

Manual de Comida y Nutrición

para Proveedoras de Guardería Infantil en el Hogar



Programa de Alimentación para el Cuidado de Niños y Adultos (CACFP)



DEPARTAMENTO DE NIÑOS, ADOLESCENTES
Y FAMILIAS DE NUEVO MÉXICO
Buró de Nutrición Familiar
Programa de Alimentación para el Cuidado de
Niños y Adultos



Oficina de Santa Fe:

1920 Fifth Street
Santa Fé, Nuevo México 87505
Teléfono: 505-827-9961
Fax: 505-827-9957

Oficina de Albuquerque:

3401 Pan American Freeway NE
Albuquerque, Nuevo México 87107
Teléfono: 505-841-4856
Fax: 505-841-4858

Sin cobra: 1-800-EAT (328)-COOL(2665)

Revisado 2017

TABLA DE CONTENIDOS

| | |
|---|-----------|
| 1. INTRODUCCIÓN | 1 |
| 2. INFORMACIÓN SOBRE EL PROGRAMA..... | 2 |
| 3. DEFINICIONES | 4 |
| 4. LAS COMIDAS Y EL DESAROLLO DE NIÑOS..... | 5 |
| A. Bebés | 6 |
| <i>Patrón de Comidas para Bebés en el CACFP de NM.....</i> | <i>7</i> |
| <i>Guía de Componentes para Bebés en el CACFP de NM.....</i> | <i>8</i> |
| <i>Comidas No Elegibles por Bebés en el CACFP de NM.....</i> | <i>9</i> |
| B. Niños..... | 10 |
| <i>Caminantes.....</i> | <i>10</i> |
| <i>Pre-escolares.....</i> | <i>10</i> |
| <i>Niños Escolares.....</i> | <i>11</i> |
| <i>Patrón de Comidas para Niños.....</i> | <i>12</i> |
| 5. GUIA DE COMIDAS ELEGIBLES Y NO ELEGIBLES..... | 15 |
| 6. NUTRIR A NIÑOS CON NECESIDADES DIETETICAS ESPECIALES..... | 17 |
| <i>Declaración Médica para Comidas Especiales y/o acomodaciones</i> | <i>19</i> |
| <i>Bebidas Alternativas a los Lacteos</i> | <i>20</i> |
| 7. AGUA A LIBRE DEMANDA | 23 |
| 8. ANOTAR Y DOCUMENTAR COMIDAS ELEGIBLES | 24 |
| <i>Registros de Comidas y Ejemplos de Menús para Bebés y Niños</i> | <i>27</i> |
| 9. APENDICE | 33 |
| <i>Hojas de información del Buró de Nutrición Familiar</i> | |
| <i>Como Introducir Comidas Nuevas a Niños.....</i> | <i>35</i> |
| <i>Densidad de Nutrientes.....</i> | <i>36</i> |
| <i>Cereales de Desayuno</i> | <i>39</i> |
| <i>Queso, Glorioso Queso.....</i> | <i>41</i> |
| <i>Galletas de Botana</i> | <i>43</i> |
| <i>Fibra Fabulosa.....</i> | <i>45</i> |
| <i>Jugos.....</i> | <i>47</i> |
| <i>Hiero</i> | <i>48</i> |
| <i>Vitamina A.....</i> | <i>49</i> |
| <i>Vitamina C.....</i> | <i>50</i> |
| Ejemplos de Menús | |
| <i>Desayuno</i> | <i>51</i> |
| <i>Almuerzo y Cena.....</i> | <i>52</i> |
| <i>Almuerzos y Cenas Vegetarianos.....</i> | <i>53</i> |
| <i>Meriendas.....</i> | <i>54</i> |
| <i>Seleccione una Merienda.....</i> | <i>55</i> |

El Departamento de Niños, Adolescentes y Familias del Estado de Nuevo México, Buró de Nutrición Familiar no discrimina en la base de edad, sexo, raza, color, origen nacional o discapacidad. Cualquier persona que cree haber sido discriminada en cualquier actividad relacionada con el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos puede por favor contactarse con el Buró de Nutrición Familiar, PO Drawer 5160, Santa Fe, NM 87502-5160, o a la Oficina de Secretaria de Agricultura, Washington D.C. 20250.

Declaración de No Discriminación del USDA

De conformidad con la Ley Federal de Derechos Civiles y los reglamentos y políticas de derechos civiles del Departamento de Agricultura de los EE. UU. (USDA, por sus siglas en inglés), se prohíbe que el USDA, sus agencias, oficinas, empleados e instituciones que participan o administran programas del USDA discriminen sobre la base de raza, color, nacionalidad, sexo, credo religioso, discapacidad, edad, creencias políticas, o en represalia o venganza por actividades previas de derechos civiles en algún programa o actividad realizados o financiados por el USDA.

Las personas con discapacidades que necesiten medios alternativos para la comunicación de la información del programa (por ejemplo, sistema Braille, letras grandes, cintas de audio, lenguaje de señas americano, etc.), deben ponerse en contacto con la agencia (estatal o local) en la que solicitaron los beneficios. Las personas sordas, con dificultades de audición o con discapacidades del habla pueden comunicarse con el USDA por medio del Federal Relay Service [Servicio Federal de Retransmisión] llamando al (800) 877-8339. Además, la información del programa se puede proporcionar en otros idiomas.

Para presentar una denuncia de discriminación, complete [el Formulario de Denuncia de Discriminación del Programa del USDA](#), (AD-3027) que está disponible en línea en: http://www.ascr.usda.gov/complaint_filing_cust.html y en cualquier oficina del USDA, o bien escriba una carta dirigida al USDA e incluya en la carta toda la información solicitada en el formulario. Para solicitar una copia del formulario de denuncia, llame al (866) 632-9992. Haga llegar su formulario lleno o carta al USDA por:

- (1) correo: U.S. Department of Agriculture
Office of the Assistant Secretary for Civil Rights
1400 Independence Avenue, SW
Washington, D.C. 20250-9410;
- (2) fax: (202) 690-7442; o
- (3) correo electrónico: program.intake@usda.gov.

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

(14 de octubre, 2015)

INTRODUCCIÓN

La información contenida en este manual se ha diseñado para las proveedoras de cuidado de niños en un hogar, que sean participantes en el Programa de Alimentación para el Cuidado de Niños y Adultos del Estado de Nuevo México. Este manual fue desarrollado para proveer información útil sobre el Programa de Alimentación de Niños y Adultos a las proveedoras al cuidado de niños. La meta del manual es de ayudar a las proveedoras de cuidado de niños en Nuevo México a planear comidas que cumplen con los requisitos nutricionales de niños que se cuidan en el hogar también como proveer comidas que llenan los requisitos al seleccionar comidas elegibles, desarrollando menús, y anotando y documentando comidas elegibles.

OBJECTIVOS DEL MANUAL

- ❖ Familiarizar a proveedoras del cuidado de niños con los requisitos del Programa de Alimentación para el Cuidado de Niños y Adultos.
- ❖ Demostrar a proveedoras de cuidado de niños la relación entre el crecimiento, desarrollo y los patrones alimenticios.
- ❖ Expandir el conocimiento de la nutrición infantil de proveedoras de cuidado de niños.
- ❖ Asistir a proveedoras de cuidado de niños a seleccionar artículos de comidas más adecuadas para satisfacer las necesidades de niños.



INFORMACIÓN SOBRE EL PROGRAMA

Hechos sobre el Programa de Alimentación para el Cuidado de Niños y Adultos

El Programa de Alimentación para el Cuidado de Niños y Adultos (CACFP, por sus siglas en inglés) está financiado por el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA, por sus siglas en inglés). El programa provee un reembolso para comidas nutritivas servidas a niños inscritos en centros de cuidado de niños y en hogares de cuidado de niños, a través de los Estados Unidos. En el Estado de Nuevo México, el CACFP está bajo la administración del Departamento de Niños, Adolescentes y Familias de Nuevo México, Buró de Nutrición Familiar.

QUIEN PUEDE PARTICIPAR

Los centros de cuidado de niños y los centros de cuidado de niños que operan fuera del horario escolar pueden operar en el programa independientemente o bajo el auspicio de una organización patrocinadora, que acepta la responsabilidad final administrativa y financiera para el programa. Las proveedoras de cuidado en hogares tienen que participar bajo una organización patrocinadora; no pueden entrar al programa directamente.

Para poder ser elegible de participar en el programa, hogares de guardería de niños tienen que:

- Estar localizados en una residencia de asilo – la residencia privada de la proveedora; Y:
- Tener licencia, estar registrada, o tener aprobación tribal o militar como hogar de guardería de niños para familias (de seis niños o menos), o para grupos (de más que seis niños).

La Proveedora tiene que acceder a:

- Participar bajo la autoridad de una organización patrocinadora;
- Firmar un convenio con la organización patrocinadora que especifica los derechos y responsabilidades de los dos partidarios;
- Preparar y servir comidas que cumplen con los requisitos de los patrones de comidas de CACFP;
- Mantener menús a diario, cuentas del número de comidas servidas a niños inscritos, y cuentas diarias del número de niños inscritos que hayan asistido;
- Servir comidas sin cargo adicional a niños inscritos;
- Informar inmediatamente a la organización patrocinadora de cualquier cambio en el número de niños inscritos para cuidado, o de cualquier cambio en el estatus de licencia o aprobación;
- Reclamar solo los tipos de comidas aprobadas por la agencia administrativa para reembolso; Y:
- Someter a la organización patrocinadora información de ingresos y de número de miembros del hogar, para documentar elegibilidad por reembolso de comidas del programa que sean servidos a sus propios niños.

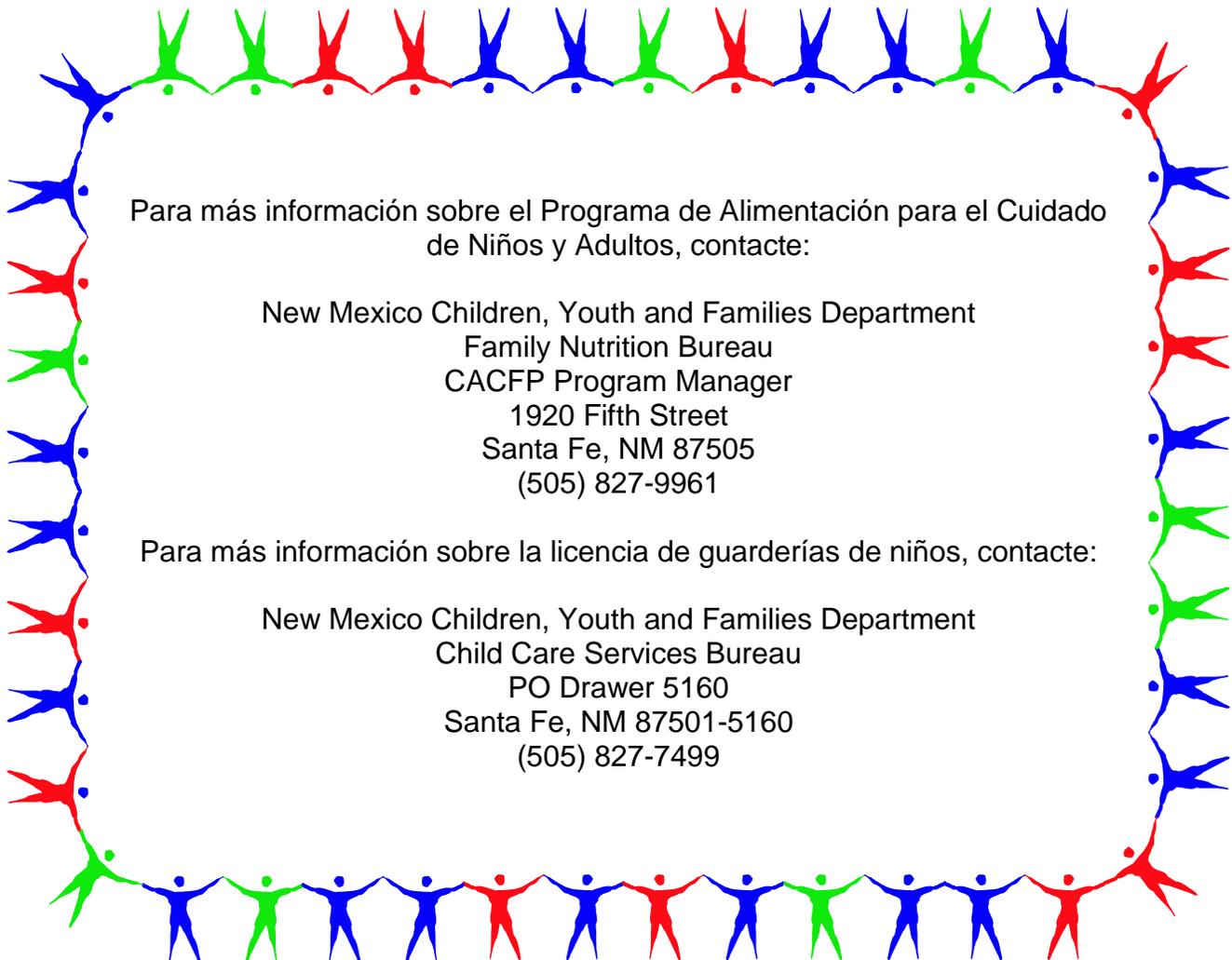


Los hijos de la proveedora son elegibles solamente cuando:

- Están inscritos en el programa y participan en el programa durante las horas de servicio de comida;
- Otros niños inscritos que no sean residentes están presentes y participan en el servicio de comida; y
- Se ha determinado que el hogar es elegible bajo las guías de elegibilidad de ingreso.

Proveedoras al cuidado de niños reciben reembolso por comidas servidas que cumplen con los requisitos del programa.

- Este reembolso está basado en el sistema de “dos grados”, que fue iniciado en 1997. Hay dos tarifas de reembolso disponibles. (Su organización patrocinadora le ayudara en determinar su tarifa – La mayoría de proveedoras de Nuevo México califican para el tarifa más alto.)



Para más información sobre el Programa de Alimentación para el Cuidado de Niños y Adultos, contacte:

New Mexico Children, Youth and Families Department
Family Nutrition Bureau
CACFP Program Manager
1920 Fifth Street
Santa Fe, NM 87505
(505) 827-9961

Para más información sobre la licencia de guarderías de niños, contacte:

New Mexico Children, Youth and Families Department
Child Care Services Bureau
PO Drawer 5160
Santa Fe, NM 87501-5160
(505) 827-7499

DEFINICIONES

El Departamento de Niños, Adolescentes y Familias (CYFD, por sus siglas en inglés) reembolsa a organizaciones patrocinadoras en el Programa de Alimentación para el Cuidado de Niños y Adultos (CACFP, por sus siglas en inglés) para comidas servidas. Sin embargo, hay reglas específicas con respecto a cómo las comidas deben ser servidas y cuales artículos de comida se pueden servir. Las siguientes definiciones se usan en el CACFP y es importante que la organización patrocinadora se familiarice con ellas.

Componente Una de cinco categorías de comidas obligatorias en de patrón de comidas de USDA, incluso: 1) Carne/Alternativas a Carne; 2) Vegetales; 3) Frutas; 4) Granos/Panes; y 5) Leche.

Alimentos elegibles Éstas son alimentos que se usan para cumplir con los requisitos de una comida reembolsable. Alimentos son elegibles basados en USDA patrón de requisitos de comidas, Reglas Federales y pólizas de Agencias Estatales.

Alimentos No-elegibles Éstas son alimentos que no cumplen con los requisitos de alimentos elegibles (También llamados "otros alimentos" o "extras"). Un ejemplo de un alimento no-elegible es la jalea servida con crema de cacahuete en un sándwich. La jalea no cumple con los requisitos de considerarse un componente, pero si puede servirse para mejorar la comida o como un alimento "extra." Alimentos no-elegibles no pueden ser usados para cumplir con el requisito del patrón de comidas.

Comidas Reembolsables Esas comidas que se sirven al mismo tiempo y que cumplen con los siguientes requisitos:

- 1) requisitos del patrón de comidas de USDA;
- 2) Reglas Federales; y,
- 3) Pólizas de las Agencia Estatal.

Estilo Familiar Éste es un estilo del servicio de comida en el cual ambos los niños y adultos participan en poner la mesa, servir la comida, comer juntos y limpiar después de comer. Todos los componentes requeridos se ponen en la mesa al comienzo de la comida. La mínima cantidad de cada componente tiene que ser disponible para cada niño y adulto. Se anima a los niños a tomar una porción de cada componente de la comida.

Guía de Compras USDA Éste es un instrumento utilizado por el personal de inspección de la Agencia Estatal para determinar la cantidad exacta de componentes de comida requeridos, basado en la documentación de menús.

LA COMIDA Y EL DESARROLLO DE NIÑOS

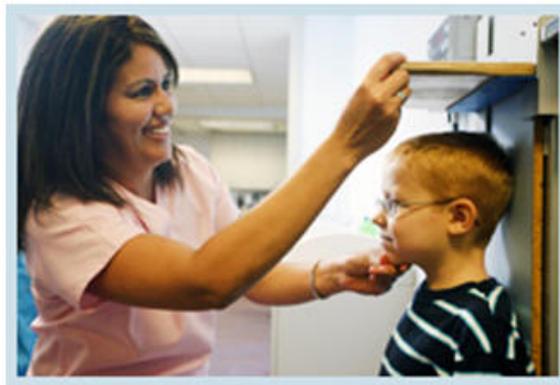
Las necesidades de comida de niños se relacionan con su crecimiento y desarrollo. Esto tiene que ver con más de lo largo o alto que está el niño o cuánto pesa el niño. También tiene que ver con las habilidades que el niño tiene o pueda aprender. Piensa en todas las diferencias entre un niño recién nacido, un caminante y un niño de cinco años. Estas diferencias afectan a los alimentos que un niño puede comer y necesita comer - y a la manera de que se debe servir comida al niño. Entre grupos de edad, cada niño desarrolla habilidades a un ritmo diferente.

Crecimiento

Los niños necesitan comida para crecer, y cuando crecen rápido necesitan más comida que lo normal. Entre etapas de crecimiento, tienen menos hambre. Los niños mayores de 6 meses de edad necesitan empezar a comer alimentos de los cinco grupos de comida para mantener su salud y crecimiento. No hay una sola comida que provee todos los nutrientes que un niño necesita. Sirva una variedad de comidas a niños para que obtengan todos los nutrientes que necesitan.

Planee su día para que los bebés coman cuando tengan hambre y los niños mayores coman cada 2 a 3 horas. Porque tiene estómagos pequeños, los niños necesitan muchas oportunidades durante el día para satisfacer sus necesidades nutritivas. Sirva las comidas y meriendas en un plan regular para que los niños sepan que una comida o merienda estará disponible a una hora fija cada día.

Asegúrese de servir meriendas nutritivas que ayuden a los niños satisfacer sus necesidades alimenticias para el día. Sirva meriendas bajas en azúcar, sal y grasa. Sirva jugos de 100 por ciento jugos de fruta – y no bebidas de jugo que contengan azúcar. Ofrezca agua a los niños después de comidas y meriendas para ayudar quitar las partículas de comida que pueden contribuir a caries si no se pueden cepillar los dientes. Los niños siempre tienen que tener accesible agua que tomar, ya sea de una fuente de agua o en vasos individuales.



Desarrollo

Las experiencias con comidas ayudan satisfacer varias necesidades durante la infancia y niñez temprana. Por ejemplo, bebés necesitan estar en brazos, necesitan mamar, y necesitan aprender confianza y seguridad. Mientras crecen, necesitan desarrollar independencia y habilidades sociales.

Las experiencias con comidas también ayudan a desarrollar habilidades de movimiento y destreza en infancia y niñez. Comidas pueden ayudar a los niños a aprender sobre contar, sortear, medir, los colores, formas, texturas, temperaturas, olores, y sabores. Actividades de educación nutritiva para niños son actividades apropiados a su etapa de desarrollo actual que les ayudan a aprender sobre comidas y a hacer selecciones saludables.

Los bebés

Los bebés cambian bastante durante el primer año de vida. Sus necesidades de alimentación también cambian. Siempre pregunte a los padres o al proveedor de salud por instrucciones escritas sobre qué debe comer el bebé.

Bebés jóvenes (0-5 meses)



La leche materna (o la fórmula fortificada con hierro) es la mejor, y única, fuente de nutrición necesaria por bebés a esta edad. Las proveedoras en el programa CACFP tienen que proveer una fórmula elegible – o si la madre está amamantando, déjela saber que usted está dispuesta y capaz de cuidar a los bebés que amantan. Asegúrese de tener leche materna adicional disponible, o hable con la mamá acerca de sus deseos sobre suplementar con fórmula, en caso de que el bebé necesite una cantidad adicional. Acuérdesse que el programa CACFP sugiere que el bebé tome cuanta leche “normalmente” consume a libre demanda (no por reloj), aún si sea menos de las onzas mínimas indicadas en el patrón de comidas.

Bebés mayores (6-11 meses)

Cuando los bebés tienen alrededor de 6 meses de edad, hable con los padres sobre la introducción de alimentos sólidos. La introducción de comidas sólidas puede comenzar alrededor de los 6 meses de edad y depende en si el bebé está desarrollado y dispuesto para comer alimentos sólidos. Algunas señales que demuestran que el infante puede estar listo:

- El bebé se sienta con ayuda.
- El bebé sostiene la cabeza estable y abra la boca cuando se acerca la cuchara.
- El bebé no saca la lengua cuando le meten una cuchara a la boca.
- El bebé traga fácilmente sin atragantarse o vomitar.



Dele al niño comida de bebé con cuchara solamente. Esto ayuda al bebé aprender a controlar comidas sólidas en la boca. Jamás corte el chupón de una tetera para hacer un hoyo más grande para dar comidas sólidas. Esto puede causar que el infante se ahogue. Cuando le esté dando de comer al niño con cuchara, ponga atención a las señales de que tiene hambre o si está lleno. Dele de comer al bebé cuando abre la boca y se incline hacia adelante. Cuando el bebé voltea la cara o ya no quiere abrir la boca, no le fuerce a comer más. Cuando un bebé se puede sentar sólo y detener la cabeza, anímelo a beber de vasito de plástico pequeño usando las dos manos. La Academia Americana de Pediatría recomienda dar leche materna (o fórmula fortificada con hierro) por los primeros doce meses de vida, y continuar a darla hasta que elijan la mamá y el niño dejar de amamantar.

Comer con los dedos ayuda al bebé aprender muchas cosas - texturas, coordinación de ojo a mano y mano a boca, y como agarrar y soltar objetos. Poder levantar pedazos pequeños de comidas de textura suave y ponerlos en su boca es un hito de desarrollo apropiado. Avance la textura de las comidas desde puré a machucada, después molida muy finamente, luego molida, y en fin cortada según el infante demuestra señales de aguantar las diferentes texturas. Nunca deje que el bebé coma sólo – hay gran riesgo de atragantarse a éste edad.

Comida de Transición en el CACFP (12-13 meses)

Comida de transición comienza cuando un infante de once meses de edad está listo, según sus hitos de desarrollo, para probar más y diferentes tipos de comidas – comidas que se incluyen en el patrón de comidas de niños en el CACFP, tales como lecha entera de vaca. La proveedora de cuidado de niños puede comenzar a introducir cantidades pequeñas de leche entera, usualmente mezclada con leche materna (o la fórmula infantil fortificada con hierro - IFIF, según sus siglas en inglés), y puede gradualmente incrementar la cantidad de leche entera mientras reducir la cantidad de leche materna o fórmula hasta que el bebé tome leche entera exclusivamente. El proceso puede tomar de 4 a 6 semanas. La leche materna continúa a ser elegible como leche fluida después de los 13 meses, mientras que el IFIF se debe discontinuar en el 13 mes (a menos que existen necesidades especiales nutricionales o médicas, documentadas por un médico autorizado). Para cumplir con las reglas del CACFP, la proveedora debe anotar la leche materna (o fórmula fortificada con hierro) en los menús de bebé hasta su primer año de edad. Después de su primer cumpleaños, leche entera o leche materna debe de ser anotada en los menús de niño. Se les puede continuar a dar leche materna a los niños en el CACFP, en lugar de la leche fluida, a cualquier edad. Siempre recuerde de preguntar a los padres por instrucciones sobre cuales comidas darle y sus texturas, y si el bebé está listo para comidas de transición según sus hitos de desarrollo.

Patrón de Comidas Requeridas de CACFP para Bebés

| | Nacimiento a 5 meses | 6 a 11 meses |
|------------------------------|---|---|
| <u>Desayuno</u> | 4-6 oz. fl. Fórmula ¹ o Leche materna ^{2,3} | 6-8 oz. fl. Fórmula ¹ o Leche materna ^{2,3} y 0-4 cucharadas cereal infantil; ^{1,4,5} carne, pescado o aves; huevo entero; frijoles o chícharos secos, cocidos; o 0-2 oz. queso; o 0-4 oz. (volumen) requesón; 0-4 oz. yogur; o una combinación ⁴ y 0-2 cucharadas de frutas o vegetales o los dos ⁴ |
| <u>Almuerzo o Cena</u> | 4-6 oz. fl. Fórmula ¹ o Leche materna ^{2,3} | 6-8 oz. fl. Fórmula ¹ o Leche materna ^{2,3} y 0-4 cucharadas cereal infantil; ^{1,4,5} carne, pescado o aves; huevo entero; frijoles o chícharos secos, cocidos; o 0-2 oz. queso; o 0-4 oz. (volumen) requesón; 0-4 oz. yogur; o una combinación ⁴ y 0-2 cucharadas de frutas o vegetales o los dos ⁴ |
| <u>Suplemento (Merienda)</u> | 4-6 oz. fl. Fórmula ¹ o Leche materna ^{2,3} | 2-4 oz. fl. Fórmula ¹ o Leche materna ^{2,3} y 0- ½ rebanada pan ^{4,5} o 0-2 galletas ^{4,5} o 0-4 cucharadas cereal infantil ¹ o cereal listo para comer ^{4,5} y 0-2 cucharadas frutas o vegetales o los dos ⁴ |

¹ Fórmula infantil y cereal infantil seco ambos tienen que estar fortificadas con hierro.

² Leche materna o fórmula, o porciones de los dos, se pueden servir; sin embargo, se recomienda la leche materna en lugar de fórmula desde recién nacido hasta los 11 meses o mayor.

³ Para algunos infantes que normalmente consumen menos de la mínima cantidad de leche materna en cada comida, se puede ofrecer una servida de menos de la mínima cantidad de leche materna, con leche materna demás ofrecida luego, si el infante aún tiene hambre.

⁴ Una porción de este componente es requerida cuando el infante esté listo según sus hitos de desarrollo para aceptarla.

⁵ Una porción de este componente tiene que ser hecho de grano integral o de harina enriquecida.

⁶ El yogur no debe contener más que 23 gramos totales de azúcar por cada 6 onzas.

⁷ Los cereales listos para comer no deben contener más que 6 gramos de azúcar por cada onza seca.

Guía de Componentes para Bebés – Programa de Alimentación para el Cuidado de Niños y Adultos

| | |
|--|--|
| <p>(0-11 meses – en todas comidas)</p> <p>Leche materna (o fórmula infantil fortificada con hierro)</p> | <p>Este componente se puede cumplir sirviendo sólo:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Leche materna o ✓ Fórmula infantil fortificada con hierro (<i>fórmulas bajas en hierro no son reembolsables</i>) |
| <p>(6-11 meses – desayuno, almuerzo, cena o merienda)</p> <p>Cereal de infante fortificada con hierro</p> | <p>Cereal de infante fortificada con hierro, en caja o bote:</p> <p>Cereal de cebada Cereal alta en proteína Cereal mixta Cereal de avena Cereal de arroz</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ ¡Cereal de infante embotellada “mojada” o cereal/fruta mezclados no son reembolsables! ✓ Cereales designadas para niños mayores y adultos no son reembolsables – tales como crema de trigo o de Malta |
| <p>(6-11 meses – desayuno, almuerzo, cena o merienda)</p> <p>Vegetales y Frutas</p> | <ul style="list-style-type: none"> ✓ Comida de bebé de vegetales o fruta, preparadas comercialmente: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Comida de bebé en frasco, en los cuales el primer ingrediente es fruta o vegetal y el artículo de comida no es pudín ni postre. ▪ Mezclas de más de una fruta o vegetal, o alguna de cada una, son elegibles mientras que agua no sea el primer ingrediente. ✓ Comida de bebé preparada en casa, de vegetales o fruta: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Frutas o vegetales para infantes pueden ser frescos, congelados, enlatados, o embotellados. Frutas y vegetales preparados en casa deben ser cocinados suaves y colados, machucados, cortados, o picados para satisfacer la necesidad de textura del infante. <p>✓ Mezclas de carne y/o granos con vegetales y/o frutas NO son elegibles.</p> <p>✓ Comidas “cenas” de bebé NO son elegibles.</p> |
| <p>(6-11 meses – desayuno, almuerzo, cena o merienda)</p> <p>Carnes y Alternativas a Carne</p> | <p>Este componente incluye carne inspeccionada por USDA, tales como res baja en grasa, puerco, cordero, ternera, pollo, pavo y hígado, o pescado sin hueso, huevos enteros, queso natural, requesón, y frijoles secos o chicharos.</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Carnes para bebé preparadas comercialmente: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Comidas de bebé en frasco, conteniendo sólo carnes puras; carnes coladas son elegibles. <ul style="list-style-type: none"> ✓ Mezclas de carnes con vegetales y/o frutas NO son elegibles. ✓ Comidas “cenas” de bebé NO son elegibles. ✓ Carne de bebé preparada en casa: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Carnes deben ser bien cocidas y bajas en grasa, después hechas puré, coladas, machucadas, cortadas, o picadas para satisfacer la habilidad del infante de tragar texturas. <p>✓ No sirva pescado de concha (camarón, cangrejo, langosta, ástaco, venera, ostiones, o almejas) a bebés de menos de un año de edad. Este tipo de marisco puede causar reacciones alérgicas severas en algunos bebés.</p> <p>✓ Los padres pueden preferir limitar la cantidad de atún servida a su infante a una vez por semana, por el contenido de metilmercurio. Vea http://www.fda.gov para más información.</p> <p>✓ Pescado deportivo de agua fresca pescados en Nuevo México pueden no ser saludables para servir a bebés de menos de un año de edad. Vea http://www.nmenv.state.nm o contactarse con el NM Environment Dept. para más información.</p> |
| <p>(6-11 meses – <u>opcional</u> a merienda)</p> <p>Granos y Panes</p> | <ul style="list-style-type: none"> ✓ Cereales infantiles fortificados con hierro, o ✓ Cereales listos para comer, bajos en azúcar (i.e., Cheerios), o ✓ Panes (sin nueces, semillas, o pedazos duros de grano entero), o ✓ Galletas – bajas en sal, saladas planas o galletas de merienda hechas sin nueces, semillas o pedazos duros de grano integral. |

Comidas Infantiles No Elegibles en el CACFP de Nuevo México

NO ELEGIBLES PARA BEBÉS DE CUALQUIER EDAD

| | |
|--|--|
| <p>Leche materna (o fórmula infantil fortificada con hierro)</p> | <p>Leche de vaca de cualquier tipo: entera, baja en grasa, o descremada Leche de vaca evaporada, o fórmula de leche de vaca preparada en casa Leche de cabra Leche seca sin grasa Leche de arroz Leche soya, usualmente llamada bebida de soya Leche endulzada condensada Leche de imitación, incluso esas hechas de arroz, nueces, o ingredientes sin leche</p> |
| <p>Cereal infantil fortificada con hierro</p> | <p>Cereal y fruta <u>mezcladas</u> en caja, bote o frasco: (por ejemplo: Cereal de arroz con plátanos o Avena infantil con manzanas)</p> <p>Cereales <u>diseñados para niños mayores y adultos</u>: (Por ejemplo: crema de trigo, crema de malta, avena rápida de cocinar, crema de arroz, etc.)</p> |
| <p>Frutas / Vegetales</p> | <p>Todos <u>postres de fruta</u>, caseras, o en frasco o bote (por ejemplo: Postre de manzana Holandés, Postre de plátano, Natilla de Vainilla)</p> <p>Frutas en frasco que listan agua como el primer ingrediente</p> <p>Vegetales en frasco que listan agua como el primer ingrediente</p> <p>Combinaciones de granos con vegetales y/o fruta que han sido horneados o “inflados,” y que sean diseñados para bebés para comer con los dedos.</p> <p>Jugo de fruta o vegetal</p> |
| <p>Carnes / Proteínas</p> | <p>Cenas o combinaciones de comidas en frasco o bote para Infantes, Infantes mayores o caminantes</p> <p>Barritas de pescado u otros productos de pescado empanizado comercialmente</p> <p>Pescado, embotellado con huesos (así como sardinas),</p> <p>Carnes embotelladas en casa</p> <p>Perritos calientes (hot dogs); salchichas; barritas de carne de cualquier tipo</p> <p>Crema de cacahuete, u otras cremas de nueces</p> <p>Yogurt con más que 23 gramos de azúcar por 6 onzas</p> <p>Queso procesado o queso de imitación, alimentos a base de queso; queso untable</p> |
| <p>Panes y Galletas</p> | <p>Cereales diseñados para niños mayores y adultos como crema de trigo, crema de malta</p> <p>Cereales inflados de bebé (“puffs”)</p> <p>Panes o productos tipo galleta hechos para bebés que puedan ser riesgo de ahogamiento o que están endulzados, tales como:</p> <ul style="list-style-type: none"> Panes o galletas de cualquier tipo que sean hechos con miel o a sabor de miel Galletas o “cookies,” tales como: Animalitos, Arrowroot, galletas para los dientes, galletas para caminantes, etc. Galletas o panes con semillas, pedazos de nuez o medula de grano entero así como cerezas de trigo Barras de Granola <p>Cereales listos para comer con más que 6 gramos de azúcar por una onza seca</p> <p>Papitas o totopos de maíz, pretzels, o inflados crujientes de sabor a queso</p> |



Los Niños

Caminantes (1-2 Años)

Los caminantes necesitan expandir la variedad de comidas que empezaron a comer en su infancia. Deben empezar a comer al menos las porciones mínimas de cada componente de “MiPlato;” véase la información adicional para niños menores en el programa CACFP al <http://www.theicn.org/Templates/TemplateDivision.aspx?q=cEIEPTc=> Anímelos a comer con los dedos y aprender a usar cuchara y vaso. Sirva comidas de mesa suaves y cortadas en pedazos fáciles de agarrar.

A esta edad, los niños no crecen tan rápido como durante el primer año de vida. Como resultado, su apetito disminuye. Sirva a los caminantes cantidades pequeñas. Si se acaban la comida y aún tienen hambre, deles más. Sea realista sobre la cantidad que comen los caminantes. El tamaño de la porción será como $\frac{1}{4}$ de la porción de un adulto. Una buena guía es servir 1 cucharada de cada alimento por cada año de edad. Las porciones grandes pueden abrumar a un niño pequeño, lo cual le puede causar comer muy poquito. No deje a los niños jóvenes tomar tanta leche que después no comen. Leche entera y pasteurizada es requerida para niños entre 1 y 2 años de edad.

Pre-escolares (3-5 Años)

Mientras tratan de desarrollar sus propias habilidades, los niños a ésta edad imitan a adultos. Si usted quiere que los niños en su cuidado se coman sus vegetales, cómalos usted y disfrútelos. Si el niño rehúsa comer los vegetales, ofrezca frutas que contienen muchas de las mismas vitaminas y minerales. Siga sirviendo alimentos que no son aceptados de primero. ¡Puede tardar hasta doce encuentros con el alimento antes que el niño lo intente! Prepare los nuevos alimentos en diferentes formas e intente de nuevo la nueva comida (ej: fruta cruda y vegetales si sean adecuadas para la edad y habilidades del niño, en vez de cocidos).

Ponga límites para los niños y ayúdeles a aprender buenos modales en la mesa. Enséñeles a ser educados en la manera de que rehúsan comidas. Una proveedora adulta debe sentarse con los caminantes y pre-escolares y comer las mismas comidas. Este adulto puede animar una conversación y dar ayuda si es necesaria.



Niños de Edad Escolar (6 a 12 años y 13 a 18 años)

Los niños de edad escolar son muy capaces, industriosos, y frecuentemente son influenciados por sus amigos. Comenzaron a perder sus dientes, pero pueden comer y disfrutar muchas comidas. Pueden tener buenos apetitos o apetitos no tan buenos – esto frecuentemente depende en el crecimiento o la cantidad de actividad física que obtienen cada día. Es mejor dejar que el niño haga sus propias decisiones sobre qué va a comer y cuánto va a comer. ¡Es la responsabilidad de la proveedora de proveer alimentos saludables y deliciosos para que ellos los disfruten! Recuerden que los niños tienen muchas oportunidades de hacer sus propias selecciones de alimentos para el tiempo que entran a la escuela. Como una proveedora de cuidado, es parcialmente su trabajo de enseñar a los niños de escoger alimentos que son saludables y de superar la influencia de los anuncios en la televisión y la presión de los amigos.

Los niños de ésta edad están estableciendo hábitos de comer que durarán toda su vida. Provéelos meriendas nutritivas, rápidas y fáciles. Anímelos a poner atención a las señales de hambre naturales, y déjelos comer suficientes meriendas nutritivas después de la escuela, especialmente frutas y vegetales. También necesitan tomar mucha leche sin grasa o descremada, porque sus cuerpos están construyendo huesos y dientes fuertes, que durarán toda la vida. Limite comida chatarra y sodas, que pueden reemplazar alimentos más densos en nutrientes. Limite “tiempo de pantalla” – televisión, computadoras y juegos de video a todas edades, para que los niños tengan tiempo para jugar y socializar activamente.

Las niñas y niños pasan por un brinco de crecimiento en las adolescencia temprana (entre la edad de 10 a 15 años). Ellos necesitan más calorías para sostener su crecimiento, especialmente alimentos densos de nutrientes según “MiPlato.” El niño de edad escolar también está en riesgo de desarrollar desordenes de comer y mientras que los niños no deben de ser puestos en dieta, pueden necesitar dirección ligera para ayudarlos a seleccionar comidas saludables, mientras construyen su auto-estima.

Es importante nutrir las habilidades naturales de niños de edad escolar. Niños de edad escolar deben dárseles la oportunidad de ayudar en actividades en la cocina, como leer recetas, etc. Estas actividades proveen valiosas habilidades de la vida diaria y mejoran la auto-confianza del niño de edad escolar.



REQUISITOS DEL UDSA PARA EL PATRÓN DE COMIDAS DE CACFP PARA NIÑOS

| PATRÓN DE COMIDAS DE DESAYUNO | | | | |
|--|---|---|---|---|
| COMPONENTES <i>(Sirva todos los 3)</i> | EDAD 1-2 | EDAD 3-5 | EDAD 6-12 | EDAD 13-18 ¹ |
| Leche, fluida Leche entera sin sabores para los niños de 1 año. Leche sin sabores baja en grasa (1%) o sin grasa (descremada) para niños de 2-5 años Leche baja en grasa (1%) o sin grasa (descremada) sin o con sabores para niños 6 años y mayor | ½ taza | ¾ taza | 1 taza | 1 taza |
| Vegetales y Frutas Vegetal(es) y/o fruta(s) ◦ Jugo 100% sin diluir de fruta o vegetal ² <i>(1 al día)</i> ◦ <i>Una cantidad equivalente de cualquiera combinación de lo arriba</i> | ¼ taza ¼ taza | ½ taza ½ taza | ½ taza ½ taza | ½ taza ½ taza |
| Granos/Panes^{3, 4} Pan de trigo entero o rico en trigo entero, ◦ Producto de pan de trigo entero o rico en trigo entero (pan de maíz, panecillos, bollos, magdalenas, etc.) ◦ Cereales listos para comer, de trigo entero o rico en trigo entero, o fortificados – seco, frío <i>(no más de 6 gramos azúcar por onza seca)</i> Copos o de forma redondo Cereales inflados Granola ◦ Cereales o granos cocidos, de trigo entero o rico en trigo entero, y/o pasta o productos de fideo ◦ <i>Una cantidad equivalente de cualquiera combinación de lo arriba</i> | ½ oz. equiv. = ½ rebanada ½ porción ½ taza ¾ taza ⅛ taza ¼ taza | ½ oz. equiv. = ½ rebanada ½ porción ½ taza ¾ taza ⅛ taza ¼ taza | 1 oz. equiv. = ½ rebanada ½ porción 1 taza 1 ¼ taza ¼ taza ½ taza | 1 oz. equiv. = ½ rebanada ½ porción 1 taza 1 ¼ taza ¼ taza ½ taza |
| Carnes y Alternativas a Carne (opcional)⁵ <i>Pueden sustituir por la porción de Granos/Panes hasta 3 veces a la semana (1 oz. = 1 oz.), o servirse como un componente adicional / "extra."</i> | ½ oz. | ½ oz. | 1 oz. | 1.oz |

1. Puede ser necesario servir porciones más grandes que las especificadas a los niños de 13 a 18 años, para cumplir con sus necesidades nutricionales.
2. Jugo pasteurizado, de 100% y sin diluir, se puede usar en sólo una comida al día, meriendas incluidas, para satisfacer el requisito de fruta o vegetal.
3. Al menos una porción al día, a través de todas ocasiones de comer, debe ser rico de trigo entero. Postres basados en trigo no sirven para satisfacer el requisito de granos.
4. Empezando el 1 de octubre, 2019, los equivalentes a la onza se usaran para determinar la cantidad de granos elegibles.
5. Carnes/Alternativas a Carne se pueden usar para satisfacer el requisito entero de granos como máximo tres veces a la semana. Una onza de Carnes/Alternativas a Carne es igual a una onza equivalente de granos



PATRÓN DE COMIDAS DE ALMUERZO O CENA

| COMPONENTES <i>(Sirva todos los 5)</i> | EDAD 1-2 | EDAD 3-5 | EDAD 6-12 | EDAD 13-18 ¹ |
|---|--|--|--|--|
| Leche, fluida Leche entera sin sabores para los niños de 1 año. Leche sin sabores baja en grasa (1%) o sin grasa (descremada) para niños de 2-5 años Leche baja en grasa (1%) o sin grasa (descremada) sin o con sabores para niños 6 años y mayor | ½ taza | ¾ taza | 1 taza | 1 taza |
| Vegetales Vegetales enteros o 100% jugo ² de vegetal <i>(1 al día)</i> | ½ taza | ¼ taza | ½ taza | ½ taza |
| Frutas³ Frutas enteras o 100% jugo ² de fruta <i>(1 al día)</i> | ½ taza | ¼ taza | ¼ taza | ¼ taza |
| Granos/Panes^{4,5} Pan de trigo entero o rico en trigo entero o Producto de pan de trigo entero o rico en trigo entero (pan de maíz, panecillos, bollos, magdalenas, etc.) o Cereales o granos cocidos, de trigo entero o rico en trigo entero, y/o pasta o productos de fideo o <i>Una cantidad equivalente de cualquiera combinación de lo arriba</i> | ½ oz. equiv. = ½ rebanada ½ porción | ½ oz. equiv. = ½ rebanada ½ porción | 1 oz. equiv. = 1 rebanada 1 porción | 1 oz. equiv. = 1 rebanada 1 porción |
| Carnes / Alternativas a Carne Carne, aves o pescado magros, tofu (firme) ⁶ , queso o Huevos (tamaño grande) o Frijoles secos cocidos o chicharos o Crema de cacahuete o soya o Otras mantequillas de nuez o semilla o Cacahuates, nueces de soya, nueces de árbol o semillas ⁷ o Yogur, original o de sabores <i>(no más de 23 gramos azúcar por 6 onzas)</i> o <i>Una cantidad equivalente de cualquiera combinación de lo arriba</i> | 1 oz. ½ huevo ¼ taza 2 Tbsp. 2 Tbsp. ½ oz. = 50% 4 oz. | 1 ½ oz. 1 huevo ⅜ taza 3 Tbsp. 3 Tbsp. ½ oz. = 50% 6 oz. | 2 oz. 1 huevo ½ taza 4 Tbsp. 4 Tbsp. 1 oz. = 50% 8 oz. | 2 oz. 1 huevo ½ taza 4 Tbsp. 4 Tbsp. 1 oz. = 50% 8 oz. |

1. Puede ser necesario server porciones más grandes que las especificadas a los niños de 13 a 18 años, para cumplir con sus necesidades nutricionales.
2. Jugo pasteurizado, de 100% y sin diluir, se puede usar en sólo una comida al día, meriendas incluidas, para satisfacer el requisito de fruta o vegetal.
3. Se pueden usar un vegetal para satisfacer el requisito entero de fruta. Cuando dos vegetales se sirven para almuerzo o cena, se deben usar dos tipos distintos de vegetales.
4. Al menos una porción al día, a través de todas ocasiones de comer, debe ser rico de trigo entero. Postres basados en trigo no sirven para satisfacer el requisito de granos.
5. Empezando el 1 de octubre, 2019, los equivalentes a la onza se usaran para determinar la cantidad de granos elegibles.
6. Productos de proteína alternativos deben cumplir con los requisitos de Apéndice A del Parte 226.
7. Solo se pueden usar para satisfacer la mitad del requisito de carne para el almuerzo y cena. Sirva con cuidado a niños menores de cinco, por el riesgo de atragantarse.



PATRÓN DE COMIDAS DE MERIENDA (SUPLEMENTO)

| COMPONENTES <i>(Sirva 2)</i> | EDAD 1-2 | EDAD 3-5 | EDAD 6-12 | EDAD 13-18 ¹ |
|--|---|---|---|--|
| Leche, fluida Leche entera sin sabores para los niños de 1 año. Leche sin sabores baja en grasa (1%) o sin grasa (descremada) para niños de 2-5 años Leche baja en grasa (1%) o sin grasa (descremada) sin o con sabores para niños 6 años y mayor | ½ taza | ½ taza | 1 taza | 1 taza |
| Vegetales Vegetales enteros o 100% jugo ² de vegetal <i>(1 al día)</i> | ½ taza | ½ taza | ¾ taza | ¾ taza |
| Frutas³ Frutas enteras o 100% jugo ² de fruta <i>(1 al día)</i> | ½ taza | ½ taza | ¾ taza | ¾ taza |
| Granos/Panes^{3, 4} Pan de trigo entero o rico en trigo entero, o Producto de pan de trigo entero o rico en trigo entero (pan de maíz, panecillos, bollos, magdalenas, etc.) o Cereales listos para comer, de trigo entero o rico en trigo entero, o fortificados – seco, frío <i>(no más de 6 gramos azúcar por onza seca)</i> Copos o de forma redondo Cereales inflados Granola o Cereales o granos cocidos, de trigo entero o rico en trigo entero, y/o pasta o productos de fideo o <i>Una cantidad equivalente de cualquiera combinación de lo arriba</i> | ½ oz. equiv.= ½ rebanada ½ porción ¼ taza o ½ oz ½ taza ¾ taza ½ taza ¼ taza | ½ oz. equiv.= ½ rebanada ½ porción ⅓ taza o ½ oz ½ taza ¾ taza ½ taza ¼ taza | 1 oz. equiv.= 1 rebanada 1 porción ¾ taza o 1 oz 1 taza 1 ¼ taza ¼ taza ½ taza | 1 oz. equiv. = 1 rebanada 1 porción ¾ taza o 1 oz 1 taza 1 ¼ taza ¼ taza ½ taza |
| Carnes / Alternativas a Carne Carne, aves o pescado magros, tofu (firme) ⁶ , queso o Huevos (tamaño grande) o Frijoles secos cocidos o chicharos o Crema de cacahuete o soya o Otras mantequillas de nuez o semilla o Cacahuates o nueces de soya o nueces de árbol o semillas ⁷ o Yogur, original o de sabores <i>(no más de 23 gramos azúcar por 6 onzas)</i> o <i>Una cantidad equivalente de cualquiera combinación de lo arriba</i> | ½ oz. ½ huevo ⅛ taza 1 Tbsp. 1 Tbsp. ½ oz. 2 oz o ¼ taza | ½ oz. ½ huevo ⅛ taza 1 Tbsp. 1 Tbsp. ½ oz. 2 oz o ¼ taza | 1 oz. 1 huevo ¼ taza 2 Tbsp. 2 Tbsp. 1 oz. 4 oz o ½ taza | 1 oz. 1 huevo ¼ taza 2 Tbsp. 2 Tbsp. 1 oz. 4 oz o ½ taza |

1. Puede ser necesario servir porciones más grandes que las especificadas a los niños de 13 a 18 años, para cumplir con sus necesidades nutricionales.

2. Jugo pasteurizado, de 100% y sin diluir, se puede usar en sólo una comida al día, meriendas incluidas, para satisfacer el requisito de fruta o vegetal.

3. Se pueden usar un vegetal para satisfacer el requisito entero de fruta. Cuando dos vegetales se sirven para almuerzo o cena, se deben usar dos tipos distintos de vegetales.

4. Al menos una porción al día, a través de todas ocasiones de comer, debe ser rico de trigo entero. Postres basados en trigo no sirven para satisfacer el requisito de granos.

5. Empezando el 1 de octubre, 2019, los equivalentes a la onza se usaran para determinar la cantidad de granos elegibles.

6. Productos de proteína alternativos deben cumplir con los requisitos de Apéndice A del Parte 226.

7. Sirva con cuidado a niños menores de cinco, por el riesgo de atragantarse.

√ ¡Acuérdese de que una merienda de todos líquidos no es elegible! No se puede servir jugo si también se sirve leche como el único otro componente de merienda.



Programa de Alimentación para el Cuidado de Niños y Adultos (CACFP) de Nuevo México



Los artículos de comida que se sirven como parte de los programas CACFP pueden ser elegibles o no-elegibles. Algunos artículos no-elegibles se pueden servir como “extras” o para “mejorar” las comidas de CACFP.

. Elegibles

- ❑ **Comidas que cumplen con los requisitos de componentes en el patrón de comidas de CACFP.**
- ❑ **Comidas que se encuentran en el Guía de Compras de Comidas del USDA, Secciones 1 a 4.**
- ❑ **Las categorías de comidas elegibles incluyen: Leche Fluida, Granos/Panes que sean de grano entero o ricos de granos enteros, Frutas, Vegetales, y Carnes/Alternativas de Carne.**

. No-Elegibles

Algunas comidas están clasificadas como “Otro” o “No-Elegibles.” Esto quiere decir que no cumplen con los requisitos de USDA para ningún componente en los patrones de comidas del método de planificación de menús basado en comidas.

- 1) **“Otras” comidas se usan frecuentemente como condimentos, especias, o para mejorar la comida. Se sirven y se documentan como “extras.”**
- 2) **Información sobre comprando “Otras” comidas, se puede encontrar en el Guía de Compras de Comidas del USDA, Sección 5.**
- 3) **Tenga en cuenta que muchos de éstos artículos de comida llevan mucha sal, grasa o azúcar y proveen poca nutrición, y que representan “calorías vacías,” sin valor nutritivo. Considere cuidadosamente que tan seguido y en qué cantidad los use. Unos ejemplos son: mantequilla, mayonesa, salsa de barbacoa, coco, queso crema, jaleas, mermeladas o conservas, kétchup, aderezos, y almibares.**

. Costos No-Reembolsables

Esta categoría de comidas no es reembolsable. Son comidas que NO se pueden servir, ni como “extra.” Si estos artículos se compran, su costo no será considerado como un costo permitido.

Revisado: Julio 2017

Lista de Comidas No-Elegibles

Estas comidas NO se deben servir para cumplir ninguna parte de los requisitos del patrón de comidas de CACFP.

| Carne/Alternativas a Carne | | | |
|--|--|--|---|
| <p>Quesos</p> <ul style="list-style-type: none"> -“Producto” de queso -Queso de imitación de cualquier tipo -Queso en polvo -Queso crema | <p>Carnes</p> <ul style="list-style-type: none"> -Tocino -Chorizo / Ceviche -Carnes de lonche frías/procesadas (pollo, pavo, res, puerco), que no salgan en la Guía de Compras de Comidas del USDA, o que no lleven etiqueta de Nutrición Infantil “CN”, o que contengan subproductos, cereales, o agentes espesantes o expansores -Pepperoni / Salami sin etiqueta “CN” -Barritas de carne ahumada de merienda, de res o de pollo -Tasajo/charqui/carne seca de res/pavo/salmón -Chicharones -Salchicha de Bolonia que contenga subproductos, cereales o agentes expansores -Carne de animales salvajes (<u>no</u> inspeccionadas por USDA) | <p>Yogur o Productos de Yogur</p> <ul style="list-style-type: none"> -Yogur hecho en casa -Fruta/nueces cubiertos de yogur -Productos de yogur congelado -Yogur que contenga más de 23 gramos de azúcar por 6 onzas | <p>Huevos</p> <ul style="list-style-type: none"> -Productos pasteurizados, secos, refrigerados o congelados de huevo que sean hechos de huevos <u>enteros</u> <p>Nueces y Semillas</p> <ul style="list-style-type: none"> -Bellotas -Castaños -Coco -Pastas de nueces endulzados (Nutella) |
| Vegetales / Frutas | | | |
| <p>Frutas</p> <ul style="list-style-type: none"> -Plátanos deshidratados -Tarta de fruta, relleno de pasteles, o pastel -Paletas heladas de sabor a fruta, o chupetes -Gominolas / gomitas de sabor a fruta -Gelatina de sabor a fruta, o sin sazonar -Jaleas, mermeladas y conservas de fruta -Fruta seca en lámina o rollos -Almibares de fruta -Paletas o chupetes de yogur o pudín de sabor a fruta | <p>Jugos</p> <ul style="list-style-type: none"> -Cualquier bebidas de fruta que <u>no</u> sea 100% jugo de fruta, tal como: <i>Limonada, naranjada, bebidas de fruta, jugos mezclados, cócteles, néctares, bebidas en polvo, bebidas deportivas, o bebidas de energía o de vitaminas.</i> | <p>Vegetales</p> <ul style="list-style-type: none"> -Posole | |
| Granos / Panes | | | |
| <ul style="list-style-type: none"> - Brownies, pasteles, bizcochos, tortas, barras de granola o grano y fruta, buñuelos - Masa de pastels/pay, tartas de fruta, rosquillas / donuts, pasteles para tostar - Cereales de desayuno que contengan más de 6 gramos de azúcar por cada onza seca | | | |
| Leche | | | |
| <p>El único artículo elegible para el componente de leche es leche pasteurizada fluida. La leche evaporada, leche descremada en polvo, crema agria, queso crema, rompopo, y nata <u>no</u> son elegibles como leche, pero pueden usarse como “otras” comidas. Se debe servir leche entera sin sabores a niños de un año. Se debe servir leche baja en grasa (1%) o sin grasa (descremada) a los niños de 2 a 5 años. Se puede servir o leche baja en grasa (1%) o sin grasa (descremada) sin sabores, O leche sin grasa (descremada) con sabores a los niños de 6 años y mayores, y a los adultos. Para los adultos, se puede sustituir yogur por leche una vez al día, si el yogur no se sirve como Carne/Alternativa a Carne en la misma comida.</p> | | | |
| Otras Comidas (Guía de Compras de Comidas del USDA – Sección 5) | | | |
| <p>Las comidas de esta categoría <u>no</u> se pueden usar para satisfacer requisitos del patrón de comidas.</p> | | | |
| Artículos de Merienda, Botana | | | |
| <p>Elotitos/cancha (CornNuts); palomitas; papitas fritas; pudín (enlatado o empaquetado); dulces/golosinas; café; chicle; soda; té – NO se pueden usar para satisfacer requisitos del patrón de comidas.</p> | | | |



Lista de Comidas No Reembolsables

Si estos artículos sean comprados, su costo no será considerado un costo de comida permitido.

| Artículos de Merienda / Botana | | | | |
|--|------|-------------|------|----|
| Papitas fritas (totopos de patata) * | | Palomitas * | | |
| *Atención: Estos artículos de comida pueden constituir un peligro de asfixia a los niños pequeños. | | | | |
| Carnes/Alternativas a Carne | | | | |
| Carnes de animales salvajes (no inspeccionadas por USDA) | | | | |
| Otras | | | | |
| Golosinas y dulces | Café | Chicle | Soda | Té |

Atención: Esta lista se ha diseñada a usarse con el Guía de Compras de Comida de Programas de Nutrición de Niños de USDA, para determinar la elegibilidad de comidas. No incluye toda comida que no es elegible ni reembolsable en el CACFP de NM.

Revisado: Julio 2017

ALIMENTANDO A LOS NIÑOS CON NECESIDADES DIETÉTICAS ESPECIALES

Muchos niños con condiciones médicas crónicas o discapacidades no tienen necesidades alimenticias especiales, así que se les puede servir los mismos alimentos que a los niños demás que participan en el Programa de Alimentación para Niños y Adultos. Algunos niños si pueden tener necesidades alimenticias especiales, y entonces las proveedoras del programa deben de hacer todo esfuerzo razonable para acomodar esas necesidades alimenticias especiales.

Para que ella provee una comida modificada, los padres deben avisar a la proveedora de antemano, por una receta del doctor dando instrucciones alimenticias escritas y que contenga la siguiente información: a) la discapacidad del niño o la condición médica crónica y porque limita a su dieta; b) cual actividad(es) importante(s) de vida se afecta(n) por la discapacidad del niño; y, c) la comida o comidas que deben de ser omitidas, las substituciones apropiadas, y cualquier cambios que sean necesarios a la textura de la comida. Las instrucciones de dieta deben ser escritas por un doctor o una autoridad medica reconocida. Si la necesidad de una dieta especial es el resultado de la discapacidad, la proveedora de CACFP es obligada proveer las comidas especiales, según indicadas por la autoridad médica. Las proveedoras necesitan hacer acomodaciones razonables para niños con necesidades especiales y pueden llamar a las nutricionistas de Buró de Nutrición Familiar al 1-800-328-2665 para asistencia técnica en este campo.

Algunas de las órdenes de dietas especiales más comunes para niños son alergias de comidas, intolerancia de comida y diabetes.

ALERGIA A COMIDA es una reacción anormal del sistema inmune del cuerpo a comidas por lo general inofensivas. Usualmente, la reacción es contra la proteína en la comida. Aunque cualquiera comida puede causar una reacción alérgica, seis comidas son responsables por la mayoría de estas reacciones en niños. Estas comidas son cacahuates, huevos, leche, nueces de árbol, soya y trigo. Muchos de los síntomas auténticas de alergia a comida frecuentemente se parecen a reacciones a otras sustancias, como la penicilina o piquetes de abeja. Los síntomas pueden incluir problemas respiratorios o gastrointestinales, asma, urticaria, eczema o dificultades al respirar.

INTOLERANCIA A COMIDA es una reacción adversa inducida por comida que no se trata del sistema inmune del cuerpo. La intolerancia a la lactosa es un ejemplo de intolerancia a comida. A una persona con intolerancia de lactosa le falta el enzima necesario para digerir la azúcar de la leche. Cuando una persona afectada consume productos de leche, pueden resultar gas, hinchazón, y dolor abdominal.

LA DIABETES es un desorden metabólico en cual el cuerpo no puede usar los carbohidratos efectivamente en la dieta porque la persona no produce suficiente insulina. La insulina es producida por el páncreas y actúa como una llave la las células del cuerpo para permitir que usen los carbohidratos deshechos en azúcar simple: la glucosa. Cuando la insulina no está presente, la glucosa se queda en la sangre porque no puede llegar a las células para convertirse en energía. Los niños que tienen diabetes muchas veces tienen que controlar la cantidad y tipos de carbohidratos en la comida para controlar el azúcar en su sangre.

Para más información sobre la alimentación de niños con necesidades dietéticas especiales, para ayuda con referencias, o para ayuda a para obtener la documentación requerida escrita, por favor contáctese con las nutricionistas del Departamento de Salud de Nuevo México, Buró de Salud Maternal e Infantil, Servicios Médicos para Niños: 1-877-890-4692.

Política del CACFP de comidas para niños con necesidades especiales

Los bebés y niños con discapacidades

A las proveedoras de guardería **se les requieren** proveer sustituciones para componentes de comida para niños individuales quienes tengan una discapacidad. Una discapacidad quiere decir un impedimento física o mental documentado, que sustancialmente limita a una o más de las actividades de la vida diaria. Ejemplos de discapacidades pueden incluir: trastornos del habla, de la vista, u ortopédicos; hipoacusia; parálisis cerebral; distrofia muscular; esclerosis múltiple; cáncer; cardiopatía; enfermedades metabólicas tales como diabetes o fenilcetonuria (PKU); y/o anafilaxis de comida (una alergia a la comida potencialmente fatal). Es vital leer las etiquetas de comida para buscar avisos de alergias potencialmente fatales e ingredientes. Para ser elegibles, las comidas han de aportar las sustituciones o modificaciones al patrón de comidas según sean especificados en la declaración médica.

¿Qué se precisa?

Se requiere que se mantenga en el archivo una declaración médica, la cual debe incluir:

- ❖ La discapacidad del niño y como limita su dieta
- ❖ Las actividades de vida diaria afectadas por la discapacidad
- ❖ Las comida que se deben omitir y cuales se deben sustituir
- ❖ Descripción de cualquiera(s) modificación(es) a texturas que sean necesarias
- ❖ La firma de una autoridad médica quien quien pueda escribir una receta médica

Los bebés y niños con condiciones especiales dietéticas

A las proveedoras de guardería **se les animan** pero no se les requieren proveer sustituciones para componentes de comida para niños individuales quienes NO tengan discapacidad, sino quienes tengan una necesidad especial médica o dietética. Ejemplos de condiciones especiales o dietéticas pueden incluir alergias (que NO sean potencialmente fatales) e intolerancias a la comida tales como a trigo, pescado, proteína de lácteos, y huevo. Es muy importante leer las etiquetas de comida para avisos de alérgenos e ingredientes.

Las comidas con sustituciones que cumplen con todos los requisitos del patrón de comida, son elegibles. Por ejemplo: la proveedora puede sustituir pollo por pescado o bananas por naranjas. Una declaración médica no se requiere en este caso; sin embargo, se debe mantener una carta del padre o tutor en el archivo. Según las preferencias de la guardería, se puede mantener una declaración médica en el archivo.

Si se hacen sustituciones que no cumplen con el patrón de comidas, una declaración médica es obligatoria. En esta situación, la declaración debe incluir lo siguiente:

¿Qué se precisa?

Se requiere que se mantenga en el archivo una declaración médica, la cual debe incluir:

- ❖ Identificación de la condición médica o necesidad dietética especial del niño y como limita su dieta
- ❖ Las comidas que se deben omitir y cuales se deben sustituir
- ❖ La firma de una autoridad médica quien pueda escribir una receta médica

**Se les animen a las agencia patrocinadoras a contactares con la sección de Educación Nutritiva y Formación en la oficina del estado para ayuda con condiciones especiales dietéticas.

Diciembre 2015

Dele este formulario al doctor del niño en guardería quien necesite dieta especial

NM CACFP MEDICAL STATEMENT TO REQUEST SPECIAL MEALS AND/OR ACCOMMODATIONS

| | | | |
|--|-----------------------------|----------------------------|----------|
| 1. Sponsor Name | 2. Center Name and Location | 3. Telephone Number | |
| 4. Name of Child or Adult Participant | | 5. Date of Birth | |
| 6. Name of Parent or Guardian | | 7. Telephone Number | |
| <p>8. Check One:</p> <p><input type="checkbox"/> Participant has a disability or a medical condition that requires a special meal and/or accommodation. Sponsors participating in CACFP must comply with requests for special meals and any adaptive equipment. Parents or guardians may supply only one required meal component which meet the meal pattern requirements for children with disabilities. Centers/home sponsors must supply all the remaining required meal components. Licensed physicians or state-recognized medical authorities who are authorized to write medical prescriptions must sign form.</p> <p><input type="checkbox"/> Participant does not have a disability, but is requesting a special meal or accommodation due to a food intolerance or other medical reason. Food preferences are not an appropriate use of this form. Schools and agencies participating in federal nutrition programs are encouraged to accommodate reasonable requests. Licensed physicians and state-recognized medical authorities who authorized to write medical prescriptions must sign form.</p> <p><input type="checkbox"/> Participant does not have a disability, but is requesting a special accommodation for a fluid milk substitute that meets the nutrient standards for non-dairy beverages offered as milk substitutes. Sponsors are encouraged to accommodate reasonable request. Please complete the back of this form.</p> | | | |
| 9. Disability or medical condition requiring a special meal or accommodation: | | | |
| 10. If participant has a disability, provide a brief description of his/her major life activity affected by the disability: | | | |
| 11. DIET PRESCRIPTION AND/OR ACCOMMODATION (please describe in detail to ensure proper implementation-use extra pages as needed): | | | |
| 12. Indicate food texture for above participant: | | | |
| <input type="checkbox"/> Regular <input type="checkbox"/> Chopped <input type="checkbox"/> Ground <input type="checkbox"/> Pureed | | | |
| 13. Foods to be omitted and substitutions (please list specific foods to be omitted and suggested substitutions. You may attach a sheet with additional information as needed): | | | |
| A. Foods To Be Omitted | | B. Suggested Substitutions | |
| _____ | | _____ | |
| _____ | | _____ | |
| _____ | | _____ | |
| _____ | | _____ | |
| 14. Signature of Parent | | | |
| 15. Signature of Recognized Medical Authority* | 16. Printed Name | 17. Telephone Number | 18. Date |

**A signature by a recognized medical authority (individual who can write a medical prescription) is required for participants with a disability. Parent/legal guardian signature is acceptable for fluid milk substitution for a child with special medical or dietary needs other than a disability (see back of form). The information on this form should be updated to reflect the current medical and/or nutritional needs of the participants.*

June, 2017

Solicitud de Padres/Tutores para La Sustitución de Leche Fluida del CACFP de NM

Nombre del niño _____

Solicitud para bebidas alternativas a los lácteos

Si su hijo/a no puede tomar leche fluida de vaca debido a una necesidad dietética especial médica u otra, pero **NO TIENE** una discapacidad médica diagnosticada, su proveedora de servicios de guardería puede elegir, pero no es obligada, a proveer un sustituto no-lácteo de la leche que provea nutrición equivalente a la leche de vaca, según su solicitud.

Las marcas de **bebidas alternativas a los lácteos sin sabores** para los niños de 1-5 años que cumplan con los requisitos de proveer nutrición equivalente a la leche de vaca, incluyen: 8th Continent Soymilk (Original), Pacific Ultra Soy (Original), Kirkland Organic Soymilk (plain/sin sabor), Silk Original Soymilk, Great Value Original Soymilk, y Kikkoman Pearl Organic Smart Original, solo en paquete de porción individual de 8 onzas fluidas.

A los niños de 6 años y mayores, y a los adultos, se les puede servir **bebidas alternativas a los lácteos con sabores**. Las marcas cumplan con los requisitos de proveer nutrición equivalente a la leche de vaca, incluyen: Kikkoman Pearl Organic Smart Soymilk (vainilla y chocolate) solo en paquete de porción individual de 8 onzas fluidas; 8th Continent Soymilk (vainilla); y, Pacific Ultra Soy (vainilla).

Al cumplir el formulario debajo, se le podrá servir a su hijo/a una de estas leches de soya, que se le aporta la guardería (si la proveedora de servicios de guardería lo elija hacer), o que se le aporta usted.

Favor de identificar porque su hijo/a necesita un sustituto no-lácteo: _____

_____ Para las comidas que requieren leche, pido que mi hijo/a sea servido la leche de soya que provee la guardería, según indicadas arriba.

_____ Yo aportaré una de las leches de soya indicadas arriba para las comidas servidas a mi hijo/a, que requieran leche.

Solicitud para sustitución de leches de vaca

Las proveedoras de servicios de guardería pueden elegir, pero no están obligadas, a servir leche bajo en/libre de lactosa, o leche orgánica a los niños que cuidan. Si la proveedora no sirve éstas, los padres/tutores pueden traer la alternativa a leche para el consumo de su hijo/a mientras que este en la guardería.

_____ Yo aportaré leche bajo en/libre de lactosa de 1% o desnatada para servir en lugar de la leche servida por la proveedora (o: Leche de grasa entera bajo en/libre de lactosa, si el niño/a tiene 12 a 24 meses).

_____ Yo aportaré leche orgánica de 1% o desnatada para servir en lugar de la leche servida por la proveedora (o: Leche orgánica de grasa entera, si el niño/a tiene 12 a 24 meses).

Firma del padre/tutor: _____ Fecha _____

Revisado: Octubre 2016

BEBIDAS ALTERNATIVAS A LOS LÁCTEOS

En el caso de los niños quienes no pueden consumir leche de vaca debido a necesidades especiales medicales u otros, apartes de una discapacidad, las bebidas alternativas a los lácteos se pueden servir en vez de leche fluida.

Las bebidas alternativas a los lácteos deben proporcionar nutrición equivalente a la leche, y deben cumplir con los estándares nutricionales de fortificación de calcio, proteína, vitamina A, vitamina D, y otros nutrientes, para igualar los niveles presentes en leche de vaca, según estipulado en las regulaciones del Programa Nacional de Almuerzos Escolares (NSLP por sus siglas en inglés), regulaciones del 7 CFR 210.10 (m)(3). Estos estándares nutricionales por taza de leche son los siguientes:

| Nutriente | Requisito del USDA por taza | % Diario |
|------------------|-----------------------------|----------|
| Calcio | 276 mg | 28% |
| Proteína | 8 mg | 16% |
| Vitamina A | 500 IU | 10% |
| Vitamina D | 100 IU | 25% |
| Magnesio | 24 mg | 6% |
| Fosforo | 222 mg | 22% |
| Potasio | 349 mg | 10% |
| Riboflavina (B2) | 0.44 mg | 26% |
| Vitamina B-12 | 1.1 mcg | 18% |

El Programa de Alimentación para el Cuidado de Niños y Adultos de Nuevo México ha identificado a varias bebidas no-lácteos elegibles, que cumplan con los criterios arriba. **Bebidas alternativas a los lácteos sin sabores** para los niños de 1-5 años incluyen: 8th Continent Soymilk (Original), Pacific Ultra Soy (Original), Kirkland Organic Soymilk (plain/sin sabor), Silk Original Soymilk, Great Value Original Soymilk, y Kikkoman Pearl Organic Smart Original, solo en paquete de porción individual de 8 onzas fluidas. **Se pueden servir bebidas alternativas a los lácteos con sabores solamente a los niños de 6 años y mayores, y a los adultos. Éstas incluyen:** Kikkoman Pearl Organic Smart Soymilk (vainilla y chocolate) solo en paquete de porción individual de 8 onzas fluidas; 8th Continent Soymilk (vainilla); y, Pacific Ultra Soy (vainilla).

Los padres o tutores ahora pueden pedir por escrito un sustituto no-lácteo de los indicados arriba, sin proveer una declaración médica. Por ejemplo, si unos padres tiene un niño que sigue una dieta vegana, los padres pueden someter una solicitud escrita, usando el formulario "Solicitud de Padres/Tutores para La Sustitución de Leche Fluida del CACFP de NM," a la proveedora del niño para pedir que leche de soya se sirva en vez de leche de vaca. La solicitud escrita debe identificar la necesidad especial médica o dietética que limita la dieta del niño. El aportar bebidas alternativas a los lácteos es opcional y será a expensas de la proveedora.

Si el padre/tutor somete una solicitud escrita para un sustituto no-lácteo elegible lo provee, la proveedora puede servir el sustituto preferido y reclamar reembolso. Si el padre/tutor somete una solicitud escrita para un sustituto no-lácteo elegible y elija no proveerlo, la proveedora tiene la opción de cumplir con la solicitud proporcionando el sustituto no-lácteo y puede reclamar reembolso. Si el padre solicita un sustituto no-lácteo que no sea elegible, se requiere una declaración médica del doctor para reclamar reembolso.

Los requisitos relacionados con leche o sustituciones de alimentos para un participante quien tiene una discapacidad médica y para quien se somete una declaración médica firmada por un doctor licenciado siguen sin cambios.

Vendedores de sustitutos no-lácteos aprobados se pueden encontrar en los sitios web de las empresas:

www.8thcontinent.com/product-finder
www.pacificfoods.com/where-to-buy

Revisado: Octubre 2016

Bebidas No-Lácteas Aprobadas por CACFP

**Great Value
Original Soymilk
Walmart**



**Pacific Ultra Soy
Original o
Vainilla (con sabores
solo para 6 años y
mayor)**



**8th Continent Soymilk
Original**



**8th Continent Soy
Vainilla (con
sabores solo para 6
años y mayor)**



**Silk Original
Soymilk
Plain**



**Lucerne Soy Milk
Original**



**Kirkland Organic
Soymilk
Plain**



**Kikkoman
Pearl Organic Soy
Smart Original
(8 oz. only)**



**Pearl Organic Soy
8 oz. Smart
Vainilla/
Chocolate
(con sabores solo
para 6 años y
mayor)**



Agua a Libre Demanda

Los centros de guardería, hogares de guardería, refugios de emergencia y programas de cuidado extraescolar para niños en riesgo que participan en el programa CACFP han de proveer agua a libre demanda a los niños, según corresponda a sus necesidades nutricionales. A través del día (incluso en comidas), el agua debe estar disponible a los niños para tomar cuando pidan. Ya que puede que a los niños pequeños no se les ocurre pedirlo, el ofrecer agua quiere decir pedir al niño si le gustaría agua varias veces durante el día. Las guarderías también pueden elegir a hacerlo disponible para autoservicio; por ejemplo:

- Proveer vasos desechables junto a los fregaderos más cercanos a los comedores, con un taburete escalón para subirse los niños que no puedan alcanzar al fregadero.
- Proveer jarros cubiertos y vasos desechables si no hay bebederos disponibles.

Mientras que el agua debe estar disponible durante comidas, no es componente elegible para comidas ni meriendas y no se puede servir en vez de leche fluida. Además, si se sirve jugo como uno de los dos componentes, el agua no se puede servir como opción en vez del jugo. Antes y durante las comidas, las proveedoras no deben servir demasiada agua a niños pequeños. Tomar el agua en exceso puede reducir la cantidad de comida y de leche que consumen los niños pequeños. Las proveedoras deben servir agua con meriendas y cuando no se sirve otra bebida.

Si agua potable no es fácilmente disponible en un lugar de guardería, la compra de agua para niños se considera un costo razonable y permisible para guarderías de CACFP. Sin embargo, la compra de agua para el consumo de adultos o empleados no es un costo permisible.

Revisado Julio 2016



Requisitos para el CACFP de Nuevo México

Anotar y Documentar Comidas Elegibles

Para poder reclamar y recibir reembolso para comidas servidas, las proveedoras necesitan utilizar comidas elegibles, preparar esas comidas para los niños en su cuidado, y servir comidas que cumplen con los requisitos del patrón de comidas del CACFP.

Es menester que la proveedora:

1. Mantenga menús diarios precisos,
2. Mantenga cuenta diaria del número de comidas servidas a niños inscritos,
y
3. Mantenga cuenta del número de niños inscritos que han asistido.

Recuerde:

- Sirva por lo menos la mínima cantidad de cada componente requerido.
- Anote las comidas y números de niños que asisten diariamente o no se contarán.
- Monitores de la agencia patrocinadora y del Estado pueden hacer visitas inesperadas a su casa.
- Observe los requisitos de salud y seguridad al cuidado de niño a todas horas.
- Las proveedoras reciben reembolso sólo para comidas elegibles. Por ejemplo, perros calientes (hot dogs), pasteles y buñuelos no son elegibles.
- Las proveedoras pueden reclamar 2 comidas principales y una merienda, o 1 comida principal y 2 meriendas por niño, por día.
- Se debe someter un formulario de inscripción de padres y niños (formulario "PCEF" por sus siglas en inglés) a la agencia patrocinadora antes de reclamar a un niño.



NM CACFP

Ejemplos y Registros de Menú para Bebés y Niños

Las siguientes páginas enseñan la forma adecuada de completar los menús de infantes y niños en su cuidado.

Sí usted tiene preguntas en cómo completar los menús, pregunte a sus monitoras u organización patrocinadora.



REGISTRO SEMANAL DE COMIDAS DE BEBÉS (HOGAR DE CUIDADO) – PROGRAMA DE ALIMENTACIÓN PARA EL CUIDADO DE NIÑOS Y ADULTOS DE NM (CACFP)

| NOMBRE de PROVEEDORA/A | | No. de EPICS | | | | AGENCIA PATROCINADORA | | | | MONITOR | | | | | |
|--|--|--------------------------|------------|-----------------|-------------|-----------------------|--------------------------|------------|-----------------|-------------|-----------------|--------------------------|------------|-----------------|-------------|
| | | Fecha: | | | | Fecha: | | | | Fecha: | | | | | |
| | | ARTICULO DE COMIDA USADA | ✓ 0-5 m | # que sirvió | ✓ 6-11 m | # que sirvió | ARTICULO DE COMIDA USADA | ✓ 0-5 m | # que sirvió | ✓ 6-11 m | # que sirvió | ARTICULO DE COMIDA USADA | ✓ 0-5 m | # que sirvió | ✓ 6-11 m |
| DESAYUNO Fórmula Infantil ¹ y/o Leche Materna ^{2,3} | | 1. | | | | 1. | | | | | 1. | | | | |
| Carne/Alternativa a Carne ^{4, 6} y/o Cereal infantil ¹ | | 2. | | | | 2. | | | | | 2. | | | | |
| Fruta y/o vegetal (no jugo) | | 3. | | | | 3. | | | | | 3. | | | | |
| MERIENDA del A.M. (suplemento) Fórmula Infantil ¹ y/o Leche Materna ^{2,3} | | 1. | | | | 1. | | | | | 1. | | | | |
| Cereal infantil ¹ y/o pan, galletas, o cereal listo para comer ^{1, 4, 7} | | 2. | | | | 2. | | | | | 2. | | | | |
| Fruta y/o vegetal (no jugo) | | 3. | | | | 3. | | | | | 3. | | | | |
| ALMUERZO Fórmula Infantil ¹ y/o Leche Materna ^{2,3} | | 1. | | | | 1. | | | | | 1. | | | | |
| Carne/Alternativa a Carne ⁶ y/o Cereal infantil ¹ | | 2. | | | | 2. | | | | | 2. | | | | |
| Fruta y/o vegetal (no jugo) | | 3. | | | | 3. | | | | | 3. | | | | |
| MERIENDA de TARDE (suplemento) Fórmula Infantil ¹ y/o Leche Materna ^{2,3} | | 1. | | | | 1. | | | | | 1. | | | | |
| Cereal infantil ¹ y/o pan, galletas, o cereal listo para comer ^{1, 4, 7} | | 2. | | | | 2. | | | | | 2. | | | | |
| Fruta y/o vegetal (no jugo) | | 3. | | | | 3. | | | | | 3. | | | | |
| CENA Fórmula Infantil ¹ y/o Leche Materna ^{2,3} | | 1. | | | | 1. | | | | | 1. | | | | |
| Carne/Alternativa a Carne ⁶ y/o Cereal infantil ¹ | | 2. | | | | 2. | | | | | 2. | | | | |
| Fruta y/o vegetal (no jugo) | | 3. | | | | 3. | | | | | 3. | | | | |
| MERIENDA de NOCHE (suplemento) Fórmula Infantil ¹ y/o Leche Materna ^{2,3} | | 1. | | | | 1. | | | | | 1. | | | | |
| Cereal infantil ¹ y/o pan, galletas, o cereal listo para comer ^{1, 4, 7} | | 2. | | | | 2. | | | | | 2. | | | | |
| Fruta y/o vegetal (no jugo) | | 3. | | | | 3. | | | | | 3. | | | | |

REGISTRO SEMANAL de ALIMENTOS PARA BEBÉS – HOGAR – página 2

| | Fecha: | | | | | Fecha: | | | | |
|--|--------------------------|------------|-----------------|-------------|-----------------|--------------------------|------------|-----------------|------------|-----------------|
| | ARTICULO DE COMIDA USADA | ✓ 0-5 m | # que sirvió | ✓ 6-11 m | # que sirvió | ARTICULO DE COMIDA USADA | ✓ 0-5 m | # que sirvió | ✓ 6-11m | # que sirvió |
| DESAYUNO Fórmula Infantil ¹ y/o Leche Materna ²⁻³  | 1. | | | | | 1. | | | | |
| Carne/Alternativa a Carne ^{4, 6} y/o Cereal infantil ¹  | 2. | | | | | 2. | | | | |
| Fruta y/o vegetal (no jugo)  | 3. | | | | | 3. | | | | |
| MERIENDA del A.M. (suplemento) Fórmula Infantil ¹ y/o Leche Materna ²⁻³  | 1. | | | | | 1. | | | | |
| Cereal infantil ¹ y/o pan, galletas, o cereal listo para comer ^{1, 4, 7}  | 2. | | | | | 2. | | | | |
| Fruta y/o vegetal (no jugo)  | 3. | | | | | 3. | | | | |
| ALMUERZO Fórmula Infantil ¹ y/o Leche Materna ²⁻³  | 1. | | | | | 1. | | | | |
| Carne/Alternativa a Carne ⁶ y/o Cereal infantil ¹  | 2. | | | | | 2. | | | | |
| Fruta y/o vegetal (no jugo)  | 3. | | | | | 3. | | | | |
| MERIENDA de TARDE (suplemento) Fórmula Infantil ¹ y/o Leche Materna ²⁻³  | 1. | | | | | 1. | | | | |
| Cereal infantil ¹ y/o pan, galletas, o cereal listo para comer ^{1, 4, 7}  | 2. | | | | | 2. | | | | |
| Fruta y/o vegetal (no jugo)  | 3. | | | | | 3. | | | | |
| CENA Fórmula Infantil ¹ y/o Leche Materna ²⁻³  | 1. | | | | | 1. | | | | |
| Carne/Alternativa a Carne ⁶ y/o Cereal infantil ¹  | 2. | | | | | 2. | | | | |
| Fruta y/o vegetal (no jugo)  | 3. | | | | | 3. | | | | |
| MERIENDA de NOCHE (suplemento) Fórmula Infantil ¹ y/o Leche Materna ²⁻³  | 1. | | | | | 1. | | | | |
| Cereal infantil ¹ y/o pan, galletas, o cereal listo para comer ^{1, 4, 7}  | 2. | | | | | 2. | | | | |
| Fruta y/o vegetal (no jugo)  | 3. | | | | | 3. | | | | |

| REQUISITOS PARA BEBÉS (0 – 11 meses) | 0 – 5 meses | 6 – 11 meses |
|---|----------------------------|---|
| DESAYUNO Fórmula infantil (fortificado con hierro) ¹ o Leche materna ²⁻³ | 4-6 onzas fluidas | 6-8 onzas fluidas |
| Cereal infantil (fortificado con hierro), seco ^{1, 4} O Carnes, aves, pescado, huevo entero ⁴ , o Frijoles, chicharos, lentejas secas, cocidos ⁴ , o Queso ⁴ , o Requeson ⁴ , o Yogurt ^{4,7} <i>o una combinación de lo arriba</i> | 0 0 0 0 0 0 | 0-4 Tbsp. 0-4 Tbsp. 0-4 Tbsp. 0-2 oz. 0-4 oz. vol. 0-8 oz. |
| Fruta y/o vegetal (no jugo) | 0 | 0-4 Tbsp. |
| MERIENDA (suplemento) Fórmula infantil (fortificado con hierro) ¹ o Leche materna ²⁻³ | 4-6 onzas fluidas | 2-4 onzas fluidas |
| Cereal infantil (fortificado con hierro), seco ^{1, 4} Cereales de desayuno listos para comer ^{4,6} Pan de trigo entero o enriquecido o Producto de galleta de trigo entero o enriquecido ^{4,6} | 0 0 0 | 0-4 Tbsp. 0-4 Tbsp. 0-½ rebanada 0-2 galletas |
| Fruta y/o vegetal (no jugo) | 0 | 0-4 Tbsp. |
| ALMUERZO / CENA Fórmula infantil (fortificado con hierro) ¹ o Leche materna ²⁻³ | 4-6 onzas fluidas | 6-8 onzas fluidas |
| Cereal infantil (fortificado con hierro), seco ^{1, 4} O Carnes, aves, pescado, huevo entero ⁴ , o Frijoles, chicharos, lentejas secas, cocidos ⁴ , o Queso ⁴ , o Requeson ⁴ , o Yogurt ^{4,7} <i>o una combinación de lo arriba</i> | 0 0 0 0 0 | 0-4 Tbsp. 0-4 Tbsp. 0-4 Tbsp. 0-2 oz. 0-4 oz. vol. 0-8 oz. |
| Fruta y/o vegetal (no jugo) | 0 | 0-4 Tbsp. |

- ¹ Fórmula infantil y cereal infantil seco deben estar fortificados con hierro.
- ² Se recomienda que la leche materna se sirva en lugar de fórmula desde nacimiento hasta completar los 11 meses.
- ³ Para algunos bebés que normalmente consumen menos de la mínima cantidad en una toma, se puede ofrecer una porción de menos de la mínima cantidad, con porciones adicionales ofrecidas si el bebé sigue con hambre.
- ⁴ Una porción de este componente se requiere cuando el bebé esté listo según sus hitos de desarrollo para aceptarla.
- ⁵ Al menos un Grano/Pan al día deben ser de trigo entero; los demás porciones pueden ser de trigo entero, rico en trigo entero, o de harina enriquecida.
- ⁶ Cereales de desayuno listos para comer deben tener no más que 6 gramos de azúcar por onza seca.
- ⁷ Yogurt debe contener no más de 23 gramos de azúcares totales por 6 oz.

Puntos clave para recordar:

- ✓ Favor de escribir legiblemente y de mantener los registros de menús a diario, tan pronto que se sirvan las comidas.
- ✓ Introduzca comidas sólidas cuando el bebé esté listo según sus hitos de desarrollo, pero no antes de la edad escrita en el patrón de comidas.
- ✓ A cada bebé y en cada comida, se les debe ofrecer la mínima cantidad requerida de comida de cada grupo; sin embargo, los bebés pueden rehusar de comer.
- ✓ Sólo se puede reclamar 2 comidas y 1 merienda o 2 meriendas y 1 comida por niño al día, según el patrón de comidas aprobado para Usted.
- ✓ Favor de asegurar que el Registro de Alimentos Para Bebés esté llenado completamente.

Certifico que toda la información contenida en estos menús e hojas es correcta en todos aspectos. Entiendo que los menús y registros de asistencia se someten en relación al recibo de fondos federales y que la distorsión deliberada puede resultar en cargos legales o federales. Sirvo comidas a niños inscritos sin discriminar basado en raza, color, sexo, edad, origen nacional, o discapacidad.

Siglas de Proveedor/a: _____ **Siglas de Monitor:** _____

SÓLO USE ESTE FORMULARIO PARA BEBÉS (0 a 12 meses)

Sólo se pueden reclamar dos comidas y una merienda **O** dos meriendas y una comida por cada bebé cada día.

MARZO 2017

REGISTRO SEMANAL DE COMIDAS DE BEBÉS (HOGAR DE CUIDADO) – PROGRAMA DE ALIMENTACIÓN PARA EL CUIDADO DE NIÑOS Y ADULTOS DE NM (CACFP)

| NOMBRE de PROVEEDORA <i>Petra Niñera</i> | | No. de EPICS <i>007</i> | | | | AGENCIA PATROCINADORA <i>Agencia ABC</i> | | | | MONITOR <i>Diana M.</i> | | | | | | |
|--|-----------------------------------|-----------------------------|------------|-----------------|-------------|--|--------------------------|------------|-----------------|---------------------------------|-----------------|--|------------|-----------------|-------------|-----------------|
| | | Fecha: <i>Lunes 11/2/17</i> | | | | Fecha: <i>Martes 11/3/17</i> | | | | Fecha: <i>Miércoles 11/4/17</i> | | | | | | |
| | | ARTICULO DE COMIDA USADA | ✓ 0-5 m | # que sirvió | ✓ 6-11 m | # que sirvió | ARTICULO DE COMIDA USADA | ✓ 0-5 m | # que sirvió | ✓ 6-11 m | # que sirvió | ARTICULO DE COMIDA USADA | ✓ 0-5 m | # que sirvió | ✓ 6-11 m | # que sirvió |
| DESAYUNO Fórmula Infantil ¹ y/o Leche Materna ^{2,3} | 1. <i>Leche materna</i> | ✓ | 1 | | | 1. <i>Leche materna / fórmula</i> | ✓ | 1 | | | | 1. <i>Leche materna</i> | ✓ | 1 | | |
| Carne/Alternativa a Carne ^{4,6} y/o Cereal infantil ¹ | 2. | | | | | 2. | | | | | | 2. | | | | |
| Fruta y/o vegetal (no jugo) | 3. | | | | | 3. | | | | | | 3. | | | | |
| MERIENDA del A.M. (suplemento) Fórmula Infantil ¹ y/o Leche Materna ^{2,3} | 1. <i>Leche materna / fórmula</i> | ✓ | 1 | ✓ | 1 | 1. <i>Leche materna / fórmula</i> | ✓ | 1 | ✓ | 1 | | 1. <i>Leche materna / fórmula</i> | ✓ | 1 | ✓ | 1 |
| Cereal infantil ¹ y/o pan, galletas, o cereal listo para comer ^{1,4,7} | 2. <i>IFIC</i> | | | ✓ | | 2. <i>IFIC</i> | | | ✓ | | | 2. <i>Papilla de avena</i> | | | ✓ | |
| Fruta y/o vegetal (no jugo) | 3. <i>Puré de manzana</i> | | | ✓ | | 3. <i>Papilla de ciruelas pasas</i> | | | ✓ | | | 3. <i>Puré de pera</i> | | | ✓ | |
| ALMUERZO Fórmula Infantil ¹ y/o Leche Materna ^{2,3} | 1. <i>Fórmula</i> | | | ✓ | 1 | 1. <i>Leche materna / fórmula</i> | ✓ | 1 | | | | 1. | | | | |
| Carne/Alternativa a Carne ⁶ y/o Cereal infantil ¹ | 2. <i>Papilla de pavo</i> | | | ✓ | | 2. <i>Papilla de pollo</i> | | | | | | 2. | | | | |
| Fruta y/o vegetal (no jugo) | 3. <i>Zanahoria cocido</i> | | | ✓ | | 3. <i>Papilla de chicharos</i> | | | | | | 3. | | | | |
| MERIENDA de TARDE (suplemento) Fórmula Infantil ¹ y/o Leche Materna ^{2,3} | 1. <i>Fórmula</i> | | | ✓ | 1 | | | | | | | 1. | | | | |
| Cereal infantil ¹ y/o pan, galletas, o cereal listo para comer ^{1,4,7} | 2. <i>Cheerios</i> | | | ✓ | | | | | | | | 2. | | | | |
| Fruta y/o vegetal (no jugo) | 3. <i>Rodajas de plátano</i> | | | ✓ | | | | | | | | 3. | | | | |
| CENA Fórmula Infantil ¹ y/o Leche Materna ^{2,3} | 1. | | | | | 1. <i>Leche materna</i> | | | ✓ | 2 | | 1. <i>Leche materna</i> | | | ✓ | 2 |
| Carne/Alternativa a Carne ⁶ y/o Cereal infantil ¹ | 2. | | | | | 2. <i>Pollo deshebrado</i> | | | ✓ | | | 2. <i>Tilapia</i> | | | ✓ | |
| Fruta y/o vegetal (no jugo) | 3. | | | | | 3. <i>Frijoles refritos</i> | | | ✓ | | | 3. <i>Patatas y chicharos machucados</i> | | | ✓ | |
| MERIENDA de NOCHE (suplemento) Fórmula Infantil ¹ y/o Leche Materna ^{2,3} | 1. | | | | | 1. <i>Leche materna</i> | | | ✓ | 2 | | 1. <i>Leche materna</i> | | | ✓ | 2 |
| Cereal infantil ¹ y/o pan, galletas, o cereal listo para comer ^{1,4,7} | 2. | | | | | 2. <i>Galletas integrales</i> | | | ✓ | | | 2. <i>Galletas saladas</i> | | | ✓ | |
| Fruta y/o vegetal (no jugo) | 3. | | | | | 3. <i>Aguaate</i> | | | ✓ | | | 3. <i>Ejotes</i> | | | ✓ | |

|  -Grano integral al menos 1 vez/día -Yogur 23g azúcar/6oz máximo -Cereal 6g azúcar/oz máximo | Nombre de proveedor/a: | | | No. EPICS: | No. Teléfono: | Mes/Año: |
|---|-------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|----------|
| | Fecha: | Fecha: | Fecha: | Fecha: | Date: | |
| | ARTICULO DE COMIDA | |
| DESAYUNO (Sirva todos los 3)    | <i>Circule: Whole 1% Skim</i> | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| MERIENDA de A.M. (Sirva 2 de los 5)      | <i>Circule: Whole 1% Skim</i> | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| ALMUERZO (Sirva todos los 5)      | <i>Circule: Whole 1% Skim</i> | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| MERIENDA de TARDE (Sirva 2 de los 5)      | <i>Circule: Whole 1% Skim</i> | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| CENA (Sirva todos los 5)      | <i>Circule: Whole 1% Skim</i> | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| MERIENDA de NOCHE (Sirva 2 de los 5)      | <i>Circule: Whole 1% Skim</i> | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |

Certifico que la información contenida en los menús e hojas que he sometido es correcta en todos aspectos. Entiendo que los menús y registros de asistencia se someten en relación al recibo de fondos federales y que la distorsión deliberada puede resultar en cargos legales federales o estatales. Sirvo comidas a niños inscritos sin discriminar basado en raza, color, sexo, origen nacional o discapacidad.

USE ESTE FORMULARIO SÓLO PARA NIÑOS DE 1-18 AÑOS & ADULTOS CON DISCAPACIDAD (no para infantes)
 Se pueden reclamar solo dos comidas y una merienda O dos meriendas y una comida por cada niño al día.
 Firma de proveedor/a: _____
 Rev. MARZO 2017

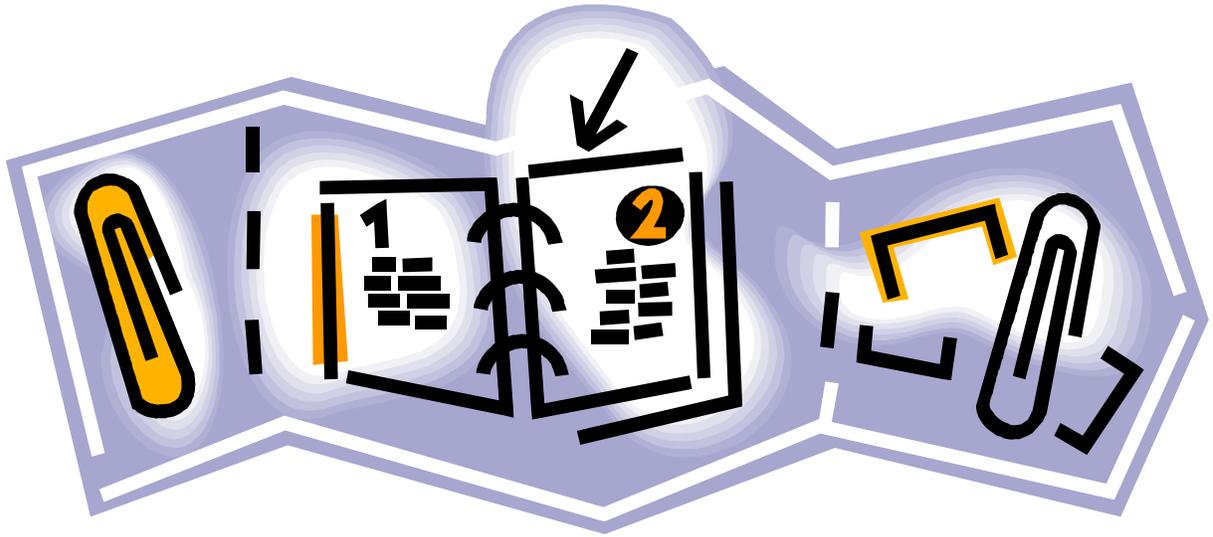
REGISTRO DE COMIDAS DE NIÑOS (HOGAR DE CUIDADO) - PROGRAMA DE ALIMENTACIÓN PARA EL CUIDADO DE NIÑOS Y ADULTOS (CACFP)

|  | | Nombre de Proveedor/a: <i>Ima Goodsitter</i> | | No. de EPICS: <i>007</i> | Telefono: <i>123-4567</i> | Mes/Año: <i>11/2017</i> |
|---|---|--|-------------------------------------|---|------------------------------------|--|
| | | Fecha: <i>11/02</i> | Fecha: <i>11/03</i> | Fecha: <i>11/04</i> | Fecha: <i>11/05</i> | Fecha: <i>11/06</i> |
| | | ARTICULO DE COMIDA | ARTICULO DE COMIDA | ARTICULO DE COMIDA | ARTICULO DE COMIDA | ARTICULO DE COMIDA |
| DESAYUNO (Sirva todos los 3) |  | <i>Leche, 1%</i> | <i>Leche, 1% y entera</i> | <i>Leche, 1%</i> | <i>Leche, 1% y entera</i> | <i>Leche, 1%</i> |
| |  | <i>Bananas</i> | <i>Peras</i> | <i>Melón</i> | <i>Arándanos frescos</i> | <i>Fresas</i> |
| |  | <i>Avena</i> | <i>Muffin de canela (HM)</i> | <i>Frijoles pinto y tortilla (HM burrito)</i> | <i>WQ Cheerios</i> | <i>Huevo revuelto y pan integral tostado</i> |
| MERIENDA de A.M. (Sirva 2 de los 5) |  | | | <i>Leche, 1% - licuado</i> | | |
| |  | | <i>Palitos de apio</i> | | | <i>Brócoli (fresco)</i> |
| |  | <i>Paré de manzana</i> | <i>Pasas</i> | | <i>Sandía</i> | |
| |  | <i>Galletas integrales</i> | | <i>Fresa/banana</i> | <i>Pan integral (1/2 sandwich)</i> | |
| |  | | <i>Mantequilla de mani</i> | <i>Yogur</i> | <i>Queso, cheddar</i> | <i>Salsa de yogur y eneldo</i> |
| ALMUERZO (Sirva todos los 5) |  | <i>Leche 1%</i> | <i>Leche, 1% y entera</i> | <i>Leche, 1%</i> | <i>Leche, 1% y entera</i> | <i>Leche, 1%</i> |
| |  | <i>Child verde</i> | <i>Brócoli</i> | <i>Ensalada de espinacas y tomate</i> | <i>Chicharos</i> | <i>Calabacitas (colote, calabaza)</i> |
| |  | <i>Melón - cantaloupe</i> | <i>Zanahoria</i> | <i>Melón - honeydew</i> | <i>Manzana fresca</i> | <i>Sandía</i> |
| |  | <i>Tortilla de maiz</i> | <i>Bollo multigrano</i> | <i>Masa de pizza (HM)</i> | <i>Pan integral</i> | <i>Tortilla blanca</i> |
| |  | <i>Carne de res</i> | <i>Pollo (HM ensalada de pollo)</i> | <i>Queso, mozzarella</i> | <i>Atún, albacora</i> | <i>Frijoles (HM burrito)</i> |
| MERIENDA de TARDE (Sirva 2 de los 5) |  | | <i>Leche, 1% y entera</i> | | | <i>Leche, 1%</i> |
| |  | <i>Palitos de zanahoria</i> | | | | |
| |  | | | <i>Cooltel de fruta</i> | <i>Jugo de naranja (100%)</i> | |
| |  | | <i>Tortilla (pinwheels)</i> | <i>Galletas Goldfish</i> | <i>Pan integral tostado</i> | <i>WQ Cheerios</i> |
| CENA (Sirva todos los 5) |  | <i>Leche, 1%</i> | | <i>Leche, skim</i> | | |
| |  | <i>Ensalada de lechuga</i> | | <i>Patatas (caldo)</i> | | |
| |  | <i>Patatas fritas al horno</i> | | <i>Zanahorias (caldo)</i> | | |
| |  | <i>Pan de maiz (HM)</i> | | <i>Tortilla blanca</i> | | |
| |  | <i>Puerco deshebrado</i> | | <i>Caldo de res</i> | | |

Certifico que la información contenida en los menús e hojas que he sometido es correcta en todos aspectos. Entiendo que los menús y registros de asistencia se someten en relación al recibo de fondos federales y que la distorsión deliberada puede resultar en cargos legales federales o estatales. Sirvo comidas a niños inscritos sin discriminar basado en raza, color, sexo, origen nacional o discapacidad.

USE ESTE FORMULARIO SÓLO PARA NIÑOS DE 1-18 AÑOS & ADULTOS CON DISCAPACIDAD (no para infantes)
Se pueden reclamar solo dos comidas y una merienda O dos meriendas y una comida por cada niño al día.
Firma de proveedor/a: _____ Rev. MARZO 2017

APENDICE



Consejos Sobre la Introducción de Comidas Nuevas a Niños

- ✓ Prueba una comida a la vez.
- ✓ Sirva una comida que sabe que el niño se va a comer junto con la nueva comida.
- ✓ Intente servir la nueva comida cuando los niños están felices y pasivos. Si están de mal humor o no se sienten bien es más probable que rehúsen la comida.
- ✓ Siga intentando. Tarda hasta 10 veces para que algunos niños acepten una nueva comida, así que no se desanime si no la prueban inmediatamente.
- ✓ Involucre al niño en la planificación y preparación de comidas diferentes. Serán más dispuestos a aceptar una nueva comida si ayudaron a prepararla.
- ✓ De buen ejemplo. Si las proveedoras están entusiasmadas para probar el nuevo alimento, los niños lo prueben.
- ✓ Introduzca alimentos nuevos según un horario regular; instituye un “Día de Comida Nueva” cada semana o dos semanas.
- ✓ Introduzca la nueva comida como parte de un juego (como un juego de contar).
- ✓ Deje que las familias contribuyan sus recetas favoritas. Esta es una manera grandísima de introducir comidas étnicas, también. Los padres pueden tomar parte de la preparación de la nueva comida y explicar la historia de la comida, cuales son las costumbres de usarla, etc.
- ✓ Planea un “tema del día” en el cual todas las actividades sean relacionadas con el tema, e introduzca una nueva comida relacionada con el tema.



LA DENSIDAD DE NUTRIENTES

Una parte del secreto de comer bien *sin comer más de la cuenta* es escoger comidas que sean *densas de nutrientes*. Estas son comidas que proporcionan muchos nutrientes, comparado al número de calorías en cada porción.

- Comidas bajas en calorías y altas en nutrientes son más densas en nutrientes, mientras que comidas altas en calorías y bajas en nutrientes son menos densas en nutrientes.
- Comidas densas en nutrientes se deben de comer frecuentemente, mientras que comidas bajas en densidad de nutrientes se deben comer raras veces.
- Una dieta saludable incluye más comidas densas en nutrientes.
- Comidas pobres en densidad de nutrientes proveen calorías pero no los nutrientes necesarios para el crecimiento y desarrollo de niños.
- Cuando proveedoras de cuidado de niños enseñan a los niños a seleccionar comidas densas en nutrientes la mayoría del tiempo, ellas ayudan a desarrollar una habilidad que los lleva a hábitos saludables de por vida.

Aquí tiene unos ejemplos:

1. Una taza de sandía y una soda de 12 onzas ambos proporcionan 150 calorías, pero la sandía lleva vitamina C, fibra, u otros vitaminas y minerales, así como azúcar natural. La soda lleva solo azúcares simples, o calorías “vacías.” La sandía es más densa de nutrientes que la soda.
2. Un vas de 8 onzas de leche descremada y una porción de queso cheddar de 1 onza y media ambos proporcionan alrededor de 300 mg de calcio. Pero la leche da 85 calorías, y el queso da 170 calorías. La leche es más densa de nutrientes que el queso, y puede ser una opción mejor para los que están limitando su consumo de calorías y grasa.
3. Vamos a considerar dos diferentes rebanadas de pan. Una es pan blanco, enriquecido y el otro es pan de trigo integral. Los dos tienen casi las mismas calorías – 80, pero la rebanada de pan integral contiene 3 gramos de fibra – un bono nutricional. La rebanada de pan integral es más densa de nutrientes que la rebanada de pan blanco.

Escoja la comida más densa de nutrientes:

Fruta seca en lámina rollos o ensalada de frutas

Leche descremada helado

Elote en vaso elote

Bagel buñuelo

Chorizo Chuleta de puerco

Aros de cebolla fritos trozos de manzana

Papa al horno papitas fritas

Carne molida regular carne molida magra

LA DENSIDAD DE NUTRIENTES Y LOS NIÑOS

Cuando alimentando a niños, es importante servir comidas de alta densidad de nutrientes por varias razones:

- * Los niños tienen estómagos pequeños, y pueden llenarse fácilmente con comidas de muchas calorías y pocas nutrientes.
- * Los niños están creciendo todos los días y necesitan una fuente constante de comidas nutritivas para desarrollo óptimo del cerebro, órganos, músculos, y esqueleto.
- * Los niños necesitan energía de comida nutritivas para pensar, jugar, y procesar la información que reciben del mundo a su alrededor.
- * Las comidas que escoja usted para los niños forma el cimiento de los hábitos de comer que probablemente seguirán de por vida.

¿Parece cosa abrumadora cuando lo hablamos así, que no? Si, alimentar a los niños es una gran responsabilidad, pero también es una gran satisfacción. No hay comidas “buenas” ni “malas.” Todas comidas se pueden disfrutar, a menos que recordamos dos puntos clave: la moderación y la variedad.

Las siguientes graficas sirven para ayudarle a planear sus comidas pensando en la densidad de nutrientes. Las comidas están categorizadas según alta, mediana o baja densidad de nutrientes. Cuando sirva comidas, escoja comidas de alta densidad de nutrientes **más a menudo** que las comidas de más baja densidad.

Comparar la densidad de nutrientes de...

Frutas y Vegetales

| <i>Más Densos de Nutrientes</i> |  | <i>Menos Densos de Nutrientes</i> |
|---|---|---|
| Todas las frutas y vegetales | | Frutas enlatadas en almíbar espesa |
| Frutas enlatados en jugo | | Aceitunas |
| Barras congeladas de jugo de fruta | | Aros de cebolla fritos |
| 100% jugo de fruta | | Papas ralladas fritas |
| Jugo de vegetal, frescos | | Vegetales congeladas con mantequilla, queso y otras salsas o aditivos |
| Vegetales, embotellados (bajo en sodio) | | |
| Vegetales congelados planos | | |

Comparar la densidad de nutrientes de...

Carnes y Alternativas a Carne

Más Densos de Nutrientes

Frijoles o chicharos, secos, cocidos
Pollo o pavo, sin pellejo, horneado o a la parrilla
Res molida (10% o menos contenido de grasa)
Pechuga de pavo molida
Pescado o marisco, asado, a la parrilla
Frijoles refritos hechos sin grasa o manteca
Atún enlatada en agua



Menos Densos de Nutrientes

Frijoles horneados en salsa de tomate, con puerco tocino o salchichas (enlatados)
Pollo o pavo, frito
Res molida (20% o más contenido de grasa)
Pavo molido con pellejo
Pescado o marisco, frito
Frijoles refritos hechos con manteca
Atún enlatada en aceite

Leche y Productos de Leche

Más Densos de Nutrientes

Leche sin grasa o descremada
Queso bajo en grasa tal como ricota y mozzarella
Requesón de queso, sin grasa o bajo en grasa
Yogur, sin grasa



Menos Densos de Nutrientes

Leche de grasa entera
Queso hecho de leche entera o crema tal como crema de queso o crema agria
Crema batida dulce
Yogur hecho de leche entera

Panes, Cereales u Otros Productos de Granos

Más Densos de Nutrientes

Panes integrales o granos enteros
Cereales listos para comer, de grano entero y sin azúcar
Arroz integral
Espagueti, de granos enteros
Tortillas (integrales o de maíz)



Menos Densos de Nutrientes

Panes enriquecidos o granos hechos de harina blanca
Arroz blanco
Espagueti, de harina blanca
Panes, galletas o granos endulzados tales como pastel de café, rollos de canela, galletas dulces y panecillos (NO ELEGIBLES)
Panes o granos altos en grasa tales como croissants, granola, tapa de masa para pastel, etc.

Cereales de Desayuno



➔ ¡Escoja y sirva cereales que contengan no más de 6 gramos azúcar por onza seca!

Para calcular el porcentaje de azúcar:

1. Localice la Etiqueta de Nutrición en el paquete. Halle el tamaño de la porción (por arriba) y el contenido de azúcar.
2. Calcule el contenido de azúcar por dividir el número de gramos de azúcar por los gramos de la porción.
3. 6 gramos dividido por 28.3 gramos (1 oz.) equivale 0.212. **Así que los cereales con un máximo de 0.212 gramos azúcar o menos, son elegibles.**

| Nutrition Facts | |
|--------------------------|----------------------|
| Serving Size 1 cup (30g) | |
| Amount Per Serving | |
| Calories 108 | Calories from Fat 11 |
| % Daily Value* | |
| Total Fat 1g | 2% |
| Saturated Fat 0g | 1% |
| Cholesterol 0mg | 0% |
| Sodium 201mg | 8% |
| Total Carbohydrate 24g | 8% |
| Dietary Fiber 3g | 11% |
| Sugars 6g | |
| Protein 2g | |
| Vitamin A | 9% |
| Vitamin C | 23% |
| Calcium | 9% |
| Iron | 95% |

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

NutritionData.com

Ejemplo:

Porción = 30 gramos.

Este producto lleva 6 gramos de azúcar en cada porción.

Divide gramos de azúcar por

$$6 \text{ g} \div 30 \text{ g} = 0.2 \text{ g}$$

0.2 gramos de azúcar es menos que 0.212 gramos, que es lo máximo permitido, así que....

✓ ¡Este producto es elegible!

Cereales Elegibles en el CACFP (6 gramos azúcar o menos)



*Rice Chex
*Corn Chex
*Wheat Chex
Rice Krispies
All-Gran
Special K
*Total
*Grape-Nuts

*Grape-Nuts Flakes
*Scooby-Doo
*Cheerios
*Honey Kix
*Kix
*Multi-Grain Cheerios
*Mini-Wheats (Unfrosted)
*Go Diego Do
Honey & Oat Blenders
Honey-Almond Oat Blenders
Honey Bunches of Oats with Almonds
Honey Bunches of Oats with Cinnamon

*Life
Cream of Rice
Cream of Wheat
*Oatmeal
*Malt-O-Meal
Corn Flakes
Crixpix
*Dora Explorer

Julio, 2016

Queso, glorioso queso. . .

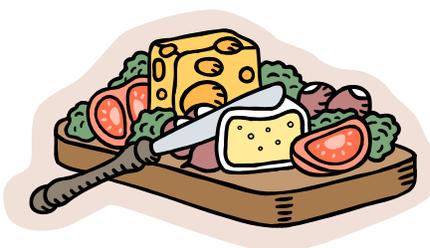


Una guía de seleccionar quesos elegibles en el CACFP/SFSP de NM

La clave para encontrar quesos elegibles en el CACFP/SFSP es leer las etiquetas en los paquetes con mucho cuidado, y buscar palabras que indican que es elegible, comparando el lenguaje de la etiqueta con la tabla de quesos elegibles de abajo. Los quesos naturales o procesados (incluso los de grasa reducida, bajos en grasa, sin grasa, y versiones “lite” de queso, queso-comida, y quesos untables), y también los sustitutos de queso, son elegibles en el CACFP/SFSP.

Queso natural es un término que se usa para describir queso que se ha hecho de leche, a la cual se ha añadido sal, enzimas y saborizantes. Tipos distintos de queso se crean de ingredientes un poco distintos. Solo aquellos productos que conformen con los estándares de identificación de queso natural se pueden identificar así en las etiquetas.

Por **bebes** en CACFP, tome en cuenta que los quesos naturales y el requesón son elegibles, pero quesos procesados, alimentos a base de queso, y quesos untables **NO** lo son.



Use la tabla de abajo para ayudarse a decidir si un artículo de queso sea elegible. Fíjese bien en la etiqueta del paquete para hallar las palabras claves. Acuérdense que el lenguaje debe ser exactamente como sale en el lado de “elegibles” abajo. Los artículos que traen palabras distintas o palabras no iguales no son elegibles.



Elegibles,
mientras que la etiqueta del paquete dice...



NO Elegibles,
porque la etiqueta del paquete dice . . .

| | |
|---|---|
| Queso natural o procesado, tal como: <ul style="list-style-type: none"> ✓ American, Cheddar, Mozzarella o Swiss ✓ Feta, Brie, o Camembert ✓ Parmesano o Romano ✓ Requesón o Ricota | Queso preparado o Preparado pasteurizado <ul style="list-style-type: none"> ✓ Producto de queso ✓ Merienda / botana de queso ✓ Queso estilo “Pub” |
| Alimentos procesados a base de queso <ul style="list-style-type: none"> ✓ ¡Se requiere lo doble! 2 oz queso-comida = 1 oz alternativa a carne | Salsa de queso <ul style="list-style-type: none"> ✓ En lata, jarra o bolsita |
| Queso untable procesado <ul style="list-style-type: none"> ✓ ¡Se requiere lo doble! 2 oz queso-comida = 1 oz alternativa a carne | Queso untable, tal como: <ul style="list-style-type: none"> ✓ Crema de queso, queso Neuchâtel ✓ Pasta de queso con pimientos |



Para información completa sobre los quesos elegibles, véase el Guía del Compra de Comidas para Programas de Nutrición Infantil del USDA, paginas 1-23 a 1-25, o comuníquese con las nutricionistas de Buro.

Julio 2016

Esta tabla nombra muchos quesos que usted ya conoce, y algunos que puede probar.



| Nombre del Queso | Elegible | Tamaño de porción | Calorías | (gramos) de grasa | % Calorías de grasa | (gramos) de proteína | Calcio | Sodio |
|----------------------------|----------|-------------------|----------|-------------------|---------------------|----------------------|--------|---------------|
| Azul | si | 1 oz | 100 | 8.2 | 74% | 6.1 | 150 mg | 396 mg |
| Queso ladrillo / de bloque | si | 1 oz | 105 | 8.4 | 72% | 6.6 | 191 mg | 159 mg |
| Brie | si | 1 oz | 95 | 7.9 | 75% | 5.9 | 52 mg | 178 mg |
| Cheddar | si | 1 oz | 114 | 9.4 | 74% | 7.1 | 204 mg | 176 mg |
| Colby | si | 1 oz | 112 | 9.1 | 73% | 6.7 | 194 mg | 171 mg |
| Requesón* | si* | 2 oz | 59 | 2.6 | 40% | 7.1 | 34 mg | 229 mg |
| Queso crema | no | 1 oz | 99 | 9.9 | 90% | 2.1 | 23 mg | 84 mg |
| Edam | si | 1 oz | 101 | 7.9 | 70% | 7.1 | 207 mg | 274 mg |
| Feta | Si | 1 oz | 75 | 6.0 | 72% | 4.0 | 140 mg | 316 mg |
| Fontina | si | 1 oz | 110 | 7.3 | 60% | 8.8 | 156 mg | No disponible |
| Gjetost | si | 1 oz | 132 | 8.4 | 57% | 2.7 | 113 mg | 170 mg |
| Gouda | si | 1 oz | 101 | 7.8 | 70% | 7.1 | 198 mg | 232 mg |
| Monterey | si | 1 oz | 106 | 8.6 | 73% | 6.9 | 212 mg | 152 mg |
| Mozzarella, grasa entera | si | 1 oz | 80 | 6.1 | 69% | 5.5 | 147 mg | 106 mg |
| Mozzarella, baja en grasa | si | 1 oz | 72 | 4.5 | 52% | 6.9 | 183 mg | 132 mg |
| Muenster | si | 1 oz | 104 | 8.5 | 74% | 6.6 | 203 mg | 178 mg |
| Neuchâtel | no | 1 oz | 74 | 6.6 | 80% | 2.8 | 21 mg | 113 mg |
| Parmesano, duro | si | 1 oz | 111 | 7.3 | 59% | 10.1 | 336 mg | 454 mg |
| Provolone | si | 1 oz | 100 | 7.6 | 76% | 7.3 | 214 mg | 248 mg |
| Ricota, baja en grasa* | si* | 2 oz | 86 | 4.9 | 51% | 7.1 | 337 mg | 155 mg |
| Romano | si | 1 oz | 110 | 7.6 | 62% | 9.0 | 302 mg | 340 mg |
| Swiss | si | 1 oz | 107 | 7.8 | 70% | 8.1 | 272 mg | 74 mg |
| Queso americano procesado | si | 1 oz | 106 | 8.9 | 76% | 6.3 | 174 mg | 406 mg |
| Queso-comida americana* | si* | 1 oz | 93 | 7.0 | 68% | 5.6 | 163 mg | 337 mg |
| Queso americano untable | no | 1 oz | 82 | 6.0 | 66% | 4.7 | 159 mg | 381 mg |

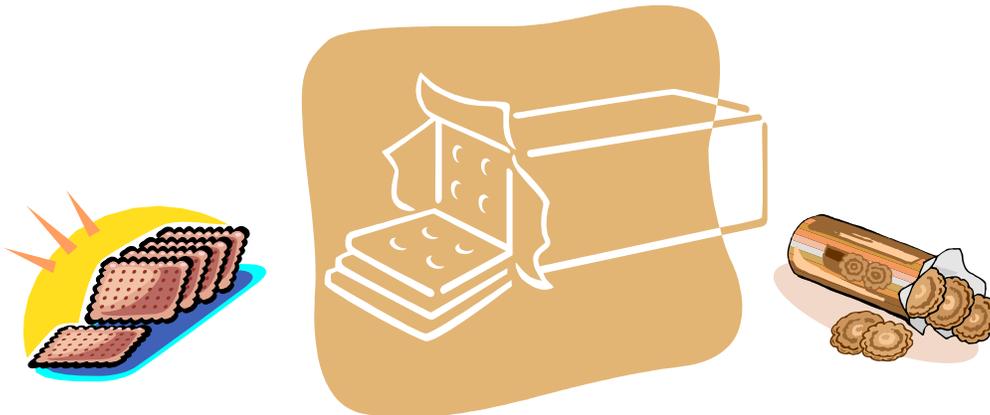
* Se requiere lo doble para una porción completa.

GALLETAS DE BOTANA



Galletas son elegibles como grano/pan en el Programa de Alimentación para el Cuidado de Niños y Adultos (CACFP). Cuando sirva galletas, por favor observa lo siguiente:

- ✓ Una porción de galletas es 20 gramos o .7 onzas.
- ✓ ¡Están disponibles galletas de muchas variedades de grano entero, bajas en sal y bajas de grasa! Asegúrese de leer la etiqueta de nutrición para la información sobre el contenido de fibra, sodio y grasa.
- ✓ Evite servir cualquier galleta que tenga más de 30% de calorías de grasa.
- ✓ ¡Es importante servir una variedad de granos /panes, así que se recomienda limitar el número de veces por semana o mes que sirva galletas!



Cuando sirva galletas, fíjese en la etiqueta de nutrición. La mayoría de las etiquetas anotan el tamaño de la porción como una onza, que es más que el mínimo requisito por una porción entera. Usted puede usar el tamaño de porción anotada en la caja, y así puede cumplir con o exceder el tamaño de la porción para los niños en su cuidado. Usted también puede usar una báscula para determinar el número de galletas de servir para una porción. Recuerde que cada tipo diferente de galletas tiene peso diferente, así que requiere un número diferente de galletas para satisfacer el requisito de tamaño de porción.

En el lado reverso de esta hoja esta una comparación de galletas que usted pueda encontrar útil. Fíjese en los diferentes tamaños de porción, y tome cuenta que algunas galletas están bajas en grasa, sal, o azúcar, o altas en fibra.

¡Lea las etiquetas para disfrutar del mayor valor y variedad!

Comparación de Galletas de Botana

| <i>Nombre de Marca</i> | <i>Tamaño de porción (iguala aprox. 20 gramos)</i> | <i>% Calorías De grasa</i> | <i>Comentarios</i> |
|--------------------------------------|---|------------------------------------|--------------------------------------|
| Cheese Nips – original | 20 cada uno | 40% | |
| Cheese Nips = reducida en grasa | 20 cada uno | 27% | |
| Chicken in a Biskit | 10 cada uno | 50% | 2 g azúcar/14 galletas |
| Club crackers – original | 6 cada uno | 36% | |
| Club crackers – reducidos en sal | 6 cada uno | 36% | |
| Club crackers – reducidos en grasa | 6 cada uno | 29% | 2 g azúcar/4 galletas |
| Harvest Crisps – cinco granos | 8 cada uno | 23% | Sin azúcar |
| Harvest Crisps – Vegetales de jardín | 10 cada uno | 23% | 4g azúcar, 1g fibra/13 galletas |
| Nabisco Cheese Nips Air Crisps | 21 cada uno | 23% | <1 g azúcar/32 galletas |
| Pepperidge Farm Goldfish – original | 36 cada uno | 43% | |
| Pepperidge Farm Goldfish – cheddar | 36 cada uno | 36% | |
| Ritz | 6 cada uno | 44% | 1 g azúcar/5 galletas |
| Ry-Krisp | 3 cada uno | 0% | Contiene solo grano entero de harina |
| Galletas Saladas | 8 cada uno | 19- 25% | Sin fibra, 0 - 2 g azúcar/5 galletas |
| SnackWells galletas de trigo | 6 cada uno | 0 | 2 g azúcar, 1 g fibra/5 galletas |
| Townhouse | 6 cada uno | 50% | |
| Triscuits – original | 5 cada uno | 32% | 4 g fibra/7 galletas |
| Triscuits – reducidos en grasa | 5 cada uno | 19% | 4 g fibra/7 galletas |
| Twigs | 10 cada uno | 40% | 1 gm azúcar <1g. fibra/15 galletas |
| Vegetable Thins | 9 cada uno | 50% | 2 g azúcar, 1 g fibra/14 galletas |
| Waverly | 6 cada uno | 43% | |
| Wheat Thins – original | 11 cada uno | 36% | 2 g fibra/16 galletas |
| Wheat Thins – Air Crisps | 16 cada uno | 31% | 3 g azúcar/24 galletas |
| Wheatables – Vegetales de jardín | 16 cada uno | 43% | 2 g azúcar/26 galletas |
| Wheatsworth | 6 cada uno | 38% | 1 g fibra/5 galletas |
| Zesta Soup Crackers | 60 cada uno | 36% | Sin azúcar |

FIBRA FABULOSA

¿Qué es?

La fibra se encuentra en comidas de plantas – granos enteros, frutas, vegetales, y legumbres. La fibra es la parte de la planta que el cuerpo no puede digerir. Hablaremos abajo de dos tipos de fibra: insoluble y soluble.

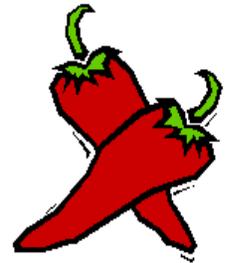
La fibra insoluble no se disuelve en agua. Algunas veces se le refiere a ese tipo de fibra como “difícil de digerir.” Ayuda en la digestión al ligarse al agua en los intestinos para ayudar a prevenir el estreñimiento. La fibra insoluble se encuentra en el salvado y en granos enteros.

La fibra soluble, en cambio, se disuelve en agua. En vez de dar una textura gruesa y robusta a la comida, se disuelve y se convierte gomoso y viscoso. Ayuda al cuerpo a controlar el uso de azúcares y se liga a sustancias grasosas para que las deseché del cuerpo. Fibra soluble se encuentra en avena, frutas, vegetales y legumbres, así como frijoles pintos.

Desde infancia, seguir una dieta baja en grasa y alta en fibra ayuda a reducir el riesgo de algunos tipos de cáncer, enfermedad del corazón, y algunas enfermedades crónicas. Mientras que los niños crezcan y se desarrollen, necesitan más fibra en su dieta.

Aumentando la Fibra

- Sirva meriendas altas en fibra tales como fruta fresca o seca, vegetales crudos, y nueces.
- Disfrute de avena, o un desayuno repleto de fruta fresca o seca.
- Escoja panes, cereales, y pastas que sean de grano entero. Recuerde que pan café no es necesariamente de grano entero – ¡Busque las palabras “grano entero” o “integral” en la etiqueta!
- ¿Tiene 5-al-Día? Coma por lo menos cinco porciones de frutas y vegetales cada día. Recuerde que los vegetales crudos y las frutas tienen más fibra que los cocidos.
- Escoja frutas enteras en vez de jugos. Cuando se hace jugo, se remueven la cáscara y la pulpa, donde se encuentra la fibra.
- Los niños deben comer por lo menos 6 porciones de granos, cereales, pasta, y arroz a diario. Recuerde de escoger granos enteros cuando sea posible.





Contenido de Fibra en Comidas

| <i>Comida</i> | <i>Cantidad*</i> | <i>Gramos de Fibra</i> |
|-------------------------------|------------------|------------------------|
| Granos | | |
| Cereal de Trigo (Mini-Wheats) | 1 taza | 6 |
| Avena | 1 taza | 4 |
| Cebada, cosido | ½ taza | 3 |
| Magdalena de salvado | 1 pequeño | 2 |
| Pan de trigo entero | 1 rebanada | 2 |
| Vegetales | | |
| Chicharos verdes, cosido | ½ taza | 4 |
| Camote | 1/ taza | 3 |
| Brócoli | ½ taza | 2 |
| Zanahoria | ½ taza | 2 |
| Frutas | | |
| Fresas | 1 taza | 4 |
| Manzana, con cascara | 1 mediano | 3 |
| Naranja | 1 pequeño | 2 |
| Pera de Asia | 1/2 mediano | 2 |
| Arándano | 1/2 taza | 2 |
| Legumbres | | |
| Frijoles Pintos | 1/2 taza | 7 |
| Frijoles Asados | 1/2 taza | 6 |
| Frijoles Garbanzo | 1/2 taza | 5 |
| Lentejas | 1/2 taza | 4 |
| Nueces & Semillas | | |
| Cacahuates | 1 oz | 3 |
| Semillas de Marisol | 1 oz | 3 |



*La cantidad anotada puede ser o no ser la cantidad correcta para llenar el patrón de comida en el CACFP / SFSP. Favor de consultar el patrón de comidas para los requisitos de cantidades correctas.

Hábitos Saludables: Novedades jugosos

Jugo (es decir, 100% fruta o vegetal!) es un gran fuente de varios nutrientes esenciales como vitamina C, vitamina A, y potasio. También es una forma de hacer que los niños tomen fluidos importantes en su dieta. Jugo de 100% fruta o vegetal puede y debe ser parte del consumo dietético total del niño. Siendo esto así, es igual de importante proveer otras bebidas a los niños en su cuidado. Cuando se trata de jugo, ¡sí hay tal cosa como “demasiado de algo bueno!”



Los requisitos del CACFP tocante a jugo de fruta y vegetal:

- Se recomienda servir frutas o vegetales enteras en vez de jugo.
- Solo jugo de 100% fruta o vegetal es elegible en el CACFP.
- El jugo NO SE PUEDE servir a los bebés.
- Se debe limitar el jugo a UNA porción al día para los niños y adultos.

Recomendaciones de como servir jugo:



- Los niños caminantes y jóvenes suelen tomar demasiado jugo porque sabe bien y es fácil de cargar por su empaque.
- En vez de servir jugo, anime a los niños a comer más frutas y vegetales, que contienen no sólo todos los nutrientes del jugo sino también fibra – un nutriente importante y difícil de obtener para los niños.
- ¡Sea un consumidor sabio! En la tienda de mandado, compre sólo jugo de 100% fruta o vegetal–busque específicamente las palabras “100% jugo” en la etiqueta. Hay artículos nuevos en las tiendas a diario. Sea precavido con los artículos que digan “bebida” de jugo, “cóctel de fruta” o “refresco de fruta.” También, fíjese que hay muchos fabricantes que ponen las palabras “100% vitamina C” en las etiquetas de artículos no hechos de jugo.

Fluidos Para niños:

- Ofrezca agua regularmente a través del día, entre comidas, y más seguido cuando el clima está caliente. Agua es frecuentemente la mejor forma de quitar la sed de un niño.
- Bebidas azucaradas, así como sodas y bebidas de fruta contienen pocos nutrientes. Los niños no necesitan estas bebidas.
- Además de azúcar, colores artificiales y sabores artificiales, las sodas suelen contener niveles altos de cafeína que es un estimulante del sistema nervioso central.



El HIERRO para LOS NIÑOS

¿Alguna vez se ha preguntado por qué muchos cereales de desayuno, cereales listos para comer y cereales y formulas infantiles están fortificados con hierro? El hierro es un nutriente necesario para producir hemoglobina, el componente que carga oxígeno a las células sanguíneas rojas (RBCs, por sus siglas en inglés). Las células sanguíneas rojas circulan por el cuerpo para repartir oxígeno a todas las células. Sin hierro suficiente, el cuerpo no puede producir suficientes RBCs, y entonces los tejidos y órganos no reciben el oxígeno que necesitan. Porque los infantes y los niños están creciendo tan rápidamente, es crítico para ellos igual que para adolescentes de obtener suficiente hierro en sus dietas diarias.

Por lo menos dos tercios de hierro en el cuerpo se encuentran en hemoglobina, la proteína de RBCs que lleva el oxígeno a los tejidos. Cantidades pequeñas de hierro se encuentran en mioglobina, una proteína que ayuda a suplir oxígeno a los músculos, y en las enzimas que ayudan en reacciones bio-químicas.

¿Cuáles comidas proveen hierro?

Hay dos formas de hierro dietética: heme y no-heme. Hierro heme se deriva de hemoglobina, la proteína de las células sanguíneas que reparte oxígeno a células, y por lo tanto se encuentra solo en alimentos de origen animal. Hierro heme es más fácil de absorber por el cuerpo. Hierro no-heme se encuentra en alimentos de origen vegetal, basados en plantas. Esta es la forma de hierro que se añade a comidas enriquecidas o fortificadas con hierro. No es fácil para el cuerpo absorber hierro no-heme, pero sigue siendo una nutriente dietética importante.

¿Cuánto hierro necesita me hijo cada día?

| | Edad | Hierro (mg) |
|--------|--------------|-------------|
| Bebes | 0 - 6 meses | 6 |
| | 6 - 12 meses | 11 |
| Niños | 1-3 años | 7 |
| | 4-8 años | 10 |
| Chicos | 9-13 años | 8 |
| | 14-18 años | 11 |
| Chicas | 9-13 años | 8 |
| | 14-18 años | 15 |



¿Cuáles comidas son fuentes de hierro?

| MEJORES FUENTES | FUENTES BUENOS | FUENTES ADECUADOS |
|-------------------------------|--------------------|-----------------------|
| Damascos-secos | Almendras | Espárragos |
| Frijoles-secos | Betabel verde | Pan-enriquecido |
| Res | Acelga | Brócoli |
| Anacardos | Huevos | Bruselas |
| Cereal-fortificado con hierro | Cacahuates | Col silvestre |
| Grosellas | Chicharos-partidos | Diente de león verdes |
| Riñones | Chicharos-verdes | Col rizada |
| Lentejas | Puerco | Mostaza verdes |
| Hígado (pollo, res, etc.,) | Ciruela pasa | Camote |
| Duraznos-secos | Pasas | Jugo de tomate |
| Espinacas | Atún | nabo verdes |
| Pavo | Nuez de nogal | |

¿Sabía Usted?

Hierro de origen animal es más fácil de absorber que hierro de plantas.

Servir una variedad extensa de comidas cada día, incluyendo carne y alternativas de carne, vegetales, y granos enteros, ayudan asegurar la cantidad adecuada de hierro cada día.

El servir alimentos ricos en vitamina-C en una comida con alimentos que contengan hierro incrementa la absorción de hierro por el cuerpo.

Cocinar en un sartén de hierro añade hierro a la dieta.



La Vitamina A

La vitamina A es una vitamina soluble en grasa que nos ayuda ver normalmente en lo oscuro y promueve el crecimiento y la salud de todos los tejidos del cuerpo. También nos protege contra infección por mantener saludables la piel, los tejidos de la boca, del estómago, de los intestinos y de las vías respiratorias.

La vitamina A es una vitamina soluble en grasa, que se encuentra en comidas de origen animal y también en comidas basadas de planta. Comidas como huevos, leche entera, hígado y aceites de pescado contienen vitamina A. Cuando la vitamina A se encuentra en alimentos basados de planta, es en la forma de beta caroteno o caroteno.

La mayoría de frutas y vegetales ricos en vitamina A son de color naranja oscuro, amarillo o verde oscuro. Estos alimentos añaden color, sabor y variedad a sus menús. Cuando está planeando los menús para los niños en el programa CACFP, incluya frutas y vegetales que sean buenas fuentes de vitamina A por lo menos dos veces a la semana.

¿Cuáles alimentos son fuentes de Vitamina A?

| <u>Frutas</u> | <u>Vegetales</u> |
|---------------|---------------------------------|
| Chabacanos | Brócoli |
| Melón | Zanahorias |
| Mango | Pimientos, rojo - chile y dulce |
| Nectarinas | Calabazas |
| Ciruelas | Espinacas |
| Toronjas | Calabacita de invierno |
| Duraznos | Camotes |
| Papaya | Jugo de vegetales |



Vitamin C



Vitamina C

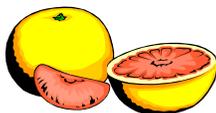
La vitamina C es una vitamina soluble en agua que es esencial para muchas funciones del cuerpo. Ayuda a producir la colágeno conectivo de los tejidos; ayuda a formar y reparar las células sanguíneas rojas, los huesos y otros tejidos; ayuda a mantener firmes a las paredes capilares y los vasos sanguíneos; protege contra los moretones; ayuda a mantener las encías saludables; ayuda a aliviar las cortadas y heridas; y ayuda a proteger contra la infección al mantener saludable al sistema inmune. De gran importancia para los niños, también ayuda al cuerpo a absorber hierro no-heme (hierro de origen vegetal). Es necesario ingerir las vitaminas solubles en agua todos los días, porque el cuerpo no las puede almacenar. Para ambos niños y adultos, comer más frutas y vegetales es importante para la buena salud.

La vitamina C se encuentra en frutas cítricas y muchas otras frutas y vegetales, incluyendo bayas, melones, pimientos, muchos vegetales de hoja verde oscuro, papas y tomates.

¿Cuáles son las fuentes de vitamina C?

Frutas

Melón
Secciones de toronja
Toronja
Melón verde
Kiwi
Mandarinas
Mangos
Jugo de naranja
Naranjas
Papaya
Piña/Jugo de naranja
Ciruelas
Fresas



Vegetales

Espárragos
Brócoli
Col de Bruselas
Repollo
Coliflor
Endibia
Col silvestre
Col rizada
Verdes de mostaza
Chicharos, vainas comestibles
Pimientos, chile
Pimientos, dulce
Arvejas chinas
Jugo de tomate
Verdes de nabo

Ejemplos de Desayunos para Cuatro Semanas

Para niños de 3 - 5 años de edad

| | | | | |
|------------------|---|---|---|---|
| LUNES | ½ pt. leche 1 mollete inglés de trigo entero de 0.5 oz ½ huevo duro* ½ taza gajos de naranja | ½ pt. leche .5 oz pan tostada de grano entero ¼ taza yogur* ½ taza arándanos | ½ pt. leche .5 oz pan francés de grano entero ½ taza pure de manzana | ½ pt. leche <u>Burrito de desayuno:</u> ¼ c. frijoles pintos* ¼ c. queso rallado* 0.6 oz tortilla de trigo integral ½ c. cubitos de mango |
| MARTES | ½ pt. leche 1 tortilla de trigo entero de 0.5 oz. con queso* ½ taza frutas mixtas | ½ pt. leche ¾ taza cereal, Multi Grain Cheerios ½ taza plátano | ½ pt. leche ½ taza avena ½ taza fresas | ½ pt. leche <u>Tortilla francesa al horno:</u> 1 huevo* ⅛ c. queso rallado* ¼ c. pimientos verdes ⅛ c. cebolla (<i>extra</i>) ¼ c. durazno |
| MIÉRCOLES | ½ pt. leche .5 oz pan de grano entero con 2 T mantequilla de semillas de girasol* ½ taza trozos de piña | ½ pt. leche <u>Pizza de desayuno:</u> 1 mollete inglés de trigo entero, 0.5 oz con ½ oz. queso* ½ taza gajos de naranja | ½ pt. leche 1 rebanada pan de maíz de 0.6 oz. ½ taza melón | ½ pt. leche 0.6 oz. waffle congelado ½ c. fresas |
| JUEVES | ½ pt. leche 0.6 oz. hotcake de grano entero ½ taza fresas | <u>Licuada de fruta:</u> ½ pt. leche ¼ taza yogur* ½ taza mango o fruta mixta 0.9 oz mojicón de plátano de granos enteros | ½ pt. leche 1 bollo de grano entero, de 0.5 oz 1 huevo revuelto* 1/8 taza pimientos verdes y rojos ½ taza arándanos | ½ pt. leche 0.9 oz. magdalena de canela (HM) ½ c. uvas |
| VIERNES | ½ pt. leche 1 bagel de grano entero de 0.5 oz. con 2 T. mantequilla de maní* ½ taza chabacanos | ½ pt. leche ½ taza cereal, cuadros de avena ½ taza bayas mixtas | ½ pt. leche 1 tortilla de maíz de 0.5 oz 1 oz. frijoles refritos*/queso* ½ c. trozos de durazno | ½ pt. leche ½ oz lomo canadiense (CN)* con ½ oz queso Swiss en ½ rebanada pan tostada de trigo integral ½ c. trocitos de piña |

*Leche 1% o sin grasa (descremada) sin sabores para niños de 2-5 años/Leche entera sin sabores para niños de 12-24 meses

* Carnes/Alternativas a Carne (yogur, queso, huevo, etc.) se pueden ofrecer 3 veces a la semana en vez de O junto con Panes/Granos

Agosto 2016



Ejemplo de Menús de Almuerzo / Cena para Cuatro Semanas (Surtido de platillos fríos y calientes) Para niños de 3 - 5 años de edad

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|--|--|--|--|--|
| <p><i>Ensalada Chef:</i> ½ oz. jamón 1 oz. cubos de queso ¼ taza zanahorias, tomate, coliflor, brócoli, pepinos & pimientos ¼ taza naranja 4 galletas saladas ¾ taza leche</p> | <p><i>Papa a Sabor de Pizza:</i> ½ papa asada 1 ½ oz queso Mozzarella ¼ taza salsa de tomate ¼ taza cerezas ½ rebanada de pan ¾ taza leche</p> | <p><i>Lasaña:</i> ½ oz. molida de res 1 oz. queso Mozzarella ¼ taza ensalada ¼ taza pera ¼ taza pasta de lasaña ¾ taza leche</p> | <p><i>Caldo Irlandes:</i> 1 ½ oz cordero (o res) ¼ taza papas frescas ¼ taza zanahoria ¼ taza albaricoque ½ oz. pan de grano entero ¾ taza leche</p> | <p><i>Burritos de Frijoles:</i> ¼ taza frijoles pintos ½ oz queso Cheddar ¼ taza lechuga & tomates ¼ taza ciruelas ½ tortilla de trigo integral ¾ taza leche</p> |
| <p><i>Queso y Macarrón:</i> 1 ½ oz. queso ¼ taza palillos de apio ¼ taza sandia ¼ taza macarrones ¾ taza leche</p> | <p><i>Sándwich "Sloppy Josefina"</i> 1 ½ oz pavo molido ¼ taza salsa de tomate ¼ taza calabacita/elote ¼ taza fresas frescas ½ pan de hamburguesa ¾ taza leche</p> | <p><i>Sándwich de Pavo y Queso Tostado:</i> ½ oz. pavo (CN) 1 oz. queso Swiss ¼ taza tomates en rodajas ¼ taza manzanas 1 reb. pan de trigo ¾ taza leche</p> | <p><i>Ensalada de Pasta y Atún:</i> ½ huevo duro 1 oz. atún ¼ taza apio y zanahorias ¼ taza melón verde ¼ taza macarrones ¾ taza leche</p> | <p><i>Caldillo y Sándwich:</i> ½ oz jamón (CN) 1 oz queso Swiss ¼ taza caldillo de elote cremoso (elote, papas, pimiento verde) ¼ taza fruta revuelta ½ bolillo de trigo integral ¾ taza leche</p> |
| <p><i>Pescado Bajo Cobija:</i> 1 ½ oz tilapia ¼ taza salsa ¼ taza lechuga y tomates ¼ taza kiwi .5 oz tortilla de trigo integral ¾ taza leche</p> | <p><i>Tacos:</i> ½ oz queso ¼ taza frijoles fritos ¼ taza lechuga y tomates ¼ taza melón 1 tortilla de maíz ¾ taza leche</p> | <p><i>Pollo Asado:</i> 1 ½ oz pechuga de pollo <i>Ensalada de Vegetales y Arroz:</i> ¼ taza arroz ¼ taza zanahorias, chicharos verdes y tomates ¼ taza manzana ¾ taza leche</p> | <p><i>Frijoles y Arroz con Queso:</i> ¼ taza frijoles pintos ½ oz. queso ¼ taza arroz integral ¼ taza elotes ¼ taza sandia ¾ taza leche</p> | <p><i>Sándwich de rosbif en lonchas:</i> 1 ½ oz rosbif (CN) ¼ taza lechuga y tomate ¼ taza fresas 1 reb. pan de trigo integral ¾ taza leche</p> |
| <p><i>Quesadillas:</i> ¼ taza frijoles ½ oz. salsa de queso ¼ taza arvejas dulces ¼ taza melón verde ½ tortilla de harina ¾ taza leche</p> | <p><i>Fajita de Pollo:</i> 1-1/2 oz. trozos de pollo ¼ taza lechuga rallada ¼ taza tomate/ pimientos verdes cortados ¼ taza fruta fresca ½ tortilla ¾ taza leche</p> | <p><i>Filete de Res:</i> 1 ½ oz. res ¼ taza puré de patatas ¼ taza espinacas con garbanzos ¼ taza cerezas ½ bolillo de trigo integral ¾ taza leche</p> | <p><i>Sofrito Chino:</i> 1-1/2 oz. tiras de pollo ¼ taza brócoli, pimientos verdes y zanahorias ¼ taza rebanadas de carambola, o trozos de piña ¼ taza arroz ¾ taza leche</p> | <p><i>Jamón Asado:</i> 1 ½ oz. jamón ¼ taza camote al horno ¼ taza ensalada de espinacas frescas ¼ taza pedacitos de piña ½ panecillo ¾ taza leche</p> |

*Leche 1% o sin grasa (descremada) sin sabores para niños de 2-5 años / Leche entera sin sabores para niños de 12-24 meses

* Artículos de comida "extra" son comidas no-elegibles, usadas para mejorar el platillo.

Agosto 2016



Ejemplo

Menú de Cuatro Semanas de Almuerzos / Cenas Vegetarianos

Para niños de 3- 5 años

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|---|---|--|---|
| <p><i>Sándwich de Mantequilla de Maní con Plátano:</i> 2 Tbsp. mantequilla de maní ¼ taza plátano ¼ taza palitos de apio 1 oz palito de Mozzarella ½ pan de trigo integral ¾ taza leche</p> | <p><i>Ensalada de Lentejas:</i> ½ taza lentejas ¼ taza coliflor, brócoli, pepino y zanahoria ¼ taza nectarina ¼ taza arroz ¾ taza leche</p> | <p><i>Sándwich de Aguacate:</i> ½ taza requesón ¼ taza aguacate, tomate y brotes ¼ taza pedacitos de piña ½ rebanada pan de trigo integral ¾ taza leche</p> | <p><i>Ensalada de Pasta:</i> 1 ½ oz. queso Cheddar (o: cubitos tofu, firme) ¼ taza apio, pimientos verdes y zanahorias ½ taza kiwi ½ taza pasta ¾ taza leche</p> | <p><i>Huevo con Ensalada de Vegetal y Arroz:</i> 1 huevo cocido <i>Ensalada:</i> ¼ taza arroz café ¼ taza zanahorias, chicharos verdes y tomates ½ taza cerezas ¾ taza leche</p> |
| <p><i>Caldillo de Chicharos Verdes Partidos:</i> ¾ taza caldillo de chicharos partidos ¼ taza elote ¼ taza ciruelas 1 rebanada pan de maíz ¾ taza leche</p> | <p><i>Pizza de Queso:</i> 2 oz. queso mozzarella ¼ taza pimienta verde ½ taza duraznos 0.5 oz pan de pizza ¾ taza leche</p> | <p><i>Platillo en Sartén:</i> 1 ½ oz. cubitos de tofu ¼ taza ejotes ¼ taza setas ¼ taza papas asadas ½ reb. pan tostado ¾ taza leche</p> | <p><i>Tostada de Guacamole:</i> 1 ½ oz. queso Cheddar ¼ taza aguacate, lechuga y tomate ½ taza melón 2 tortillas maíz ¾ taza leche</p> | <p><i>Sándwich de Queso Tostado:</i> 1 ½ oz. queso Swiss ¼ taza tomates en rebanados ¼ taza manzana ½ rebanada pan de centeno ¾ taza leche</p> |
| <p><i>Ensalada Chef:</i> 1 huevo cocido ¼ taza zanahorias, tomates, coliflor, brócoli, y pepinos ¼ taza naranja 4 galletas saladas ¾ taza leche</p> | <p><i>Papa al Sabor de Pizza:</i> 1 papa asada 1 ½ oz. queso Cheddar ¼ taza salsa de tomate ¼ taza fruta mezclada ½ oz. pan de maíz ¾ taza leche</p> | <p><i>Desayuno Para Almuerzo:</i> 1 huevo batido ¼ taza puré de manzana ¼ taza gajos de naranja 1 pancake ¾ taza leche</p> | <p><i>Ensalada de Pasta y Atún:</i> 1 ½ oz. atún ¼ taza macarrón ¼ taza apio, pimientos verdes y zanahorias ¼ taza rodajas de piña ¾ taza leche</p> | <p><i>Burritos de Frijol:</i> ¼ taza frijoles pintos ½ oz. queso ¼ taza lechuga rallada y tomates cortados ¼ taza ciruelas 0.5 oz tortilla de harina ¾ taza leche</p> |
| <p><i>Quínoa con Espárragos:</i> ¼ taza frijoles negros ¼ taza quínoa ¼ taza espárragos ¼ taza carambola o kiwi ¾ taza leche</p> | <p><i>Tacos de Tilapia con Ensalada de Maíz:</i> 1 oz. tilapia 2 tortillas de maíz 0.5 oz frijoles negros con ¼ taza maíz en grano entero, ¼ taza tomate y ¼ taza pepino rojo ¼ taza melocotón ¾ taza leche</p> | <p><i>Tortilla Española</i> 1 huevo ¼ taza papas fritas ¼ taza ensalada de espinacas con tomate * ½ rebanada pan de trigo integral ¾ taza leche</p> | <p><i>Sándwich de Berenjena:</i> 1 ½ oz. queso Swiss ¼ taza lonchas de berenjena al horno ½ rebanada pan de centeno ¼ taza gajos de mandarina ¾ taza leche</p> | <p><i>Medallones de Salmón sobre Espinacas Frescas:</i> 1 oz. salmón molida ½ huevo batido ½ rebanada de pan integral, en migas ¼ taza espinacas frescas ¼ taza sandía ¾ taza leche</p> |

*Leche 1% o sin grasa (descremada) sin sabores para niños de 2-5 años / Leche entera sin sabores para niños de 12-24 meses

* Artículos de comida "extra" son comidas no-elegibles, usadas para mejorar el platillo.

* Dos vegetales distintos pueden sustituirse por una porción de fruta al almuerzo / cena.

Octubre 2016



Ejemplo

Menú de Cuatro Semanas de Meriendas

| | | | | |
|------------------|---|---|---|---|
| LUNES | Leche skim Magdalena de moras azules (casera) | Pan de pasas con mantequilla de maní Melón* | Galletas de arroz Queso Feta o Ricotta (para untar) Frutas secas (de capa)* | Galletas de granos integrales Hummus Gajos de naranja* |
| MARTES | Medio sándwich tostado de jamón y queso Zanahorias baby* | Leche skim Cereal fría (6 g. azúcar/onza o menos) Plátano | Parfait de yogur sin sabor, con fruta fresca y granola* | Piezas de manzano Quesadilla de cheddar (tortilla integral)* |
| MIÉRCOLES | Leche Pan de trigo entero con mantequilla de maní Pedazos de melón* | Pizza de botana: Mollete Inglés, con salsa de tomate y queso rallado 100% jugo de mandarina* | Leche skim Pan de calabaza | Pan pita de trigo integral Salpicón de pollo |
| JUEVES | Requesón Trocitos de melocotón | Avena de canela Leche skim | Yogur sin sabor Fresas frescas Pan tostada* | <i>Sun Butter</i> (mantequilla de semillas de girasol) Palitos de apio |
| VIERNES | Palitos de pan Salsa Marinara | Bollo Huevos revueltos (o duros) Moras azules* | Burrito: Tortilla de harina con frijoles refritos y queso* | Galletas integrales Dedo de Mozzarella |

* Menú incluye un componente extra u opcional.





Ideas para Seleccionar una Merienda



Carnes y Alternativas a Carne

Frijoles de cualquier tipo

Queso (tal como American, Cheddar, Colby-Jack, Colby, Monterey Jack, Muenster, Mozzarella, Provolone y Swiss)

Salpicón de pollo

Requesón

Embutidos y fiambres (tal como jamón de pavo, jamón, etc.)

Ensalada de huevo

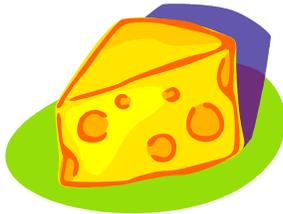
Huevos cocidos (duros)

Mantequilla de maní

Semillas y nueces

Ensalada de atún

Yogur



Frutas y Vegetales

Manzanas

Chabacanos

Aguacates

Bananas

Pimientos verdes

Ensalada de zanahoria con pasas

Cerezas

Rizos de zanahoria

Palitos de apio

Kiwi

Lechuga

Mandarinas

Melones (Melón verde o honeydew, melón chino o canteloupe, etc)

Naranjas

Chile verde

Ensalada verde

Ensalada de espinacas

Ensalada de patatas

Duraznos

Peras

Ciruelas

Fresas

Tomates

Sandía

Granos y Panes

Pan integral

Bagel

Galletas saladas

Croissant

Bollos

Pan de Ajo

Pan de Centeno

Galleta de arroz

Pasta/Fideos

Pretzels

Galletas integrales

Pan de maíz

Pan integral

Tortilla de harina

Granola (casera, hecha de cero)

Pan de hamburguesa

Bolillo

Pan pita

Galleta de arroz

Leche

Leche descremada

Leche 1%

Artículos de Combinación

(Estos artículos pueden a veces satisfacer el requisito de un componente o más)

Manzanas con mantequilla de maní

Pizza de queso

Sándwich de queso

Galletas con queso

Sándwich de mantequilla de maní

Quesadilla

✓ Favor de seleccionar al menos dos componentes distintos para servir una merienda completa

✓ Acuérdesse de que una merienda de todos líquidos no es elegible

✓ Consulte los requisitos del patrón de comidas para las porciones mínimas

**(TOME CUENTA:
La leche entera se debe servir solamente a los niños de 12 meses a 24 meses de edad.)**

El Agua siempre se debe ofrecer durante el día como pero nunca cumple los requisitos para considerarse un componente.



