blurred, showing kitchen shelves and a white bowl. A blue rectangular box is overlaid on the top right of the image, containing the title text in yellow.

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 los niños de 2 años en adelante, haga la transición lentamente desde la leche entera a la 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 adaptan al gusto.
- Introduzca solo un alimento nuevo por vez y que los niños se adapten al cambio.
- Aliente a todos los niños a probar alimentos cada vez que se sirven, pero hágalos saber que no tienen que comer una porción entera si no les gusta. Simplemente pueden “probarlos”. Haga que la transición sea un acontecimiento 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 listo: un delicioso postre congelado que los niños sin duda disfrutarán.



- Involucra 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.
- Enseñe 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.
- Introduzca alimentos nuevos fuera de la hora de comer antes de introducirlos en el menú. Lea libros o realice actividades artísticas enfocadas en la comida nueva. Si introduce una fruta o verdura, llévala al salón de clase y hable sobre la forma, el tamaño, el color, la textura, etc.
- 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 pueden alentar a los niños más indecisos también.
- 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 adaptan al gusto, puede servir la coliflor sola.

Cómo leer la etiqueta de los alimentos

Tamaño de la porción y porciones por envase

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

Calorías por porción

- 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 alimentos para el refrigerio no deben tener más de 200 mg de sodio por porción.

Información Nutricional

Tamaño de la 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 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, sirope de maíz con alto contenido en fructosa, sirope de maíz, sirope de arce, melaza y fructosa.
- Una comida no debe tener más del 35% de sus calorías provenientes de los azúcares totales.

Nutrition Facts

Serving Size 2/3 cup (55g)
Servings Per Container About 8

Amount Per Serving

Calories 230 Calories from Fat 72

% Daily Value*

Total Fat 8g **12%**

Saturated Fat 1g **5%**

Trans Fat 0g

Cholesterol 0mg **0%**

Sodium 160mg **7%**

Total Carbohydrate 37g **12%**

Dietary Fiber 4g **16%**

Sugars 1g

Protein 3g

Vitamin A 10%

Vitamin C 8%

Calcium 20%

Iron 45%

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily value 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

Nutrition Facts

8 servings per container
Serving size **2/3 cup (55g)**

Amount per serving

Calories **230**

% Daily Value*

Total Fat 8g **10%**

Saturated Fat 1g **5%**

Trans Fat 0g

Cholesterol 0mg **0%**

Sodium 160mg **7%**

Total Carbohydrate 37g **13%**

Dietary Fiber 4g **14%**

Total Sugars 12g

Includes 10g Added Sugars **20%**

Protein 3g

Vitamin D 2mcg 10%

Calcium 260mg 20%

Iron 8mg 45%

Potassium 235mg 6%

* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

*El 20 de mayo de 2016 la Administración de Medicamentos y Alimentos de los Estados Unidos (FDA) finalizó una nueva versión de etiqueta de valores nutricionales. Los principales cambios de la etiqueta nueva incluirán un tipo de letra más grande y en negritas para el tamaño de la porción y las calorías enumeradas; valores diarios actualizados para el sodio; se añadirán la vitamina D y potasio y se eliminarán las vitaminas A y C; se incluirá una línea que contenga “azúcares añadidos” debajo de “Azúcares totales;” y se actualizará el valor del % diario para alinearlos con la recomendaciones sobre nutrientes más comunes. La mayoría de las fabricaciones deberán tener la etiqueta en uso para el 26 de julio de 2018.⁵

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	<ul style="list-style-type: none"> ■ Pan integral (panecillos, bastones) ■ Pan pita integral ■ Bagels pequeños integrales ■ Muffins ingleses integrales ■ Panqueques o waffles integrales ■ Tortillas de maíz o integrales ■ Arroz integral ■ Cuscús integral ■ Avena ■ Cereal con bajo contenido en azúcar (menos de 6 gramos de azúcar por porción) ■ Galletas de arroz ■ Galletas saladas integrales ■ Galletas saladas Graham ■ Tortilla o totopos de maíz horneados ■ Pretzels
Carnes y sustitutos de la carne	<ul style="list-style-type: none"> ■ 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 con saborizante con menos de 23 gramos de azúcar por cada 6 onzas) ■ Frutos secos y semillas ■ Frijoles ■ Humus ■ Huevos
Frutas y verduras	<ul style="list-style-type: none"> ■ Frescas: Consulte la “Lista de verduras y frutas de estación” para obtener sugerencias frescas ■ Frutas enlatadas en jugo 100% o agua (si está en sirope, 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 ■ Salsa
Leche	<ul style="list-style-type: none"> ■ 1% (semidescremada) ■ Descremada <p style="margin-left: 200px;">} Para niños de dos años en adelante</p>

Frutas y verduras de estación

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 que se encuentra a continuación muestra qué frutas y verduras se cultivan 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 para una receta hace falta una verdura que no es de temporada, reemplácela por una de este cuadro que sí lo sea. También puede utilizar este cuadro para enseñarles a los niños distintas frutas y verduras.¹⁰



<i>Otoño</i>	<i>Invierno</i>	<i>Primavera</i>	<i>Verano</i>
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	Limonos	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			

Sustituciones de alimentos saludables

Preparar un menú más saludable no siempre requiere cambios importantes. ¡Puede ser sencillo! Modificar solo uno o dos ingredientes puede reducir el contenido en 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 *Child and Adult Care Food Program* (Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos) (CACFP). 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 <u>dos</u> años en adelante]
CEREALES Y PAN	
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
VERDURAS	
Agregar 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 succulentas	■ Jugo de limón
FRUTAS	
Pastel de frutas	■ Fruta horneada con pasas de uva
Frutas enlatadas en sirope espeso	■ Fruta enlatada en jugo 100% o agua (si está enlatada en sirope, escurrida y enjuagada)
Frutas secas, endulzadas	■ Frutas secas, sin azúcar (para niños de cuatro años en adelante) ■ Fruta fresca enlatada en jugo 100% o agua (si está enlatada en sirope, escurrida y enjuagada)
Papas fritas	■ Cuñas de papa o batata (camote) horneadas con cáscara

En lugar de esto...	¡Pruebe esta opción más saludable!
CARNES Y SUSTITUTOS DE LA CARNE	
Carne de res molida	<ul style="list-style-type: none"> ■ Carne de res molida magra y muy magra (90% magra o más) ■ Pavo o pollo molido magro ■ Tofu
Tocino	<ul style="list-style-type: none"> ■ Tiras de pavo, pollo o cerdo horneadas ■ Tocino de pavo ■ Jamón espiral
Salchichas	<ul style="list-style-type: none"> ■ Pavo molido magro ■ Salchicha 95% sin grasa ■ Salchicha de pavo magra ■ Salchichas o hamburguesas de soja
Bocaditos de pollo	<ul style="list-style-type: none"> ■ Pechuga de pollo horneada
Bastones de pescado	<ul style="list-style-type: none"> ■ Filetes de pescado horneados
Queso	<ul style="list-style-type: none"> ■ Queso reducido en grasas, parcialmente descremado, semidescremado o descremado
Yogur	<ul style="list-style-type: none"> ■ Yogur descremado o semidescremado
Helado	<ul style="list-style-type: none"> ■ Yogur congelado descremado o semidescremado ■ Helado descremado o semidescremado ■ Productos de jugo de fruta congelados o sorbete
Queso crema	<ul style="list-style-type: none"> ■ Queso crema descremado o semidescremado*
CONDIMENTOS <i>Tenga en cuenta que la mayoría de los condimentos no son reembolsables</i>	
Crema batida	<ul style="list-style-type: none"> ■ Leche descremada evaporada, batida y enfriada ■ Crema batida no láctea, descremada o semidescremada hecha con grasas poliinsaturadas ■ Yogur descremado o semidescremado
Mayonesa	<ul style="list-style-type: none"> ■ Mayonesa descremada o semidescremada ■ Aderezo para ensalada sin grasa o bajo en grasa, batido ■ Yogur descremado o semidescremado, natural
Aderezo para ensaladas	<ul style="list-style-type: none"> ■ Aderezos comerciales sin grasa o bajos en grasa ■ Aderezo casero hecho con aceites insaturados, agua y vinagre, miel o jugo de limón
Crema agria	<ul style="list-style-type: none"> ■ 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	<ul style="list-style-type: none"> ■ Humus ■ Yogur natural descremado o semidescremado
SOPAS	
Sopas de crema, comerciales	<ul style="list-style-type: none"> ■ 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	<ul style="list-style-type: none"> ■ Puré de verduras ■ Leche descremada evaporada
HORNEAR Y COCINAR	
Leche evaporada	<ul style="list-style-type: none"> ■ Leche descremada evaporada
Mantequilla, margarina o aceite para engrasar la sartén	<ul style="list-style-type: none"> ■ Rocío vegetal o una pequeña cantidad de aceite vegetal frotado con una toalla de papel
Mantequilla o aceite en productos horneados	<ul style="list-style-type: none"> ■ Puré de manzana natural para la mitad de mantequilla, aceite o manteca vegetal
Harina refinada de usos múltiples	<ul style="list-style-type: none"> ■ Mitad de harina integral, mitad de harina de usos múltiples
Azúcar	<ul style="list-style-type: none"> ■ Reducir la cantidad a la mitad y agregar especias, como canela, clavo de olor, pimienta de Jamaica o nuez moscada
Sal	<ul style="list-style-type: none"> ■ Reducir la cantidad a la mitad (a menos que sea una comida horneada que lleve levadura) ■ Hierbas, especias, jugos de fruta o mezclas de condimentos sin sal

Métodos de cocción saludables

Los métodos de preparación y cocción marcan una gran diferencia en la determinación del valor nutricional de una receta. Utilice estos¹¹ 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 horneados, como panes o tartas. Coloque la comida en un plato, tapada o destapada y deje que el aire caliente del horno termine de cocinarla.
2. **Guisado** – Cocinar lentamente en un recipiente cubierto con una pequeña cantidad de líquido o agua. El líquido resultado de la cocción puede usarse como una salsa.
3. **Asar en el horno** – Cocinar carnes, aves, mariscos, o vegetales ubicándolos en una rejilla del horno por debajo de la fuente de calor, permitiendo 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 a medida que se acumula.
5. **Microondas** – Cocinar en el microondas puede ser una manera rápida y fácil de preparar comidas si se hace 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 forma uniforme.
6. **Escalfar** – Cocinar alimentos delicados, como huevos o pescado, parcial o completamente en líquido (como agua o caldo) a una temperatura entre 140° y 180°F.
7. **Asar** – Cocinar carnes, aves y mariscos en porciones más grandes que las 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 tales como hongos, tomates y calabacín. Los ingredientes se cocinan en una pequeña cantidad de aceite o margarina a una temperatura muy alta hasta que estén cocidos.
9. **Al vapor** – Es una excelente manera saludable de cocinar verduras que produce poca o ninguna pérdida de sabor o humedad. Cortar en pequeños trozos de tamaños iguales. Llene una olla o sartén con 1 - 2 pulgadas de agua o caldo, coloque a fuego medio-alto y espere que el líquido comience a producir vapor. Añada los vegetales, tape, y deje que el vapor rodee y cocine las verduras. Usualmente, las verduras están listas cuando se las nota ligeramente blandas (pero todavía crujientes) y con colores brillantes. Para mejorar el sabor, se pueden agregar al agua condimentos (por ejemplo, hierbas, caldo de pollo).
10. **Sofreír** – Cocinar rápidamente a temperatura muy alta en un wok o una sartén de hierro fundido. Corte todos los ingredientes del mismo tamaño para que se cocinen de forma uniforme. Con una pequeña cantidad de aceite vegetal o de canola, mantenga la comida en constante movimiento agitando y sacudiendo. Es ideal para pequeñas o grandes cantidades de carnes, mariscos, combinados de verduras (frescas, congeladas o precocidas).



Hacer que los niños participen en la cocina

¡Hacer que los niños participen en la preparación de la comida es una forma fácil de alentar una mayor independencia y ayudarlos a probar nuevos alimentos! Es muy probable que los niños prueben una comida nueva o inusual si han ayudado a prepararla. Además, se sentirán orgullosos de sus aptitudes culinarias y pueden alentar a otros a probar lo que han preparado. Consulte la lista a continuación para obtener sugerencias de actividades adecuadas según la edad.^{12, 13}

2 años

- Lavar verduras y frutas
- Separar hojas de lechuga o verduras de hojas verdes
- Quitar las puntas de las habichuelas verdes
- Hacer “caras” con trozos de verduras y frutas
- Entregar las cosas a un adulto para guardar (por ejemplo, luego de hacer las compras)
- Tirar desperdicios en la basura
- Limpiar las mesas, sillas y mesadas

3 años

Todas las actividades para 2 años, más:

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



4 años

Todas las actividades para 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 para 2, 3 y 4 años, más:

- Medir líquidos
- Cortar frutas blancas con un cuchillo de plástico
- Romper huevos
- Usar un batidor de huevos
- Leer una receta en voz alta

Respaldo de las políticas



Modelos de políticas

Contar con políticas escritas puede respaldar su trabajo para mejorar la nutrición infantil y hábitos saludables en el programa de cuidado y educación temprana así como ayudar a concretar cambios positivos perdurables. Las políticas deben ser comunicadas al personal y las familias una vez al año. A continuación presentamos algunos modelos de políticas.

Para Manuales del personal y de programas

Lactancia

En (*nombre del programa*), apoyamos a las madres lactantes y a los bebés:¹⁴

- Ofrecemos un lugar privado, limpio y cómodo para que las madres amamenten o se extraigan leche. Las madres también pueden amamantar en el salón de clases u otros lugares públicos.
- Brindamos almacenamiento de leche materna en el refrigerador, asegurándonos de que los biberones de cada niño estén marcados con su nombre, fecha y el contenido del recipiente.
- Capacitamos al personal para manipular y almacenamos adecuadamente la leche materna.
- Damos de comer según el cronograma de cada bebé y en función a las señales que da de estar satisfecho o con hambre.
- Acomodamos los horarios de comer a las madres lactantes. Por ejemplo, si desean amamantar al bebé cuando los recogen, no se ofrecerá un biberón inmediatamente antes.
- Procuramos no complementar con fórmula ni alimentos sólidos sin el permiso de los padres.
- Exhibimos apoyo visual de familias lactantes.
- Conectamos a las familias con el apoyo comunitario, si es que lo desean.
- Proporcionamos intervalos aceptables y flexibles de tiempo para adaptarnos a quienes están amamantando o extrayéndose leche.

General

En (*nombre del programa*), apoyamos la alimentación saludable de los niños:¹⁵

- Damos buenos ejemplos de comportamiento positivo, comemos solo alimentos saludables en presencia de los niños.
- Proporcionamos educación sobre nutrición cada semana, para enseñarle a los niños a tomar decisiones saludables.
- Alentamos amablemente a los niños a probar alimentos saludables y damos refuerzos positivos cuando lo hacen.
- Observamos y apoyamos signos de hambre y de que están satisfechos.
- Servimos solo alimentos y bebidas saludables que cumplen con las prácticas recomendadas.
- Ubicamos el agua en un lugar visible y disponible para los niños en todo momento, en espacios cerrados y al aire libre.
- Seguimos pautas de celebraciones saludables.
- Proporcionamos educación sobre nutrición a nuestro personal en cada reunión.
- Procuramos no utilizar la comida como premio o castigo.
- Nos sentamos a la mesa con los niños y comemos las mismas comidas y refrigerios.
- Alentamos, y no forzamos, a los niños a comer alimentos saludables.

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

- Servimos solo alimentos y bebidas saludables que cumplen con las prácticas recomendadas en reuniones y para el personal.
- Limitamos los bocadillos poco saludables a 1 o 2 opciones en las celebraciones del personal.
- Nos aseguramos de que nuestro entorno (máquinas dispensadoras, etc.) respalde la alimentación saludable.
- Conectamos al personal con los recursos de la comunidad para apoyar la alimentación saludable.

Para Manuales para la familia

En (*nombre del programa*), apoyamos a las madres lactantes y a los bebés:¹⁴

- Ofrecemos un lugar privado, limpio y cómodo para que usted amamante o se extraiga leche. Usted también puede amamantar a su bebé en su salón de clase u otro espacio público.
- Facilitamos el almacenamiento de leche materna en refrigerador. No olvide etiquetar el alimento del bebé con su nombre, fecha e indicar el contenido del recipiente.
- Capacitamos al personal para manipular y almacenamos adecuadamente la leche materna.
- Damos de comer según el cronograma de cada bebé y en función a las señales que da de estar satisfecho o con hambre.
- Coordinamos las comidas según sus preferencias. Por ejemplo, si desean amamantar al bebé cuando lo recogen, no se ofrecerá un biberón inmediatamente antes.
- Procuramos no complementar con fórmula ni alimentos sólidos sin el permiso de los padres.
- Exhibimos apoyo visual de familias lactantes.
- Conectamos a las familias con el apoyo comunitario, si es que lo desean.

En (*nombre del programa*), respaldamos las opciones de alimentos saludables para su hijo/a:

- Damos buenos ejemplos de comportamiento positivo, comemos solo alimentos saludables en presencia de los niños.
- Proporcionamos educación sobre nutrición cada semana, para enseñarle a los niños a tomar decisiones saludables.
- Alentamos amablemente a los niños a probar alimentos saludables y damos refuerzos positivos cuando lo hacen.
- Observamos y apoyamos signos de hambre y de que están satisfechos.
- Servimos solo alimentos y bebidas saludables que cumplen con las prácticas recomendadas.

- Ubicamos el agua en un lugar visible y disponible para los niños en todo momento, en espacios cerrados y al aire libre.
- Seguimos pautas de celebraciones saludables.
- Proporcionamos educación sobre nutrición a nuestro personal por lo menos una vez al año.
- Procuramos no utilizar la comida como premio o castigo.
- Nos sentamos a la mesa con los niños y comemos las mismas comidas y refrigerios.
- Alentamos, y no forzamos, a los niños a comer alimentos saludables.

Proporcionar una buena nutrición a su niño es trabajo en equipo. En (*nombre del programa*) solicitamos su apoyo en:¹⁵

- Para comidas empaquetadas en el hogar, por favor proporcionar:
 - Frutas y verduras
 - Cereales de grano integral, galletas saladas, panes, pasta, etc.
 - Proteínas tales como carne magra, sin piel, aves, pescado, frijoles o arvejas cocidas, mantequillas de frutos secos, huevos, yogur o queso
 - Leche
- Por favor, evite enviar lo siguiente:
 - Carnes prefritas o procesadas (por ejemplo, bocaditos de pollo, perros calientes, etc.)
 - Papitas fritas y bocadillos similares con alto contenido de grasa
 - Galletas dulces, golosinas y postres azucarados similares
 - Bebidas azucaradas (por ejemplo, gaseosas, bebidas de fruta, bebidas para deportistas, etc.)
- Para celebraciones y días festivos, por favor enviar alimentos saludables (especialmente frutas y vegetales). Se ofrecerá una lista de alimentos recomendados adecuados según la edad.

Consejos para la familia



Lista de consejos: Alimentación saludable para bebés desde el nacimiento hasta los 5 meses

¿Con qué alimentar a su bebé?

- Alimentar a su bebé con leche materna o fórmula sin hierro exclusivamente por los primeros 6 meses de vida. Aún después de iniciar la alimentación con sólidos, la lactancia y alimentación con fórmula debe continuar hasta los 12 meses de edad. A menos que la lactancia continúe, la leche entera debe servirse después de los 12 meses hasta los 23 meses de edad.
- Comenzar a amamantar y continuar haciéndolo puede ser complicado. ¡No se rinda! Si necesita apoyo o tiene preguntas, llame a una asesora local en lactancia o al Programa Especial de Nutrición Suplementaria para Mujeres, Bebés y Niños (WIC) en su área, o póngase en contacto en nuestra línea gratuita del WIC al 1-800-994-9662.
- Muchos niños deben recibir un suplemento de Vitamina D, el cual es necesario para garantizar un crecimiento y desarrollo óseo saludable. Consulte con su proveedor de atención médica sobre la cantidad de Vitamina D que necesita para su bebé.

Señales de estar con hambre

Los bebés deben comer cada vez que muestren signos de estar con hambre. Observe estas señales:

- Búsqueda con la boca: un reflejo en recién nacidos que les hace girar la cabeza hacia el pecho o el biberón para alimentarse
- Succionar los dedos o el puño
- Mover, lamer o hacer chasquidos con los labios
- Mostrarse irritado o llorar
- Agitar los brazos y piernas

Signos de saciedad

No es necesario que su bebé se termine el biberón o recipiente de alimentos. Si el bebé muestra señales de que está lleno y ha dejado comida, permita que deje de comer. Observe estas señales:

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



Cuidado y almacenamiento de la leche materna

- Es mejor descongelar la leche materna en el refrigerador durante la noche, dejando el biberón debajo de agua tibia, o colocándola en un recipiente con agua tibia. La leche materna ya descongelada debe usarse en un plazo de 24 horas. No volver a congelar leche no utilizada.
- Si su bebé no terminó el biberón de leche materna en el plazo de 1 hora, tire el resto. Las bacterias de la saliva pueden contaminar la leche y hacer que su bebé se enferme luego.

Pautas para el almacenamiento de leche materna

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

Lista de consejos: Alimentación saludable para bebés desde el nacimiento hasta los 5 meses

Cuidado y almacenamiento de la fórmula

- Siempre siga las instrucciones en la etiqueta
- Si su bebé no terminó el biberón de fórmula en el plazo de 1 hora, tire el resto. Las bacterias de la saliva pueden contaminar la fórmula y hacer que su bebé se enferme luego.
- Para evitar desperdicios y ahorrar tiempo, mezcle una tanda grande de fórmula y divídala en biberones que puede guardar en el refrigerador y usarlos a lo largo del día.

Pautas para el almacenamiento de fórmula

Lugar de almacenamiento	Tiempo máximo de almacenamiento recomendado
Temperatura ambiente	2 horas
Temperatura ambiente	1 hora si es calentada
Refrigerador	24 horas

¿Cuánto alimentar a su bebé?

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

Consulte a un nutricionista, especialista en el Programa Especial de Nutrición Suplementaria para Mujeres, Bebés y Niños (WIC), o su proveedor de atención médica si tiene alguna pregunta sobre la alimentación de su bebé.

¿Cuánto alimentar a su bebé?

Si está amamantando	A demanda
Si usa leche de fórmula para bebés enriquecida con hierro*	Entre 4-6 onzas líquidas por comida

Cantidades diarias de fórmula por edad*

1 mes	Entre 14-20 onzas líquidas por comida
2 meses	Entre 20-28 onzas líquidas por comida
3 a 5 meses	Entre 26-32 onzas líquidas por comida

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

porción de
5 onzas
líquidas →



*Recordatorio:
Nunca utilice el
microondas para
calentar el biberón de
leche materna o fórmula*

Lista de consejos: Alimentación saludable para bebés desde los 6 meses hasta los 11 meses

Leche materna o fórmula

- Alimentar a su bebé con leche materna o fórmula sin hierro exclusivamente por los primeros 6 meses de vida. Aún después de iniciar la alimentación con sólidos, la lactancia y alimentación con fórmula debe continuar hasta los 12 meses de edad. A menos que la lactancia continúe, la leche entera debe servirse después de los 12 meses.
- Comenzar a amamantar y continuar haciéndolo puede ser complicado. ¡No se rinda! Si necesita apoyo o tiene preguntas, llame a una asesora local en lactancia o al Programa Especial de Nutrición Suplementaria para Mujeres, Bebés y Niños (WIC) en su área, o póngase en contacto en nuestra línea gratuita del WIC al 1-800-994-9662.
- Muchos niños deben recibir un suplemento de Vitamina D, que es necesario para garantizar crecimiento y desarrollo óseo saludable. Consulte con su proveedor de atención médica sobre la cantidad de Vitamina D que necesita para su bebé.

Alimentos sólidos

- Incentive a su bebé a empezar a alimentarse solo, un solo ingrediente entre comidas y refrigerios (por ejemplo, pedazos de banana; zanahoria cocida y cortada, queso suave, etc.).
- Ofrezca comidas simples de un solo ingrediente primero y espere entre 2 – 3 días entre cada alimento nuevo. Esto hace que sea más fácil identificar el alimento dañino si experimenta una reacción adversa (es decir, alergia).
- Es muy posible que deba hacer varios intentos (5 – 20) antes que se bebé acepte una comida nueva. ¡No se rinda!
- Si muestra interés, comience a utilizar un tazón (es decir, una “tacita con sorbete”) alrededor de los 8 meses de edad.
 - Empiece con agua (sin agregarle endulzantes)
- Ofrezca diferentes frutas y verduras. Deberían estar:
 - Cocidas y/o cortadas en trozos del tamaño de un bocado para evitar la asfixia
 - Al natural, sin azúcar, miel ni sal.
- También puede ofrecerle:
 - cereales para bebés reforzados con hierro.
 - carne de res magra, ternera y/o cerdo*
 - Pollo y/o pavo sin piel*
 - Frijoles y arvejas cocidas

* Para niños menores de 4 años, las carnes, frijoles y arvejas deben estar suaves, en puré, trituradas o finamente cortadas para impedir asfixia.

Riesgo de asfixia

No alimentar a niños menores de 4 años con alimentos redondos o duros a menos que esté completamente picado.

Los siguientes alimentos presentan riesgos de asfixia:

- Frutos secos y semillas
- Trozos grandes de queso o carne (por ejemplo, perros calientes)
- Uvas enteras, trozos de fruta dura (por ejemplo, manzanas) y vegetales crudos.
- Mantequilla de maní
- Cubos de hielo
- Pasas
- Palomitas
- Golosinas duras, viscosas o pegajosas, goma de mascar

*Nunca deje de vigilar al bebé mientras come.

Señales de estar con hambre

Los bebés deben comer cada vez que muestren signos de estar con hambre. Observe estas señales:

- Búsqueda con la boca: un reflejo en recién nacidos que les hace girar la cabeza hacia el pecho o el biberón para alimentarse
- Succionar los dedos o el puño
- Mover, lamer o hacer chasquidos con los labios
- Mostrarse irritado o llorar
- Agitar los brazos y piernas

Signos de saciedad

No es necesario que su bebé termine un biberón o el recipiente de alimentos. Si el bebé muestra señales de que está lleno y ha dejado 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 estas señales de saciedad:

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

Lista de consejos: Alimentación saludable para bebés desde los 6 meses hasta los 11 meses

Cuidado y almacenamiento de la leche materna

- Es mejor descongelar la leche materna en el refrigerador durante la noche, dejando el biberón debajo de agua tibia, o colocándola en un recipiente con agua tibia. La leche materna ya descongelada debe usarse en un plazo de 24 horas. No volver a congelar leche no utilizada.
- Si su bebé no terminó el biberón de leche materna en el plazo de 1 hora, tire el resto. Las bacterias de la saliva pueden contaminar la leche y hacer que su bebé se enferme luego.

Pautas para el almacenamiento de leche materna	
Lugar de almacenamiento	Tiempo máximo de almacenamiento recomendado
Temperatura ambiente	3-4 horas
Refrigerador	48-72 horas
Congelador	6 meses

Seguridad y almacenamiento de la fórmula

- Siempre siga las instrucciones en la etiqueta
- Si su bebé no terminó el biberón de fórmula en el plazo de 1 hora, tire el resto. Las bacterias de la saliva pueden contaminar la fórmula y hacer que su bebé se enferme luego.
- Para evitar desperdicios y ahorrar tiempo, mezcle una tanda grande de fórmula y divídala en biberones que puede guardar en el refrigerador y usarlos a lo largo del día.

Pautas para el almacenamiento de fórmula	
Lugar de almacenamiento	Tiempo máximo de almacenamiento recomendado
Temperatura ambiente	2 horas
Temperatura ambiente	1 hora si es calentada
Refrigerador	24 horas

¿Cuánto alimentar a su bebé?

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

Consulte a un nutricionista, especialista en el Programa Especial de Nutrición Suplementaria para Mujeres, Bebés y Niños (WIC), o su proveedor de atención médica si tiene alguna pregunta sobre la alimentación de su bebé.

Lista de consejos: Alimentación saludable para bebés desde los 6 meses hasta los 11 meses

¿Cuánto alimentar a su bebé?

Si está amamantando	A demanda
Si usa leche de fórmula para bebés enriquecida con hierro*	Entre 6-8 onzas líquidas por comida
Agua sin edulcorantes añadidos	Si se desea, se pueden dar pequeñas cantidades luego de tomar leche materna o fórmula enriquecida con hierro

Cantidades diarias de fórmula por edad*

6 a 11 meses	Entre 26-32 onzas líquidas por comida
--------------	---------------------------------------

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



porción de 7 onzas en una taza de 7 onzas

porción de 7 onzas



Recordatorio: Nunca utilice el microondas para calentar el biberón de leche materna o fórmula

Lista de consejos: Alimentación saludable para bebés desde los 6 meses hasta los 11 meses

Porciones adecuadas para la edad para almuerzo/cena para bebés desde los 6 hasta los 11 meses

Cereales/Pan

cereales para bebés –
porción de 3 cucharadas

Carne/sustituto de la carne

porción de 2 cucharadas – en puré,
triturado o finamente cortado

Frutas/verduras

porción de 2 cucharadas – en puré,
triturado o finamente cortado

Almuerzo/cena como se muestra en un plato de 8 pulgadas. **Agregue leche materna o fórmula para** completar los requisitos alimentarios.

Lista de consejos: Alimentación saludable para niños pequeños entre 1 y 2 años de edad

Desarrollando hábitos alimenticios saludables

- Comience con porciones adecuadas para la edad.
- Enséñele a comer despacio. Pregunte si sigue con hambre antes de permitir que se sirva más comida. 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 de acuerdo al hambre que tiene y no de acuerdo con la cantidad de comida que aún hay en el plato.
- Comprenda su rol y el de su hijo. Su trabajo es ofrecer diferentes alimentos saludables en horarios regulares; el de su hijo es decidir qué comer y cuánto.
- Sea un buen ejemplo. Siéntese con su hijo y que observe que usted come 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 niño pequeño. 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 en la televisión o ver que otra persona está comiendo.
- Si les da porciones saludables, la mayoría de los niños pequeños perciben cuando están llenos y dejarán de comer si usted se lo permite. La cantidad de comida que un niño come puede cambiar de un día a otro, pero un niño sano generalmente consume solo la cantidad adecuada de comida para nutrir su cuerpo.

Probar alimentos nuevos

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

- Alterne bocados del alimento nuevo con una comida que su hijo conozca y le guste.
- Aliéntelo para que pruebe nuevas comidas. Empiece poniendo una pequeña porción en el plato de su hijo (por ejemplo, dos arvejas). Sin embargo, no lo obligue a comer más de lo que desee.
- Evite recompensar el buen comportamiento o el plato vacío con comida. Especialmente, evite obligar a su niño a terminar los “alimentos saludables” para obtener un postre o dulce, esto puede ocasionar que la comida saludable se perciba como un castigo y ocasionar que coma cuando ya está lleno.

¿Cuánto alimentar a su hijo?

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

Consulte a un nutricionista, especialista en el Programa Especial de Nutrición Suplementaria para Mujeres, Bebés y Niños (WIC), o a su proveedor de atención médica si tiene alguna pregunta sobre la alimentación de su niño pequeño.

Riesgo de asfixia

No alimentar a niños menores de 4 años con alimentos redondos o duros a menos que esté completamente picado.

Los siguientes alimentos presentan riesgos de asfixia:

- Frutos secos y semillas
- Trozos grandes de queso o carne (por ejemplo, perros calientes)
- Uvas enteras, trozos de fruta dura (por ejemplo, manzanas) y vegetales crudos.
- Mantequilla de maní
- Cubos de hielo
- Pasas
- Palomitas
- Golosinas duras, viscosas o pegajosas, goma de mascar

*Nunca deje de vigilar al niño pequeño mientras come.

Lista de consejos: Alimentación saludable para niños pequeños entre 1 y 2 años de edad

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



Leche

Porción de 4 onzas ($\frac{1}{2}$ taza) en una taza de 9 onzas:

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



Jugo

Porción de 0.5 onzas ($\frac{1}{8}$ taza) en una taza de 9 onzas - jugo 100%

Lista de consejos: Alimentación saludable para niños pequeños entre 1 y 2 años de edad

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

Cereales/Pan

porción de ¼ taza



Carne/sustituto de la carne

porción de 1 onza



Frutas/verduras

¼ de taza en total (2 cucharadas cada una)

Almuerzo/cena como se muestra en un plato de 8 pulgadas. **Agregue leche** completar los requisitos alimentarios.

Lista de consejos: Alimentación saludable para niños en preescolar entre 3 y 5 años de edad

Desarrollo de hábitos alimenticios saludables

- Comience con porciones adecuadas para la edad, tal como aparece en el cuadro de la siguiente página.
- Enséñele a comer despacio. Pregunte si sigue con hambre antes de permitir que se sirva más comida. 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 cuanta hambre tiene y no según la cantidad de comida que aún hay en el plato.
- Comprenda su rol y el de su hijo. Su trabajo es ofrecer diferentes alimentos saludables en horarios regulares; el de su hijo es decidir qué comer y cuánto.
- Sea un buen ejemplo. Siéntese con su hijo y que observe que usted come una dieta sana y balanceada. Sírvasle porciones adecuadas y pruebe alimentos “nuevos”. Coma cuando tenga hambre y deje de hacerlo cuando esté satisfecho, incluso si quedan alimentos en el plato. Explíquele lo que está haciendo.
- Preste atención a las señales de su niño 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 en la televisión, o ver que otra persona está comiendo.
- Si le da porciones saludables, la mayoría de los niños pequeños perciben cuando están llenos y dejarán de comer si usted se lo permite. La cantidad de comida que un niño come puede cambiar de un día a otro, pero un niño sano generalmente consume solo la cantidad adecuada de comida para nutrir su cuerpo.

Riesgo de asfixia

No alimentar a niños menores de 4 años con alimentos redondos o duros a menos que esté completamente picado.

Los siguientes alimentos presentan riesgos de asfixia:

- Frutos secos y semillas
- Trozos grandes de queso o carne (por ejemplo, perros calientes)
- Uvas enteras, trozos de fruta dura (por ejemplo, manzanas) y vegetales crudos.
- Mantequilla de maní
- Cubos de hielo
- Pasas
- Palomitas
- Golosinas duras, viscosas o pegajosas, goma de mascar

*Nunca deje de vigilar al niño pequeño mientras come.

Probar alimentos nuevos

Es normal que 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 está comiendo. Si usted come y disfruta de una variedad de alimentos saludables, ellos no querrán quedarse al margen.

- Cuando ofrezca un alimento nuevo, combínelo con un alimento conocido, alternando los bocados entre uno y otro.
- Algunos niños tienen menos inclinación 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 rinda!
- Aliente a su hijo a probar alimentos nuevos, por lo 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.
- Muéstrelle que prueba alimentos nuevos. Pruebe una fruta o verdura nueva y hable acerca del aspecto, olor y sabor.
- Evite recompensar el buen comportamiento o el plato vacío con alimentos de ningún tipo. Especialmente, evite obligar a su niño a terminar los “alimentos saludables” para obtener un postre o dulce, esto puede ocasionar que la comida saludable se perciba como un castigo y ocasionar que coma cuando ya está lleno.
- No le 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 bebé a la hora de comer. Su trabajo es ofrecer diferentes alimentos saludables en horarios regulares; el de su hijo es decidir qué comer y cuánto.

Consulte con su proveedor de atención médica si tiene alguna duda sobre la alimentación de su hijo.

Lista de consejos: Alimentación saludable para niños en preescolar entre 3 y 5 años de edad

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



Leche

porción de 6 onzas ($\frac{3}{4}$ taza)
en una taza de 9 onzas:

- Leche descremada o al 1% (semidescremada)



Jugo

porción de 2 onzas ($\frac{1}{4}$ taza)

Lista de consejos: Alimentación saludable para niños en preescolar entre 3 y 5 años de edad

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

Cereales/Pan

porción de ¼ taza

Carne/sustituto de la carne

porción de 1-½ onza

Frutas/verduras

½ taza total
(¼ de taza cada uno)

Almuerzo/cena como se muestra en un plato de 8 pulgadas. **Agregue leche** completar los requisitos alimentarios.

Lista de consejos: Alimentación saludable para niños pequeños entre 6 y 12 años de edad

Desarrollo de hábitos alimenticios saludables

- Comience con porciones adecuadas para la edad, tal como aparece en el cuadro siguiente.
- Enséñele a comer despacio. Pregunte si sigue con hambre antes de permitir que se sirva más comida. Tomarse el tiempo para decidir si tiene hambre lo ayudará a prestar atención a señales importantes de su cuerpo.
- Cree un entorno de alimentación positivo, haciendo que las comidas sean relajadas, divertidas y sin luchas de poder.
- Evite exigirle a su hijo que deje el plato vacío. Permita que aprenda a comer según cuánta hambre tiene y no según la cantidad de comida que aún hay en el plato.
- Comprenda su rol y el de su hijo. Su trabajo es ofrecer diferentes alimentos saludables en horarios regulares; el de su hijo es decidir qué comer y cuánto.
- Sea un buen ejemplo. Siéntese con su hijo/a y permítale observar que usted come 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 el plato. Explíquele lo que está haciendo.
- Los síntomas de hambre, especialmente cuando el niño acaba de comer, pueden deberse a otros desencadenantes, como aburrimiento, publicidad en la televisión, o ver que otra persona está comiendo.
- Evite las comidas frente al televisor o 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, combínelo con un alimento conocido, alternando los bocados entre uno y otro.
- Evite recompensar el buen comportamiento o el plato vacío con alimentos de ningún tipo. Especialmente, evite obligar a su niño a terminar los “alimentos saludables” para obtener un postre o dulce, esto puede ocasionar que la comida saludable se perciba como un castigo y cause que coma cuando ya está lleno.
- No le 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 bebé a la hora de comer. Su trabajo es ofrecer diferentes alimentos saludables en horarios regulares; el de su hijo es decidir qué comer y cuánto.

Lista de consejos: Alimentación saludable para niños pequeños entre 6 y 12 años de edad

Age-Appropriate Drink Porciones de bebidas apropiadas para la edad para niños entre 6 y 12 años de edad



Leche

porción de 8 onzas (1 taza)
en una taza de 9 onzas:

- Leche descremada o al 1% (semidescremada)



Jugo

porciones de 2 onzas
($\frac{1}{4}$ de taza)
en una taza de 9 onzas –
jugo 100%

Lista de consejos: Alimentación saludable para niños pequeños entre 6 y 12 años de edad

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

Cereales/Pan

porción de 1/2 taza

Carne/sustituto de la carne

porción de 2 onzas

Frutas/verduras

3/4 de taza en total
(1/2 taza de verduras + 1/4 de taza de frutas o dos verduras diferentes)

Almuerzo/cena como se muestra en un plato de 8 pulgadas.
Agregue leche completar los requisitos alimentarios.

La División de responsabilidad en la alimentación de Elyn 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, frecuencia y cantidades.

La División de responsabilidad para niños pequeños hasta adolescentes

- Los padres son responsables *de qué, cuándo y dónde*
- El niño es responsable de *cuánto y si o no*

Tareas de los padres a la hora de dar de comer:

- Elegir y preparar la comida
- Ofrecer comidas y refrigerios regularmente
- 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 o no. 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 menos.
- Aprenderán a consumir la comida que sus padres comen.
- Crecerán de manera predecible.
- Aprenderán a comportarse bien en la mesa.



Resumen de recomendaciones

	Recomendado	Limitado	No recomendado
Bebidas	<ul style="list-style-type: none"> Agua sin saborizantes ni aditivos Leche descremada o al 1% (semidescremada), natural 	<ul style="list-style-type: none"> jugo 100% de fruta leche al 2%, natural Leche saborizada descremada, al 1% o al 2% 	<ul style="list-style-type: none"> Leche entera, natural o saborizada leche al 2%, saborizada Refresco regular o dietética Tés endulzados, limonada y bebidas de fruta con menos del 100% de jugo Bebidas para deportistas y bebidas energizantes
Verduras	<ul style="list-style-type: none"> Verduras frescas, congeladas y enlatadas sin grasas, azúcar o sal 	<ul style="list-style-type: none"> Verduras sin grasas, azúcar ni sal agregada 	<ul style="list-style-type: none"> Verduras fritas (por ejemplo, papas fritas)
Frutas	<ul style="list-style-type: none"> Fruta fresca, congelada y enlatada envasada en jugo 100% o agua 	<ul style="list-style-type: none"> Jugo 100% de fruta Frutas con grasa, azúcar o sal agregada Frutas secas 	<ul style="list-style-type: none"> Frutas enlatadas en sirope Frutas fritas
Productos lácteos	<ul style="list-style-type: none"> Yogur descremado o semidescremado Requesón descremado o semidescremado Queso verdadero descremado o parcialmente descremado Queso crema descremado o semidescremado 	<ul style="list-style-type: none"> Yogur o requesón reducido en grasas Queso verdadero reducido en grasas Queso crema reducido en grasas 	<ul style="list-style-type: none"> 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	<ul style="list-style-type: none"> 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 	<ul style="list-style-type: none"> Pan y pastas blancos Tortillas para tacos Torrejas, waffles y panqueques Galletas Granola de bajo contenido graso Muffins y galletas saladas integrales de bajo contenido graso 	<ul style="list-style-type: none"> Donas, muffins, medialunas y panecillos dulces Galletas Granola de alto contenido graso Cereales endulzados con bajo contenido de fibra Galletas saladas hechas con aceites hidrogenados (grasas <i>trans</i>)
Carnes y Sustitutos de la carne	<ul style="list-style-type: none"> Carne de res 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 niños mayores de 4 años) Claras de huevo y sustitutos de huevo 	<ul style="list-style-type: none"> Carne de res 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 	<ul style="list-style-type: none"> 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	<ul style="list-style-type: none"> Palomitas de maíz hechas con aire caliente o de bajo contenido graso (para niños mayores de 4 años) Pretzels integrales Galletas saladas integrales 	<ul style="list-style-type: none"> Barras de jugo 100% congeladas Barritas de higo integrales Galletas Graham o de animalitos Papas horneadas 	<ul style="list-style-type: none"> Galletas dulces, pasteles y tartas Golosinas Papas fritas Palomitas de maíz con mantequilla Helado con alto contenido graso Sorbete y paletas Yogur congelado o helado descremado, semidescremado o bajo en calorías
Condimentos	<ul style="list-style-type: none"> Ketchup Mostaza Aderezos para ensaladas sin grasa Mayonesa sin grasas Crema agria sin grasa Vinagre Hierbas y especias 	<ul style="list-style-type: none"> Aceites Aderezos para ensaladas de bajo contenido calórico/de dieta Mayonesa de bajo contenido calórico/de dieta Crema agria de bajo contenido calórico/de dieta 	<ul style="list-style-type: none"> Mantequilla, manteca y margarina Sal Salsa de carne de cerdo Aderezo para ensaladas cremoso (alto en grasas) Mayonesa o salsa tártara (alto 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. Aprendió que _____

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

Probó un alimento nuevo. Probó _____

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 su vida.

¡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. Aprendió que _____

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

Probó un alimento nuevo. Probó _____

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 su vida.

¡Gracias!

Referencias

1. U.S. Departamento de Agricultura. Child and Adult Care Food Program (CACFP). Disponible en: <http://www.fns.usda.gov/cacfp/child-and-adult-care-food-program>.
2. Pautas Alimentarias para los Estadounidenses, 2015-2020; 8.a Edición. Disponible en inglés en <http://health.gov/dietaryguidelines/2015/guidelines/>.
3. U.S. Departamento de Agricultura. Manual de Acreditación para el Child and Adult Care Food Program. Disponible en: http://www.fns.usda.gov/sites/default/files/CACFP_creditinghandbook.pdf.
4. Organización Mundial de la Salud. Agencia Internacional para la Investigación del Cáncer (IARC). *Preguntas y respuestas sobre la carcinogenicidad del consumo de carne roja y de la carne procesada*. Disponible en inglés en http://www.iarc.fr/en/media-centre/iarcnews/pdf/Monographs-Q&A_Vol114.pdf.
5. Academia Estadounidense de Pediatría. Declaración de políticas: Lactancia y uso de leche humana. *Pediatría*. 2012; 129:e827-e841. Disponible en: <http://pediatrics.aappublications.org/content/early/2012/02/22/peds.2011-3552.full.pdf+html>.
6. Departamento de Agricultura de los Estados Unidos. Centro para Las Políticas y Promoción de la Nutrición. DG Hoja de consejos No. 12. Junio 2011. *Sea un buen ejemplo para los niños*. Disponible en: <http://www.choosemyplate.gov/sites/default/files/tentips/DGTipsheet12BeAHealthyRoleModel.pdf>.
7. Instituto Nacional para el Manejo del servicio de comidas. (2011). *Comidas felices para niños saludables*. University, MS: Autor.
8. Ellyn Satter Institute. (2015). *La división de responsabilidad en la alimentación de Ellyn Satter*. Disponible en: <http://ellynsatterinstitute.org/cms-assets/documents/203702-180136.dor-2015-2.pdf>.
9. <http://www.fda.gov/Food/GuidanceRegulation/GuidanceDocumentsRegulatoryInformation/LabelingNutrition/ucm385663.htm#images>.
10. U.S. Departamento de Agricultura. SNAP-ED Connection. (2016). *Nutrición en las distintas estaciones: Guía de productos de estación*. Disponible en: <https://snaped.fns.usda.gov/nutrition-through-seasons/seasonal-produce>.
11. U.S. Departamento de Agricultura. Servicio de Alimentos y Nutrición (2009). *Recetas para el cuidado de los niños*. Disponible en: http://www.fns.usda.gov/sites/default/files/ccrecipes_bk.pdf.
12. U.S. Departamento de Agricultura. (2012). *Consejos saludables para quisquillosos con los alimentos*. Disponible en: <http://www.choosemyplate.gov/sites/default/files/audiences/HealthyTipsforPickyEaters.pdf>.
13. U.S. Departamento de Agricultura. Servicio de Alimentos y Nutrición. (2014). *Maximizar el mensaje: ayudar a madres y niños a tomar decisiones saludables en la alimentación*. Disponible en: <http://www.fns.usda.gov/sites/default/files/ops/Guidebook.pdf>.
14. Departamento de Servicios de Salud de Wisconsin. División de Salud pública de Wisconsin Programa de Nutrición, actividad física y obesidad. (2013). *Diez pasos como recurso para los centros de cuidado de niños, amigos de la lactancia*. Disponible en: <https://www.dhs.wisconsin.gov/publications/p0/p00022.pdf>.
15. Academia Estadounidense de Pediatría, Asociación Estadounidense de Salud Pública, Centro de Recursos Nacionales para la Salud y la Seguridad del Cuidado de los niños y la Educación Temprana. (2011). *El cuidado de nuestros niños: Estándares de prestaciones de seguridad y salud; Pautas para programas de cuidado y educación temprana*. 3.a edición. Disponible en: <http://cfoc.nrckids.org/WebFiles/PreventingChildhoodObesity2nd.pdf>.





National Office of Policy and Prevention
1201 15th Street, NW
Washington, DC 20005
1-888-494-5252 ■ nhps_info@nemours.org

www.nemours.org/growuphealthy