

# Pautas de Nutrición y Planificación del Menú del Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos (CACFP)



## Cómo Utilizar esta Hoja Informativa

Esta hoja informativa está diseñada para ayudar a los patrocinadores del CACFP y los sitios participantes a comprender las pautas de nutrición y la planificación del menú. Para obtener más información sobre el programa CACFP y cómo participar, consulte la hoja informativa *Cómo participar en CACFP*, disponible en el sitio web de SDE CACFP.

Los requisitos de patrones de comidas del CACFP se actualizaron el 1 de octubre de 2017. El Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA) y el Departamento de Educación del Estado de Idaho (SDE), Programas de Nutrición Infantil (CNP), han publicado muchos recursos que detallan estas pautas de nutrición actualizadas, patrones de comidas, y estándares de planificación de comidas para el servicio de comidas patrocinado por CACFP. Estos recursos se pueden encontrar en nuestro **sitio web SDE CACFP**.

La información que se presenta a continuación proporciona pautas generales para los patrones de alimentación y la nutrición específicos para los estándares de los participantes de bebés y niños y describe las recomendaciones y restricciones dietéticas de los diferentes tipos de alimentos. Tenga en cuenta que los tamaños de las porciones requeridas y los componentes de cada tipo de alimento aprobado variarán según la edad del niño, y los participantes del CACFP tienen disponibles recursos para la planificación de comidas a través de su organización patrocinadora o SDE.



Consulte los cuadros de llamadas "Recursos" a lo largo de esta hoja informativa para obtener más información y orientación.

## Patrones de Comida

Los patrones de alimentación requeridos varían entre bebés (<1 año) y niños (1-18 años).



### Los patrones de alimentación infantil

incluyen el uso de leche materna o fórmula exclusivamente para niños de cero a cinco meses, con alimentos más sólidos y saludables introducidos alrededor de los seis meses, o cuando el bebé está listo para aceptar estos alimentos en su desarrollo.



### Los patrones de alimentación de los niños

detallan los requisitos para las porciones de leche, cereales integrales, frutas, verduras y carnes / sustitutos de la carne.



Recursos del USDA en el sitio web de **SDE CACFP** se encuentran disponibles un resumen de los requisitos de patrones de alimentación completos para bebés y niños.



Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

## Mejores Prácticas de Planificación de Comidas

Los Sitios participantes del CACFP deben trabajar con su Patrocinador para mantenerse al día con las pautas de nutrición más actualizadas, pero en general, deben trabajar para aplicar las siguientes mejores prácticas al proporcionar alimentos a los niños bajo su cuidado.



En general, los sitios deben **umentar el consumo de verduras, frutas y cereales integrales y reducir el consumo de azúcares añadidos y grasas totales.**



Las mejores prácticas recomendadas por el USDA y los recursos adicionales para respaldar sus esfuerzos para proporcionar alimentos saludables a sus participantes están disponibles en el sitio web de **SDE CACFP**

### Carne y Otras Proteínas Fuentes

Las carnes magras, las nueces y las legumbres deben servirse preferentemente, y no se debe ofrecer más de una porción de carne procesada por semana. Siempre que sea posible, se debe servir queso natural, bajo en grasa o reducido en grasa.

La carne y los sustitutos de la carne se pueden servir en lugar del componente de grano entero en el desayuno un máximo de tres veces por semana. El tofu se puede servir como alternativa de carne a los niños.



### Leche La leche materna

Los participantes deben apoyar a las madres que eligen amamantar a sus bebés alentando a las madres a suministrar leche materna o ofreciendo un área tranquila, privada y sanitaria para que las madres amamenten a sus hijos en el sitio participante. La leche materna y la fórmula deben administrarse exclusivamente a los bebés de cero a cinco meses de edad, y se recomienda que se administre leche materna en lugar de fórmula durante la infancia siempre que sea posible. Los alimentos sólidos deben introducirse gradualmente a los bebés una vez que estén listos para aceptarlos desde el punto de vista de su desarrollo y las instalaciones deben comenzar con alimentos que ya hayan sido presentados al bebé por los padres o tutores.

#### Leche

Se debe servir leche entera sin sabor a los niños de un año; leche sin sabor baja en grasa o descremada hasta los dos a cinco años; y se puede servir a los niños leche sin sabor, baja en grasa, sin sabor o sin grasa con sabor seis años o más. Tenga en cuenta que los sucedáneos de la leche no lácteos nutricionalmente equivalente a la leche de vaca se puede servir en lugar de leche para niños con necesidades médicas o dietéticas especiales.



### Granos

Los cereales integrales son necesarios en los patrones de alimentación de los niños. Al menos una porción de granos al día debe ser rica en granos integrales. Este alimento se define como al menos el 50% de los ingredientes de los granos son granos integrales y los granos restantes en el alimento están enriquecidos, o 100% granos integrales. Los postres a base de granos, como las barras de granola, no cuentan para el requerimiento de granos en ninguna comida o merienda.

### Verduras y Frutas

Los participantes deben servir una variedad de frutas y verduras y servir frutas enteras en lugar de jugo siempre que sea posible. El jugo 100% natural se limita a una vez al día. Se recomienda que al menos uno de los dos componentes requeridos de una merienda sea un verdura o fruta.



### Limitaciones de Azúcar

El azúcar debe estar limitado por:

- Evite servir fuentes de azúcares agregados, como jarabe o miel, o bebidas endulzadas con azúcar como bebidas de frutas o refrescos. Los ingredientes combinados que se venden con yogures, como dulces o trozos de galleta, no pueden servirse en los centros y hogares del CACFP.
- Asegurar que el cereal no exceda más de seis gramos de azúcar por onza seca y el yogur no exceda los 23 gramos de azúcar por porción de seis onzas para cumplir con los estándares del programa.
- No servir postres a base de granos (es decir, galletas, brownies, pasteles).