



# Buenas prácticas para una alimentación saludable

Para organizaciones que atienden a bebés y niños pequeños

**Nemours** Children's Health System

## **Autores**

Michelle Boyle, MS, CHES

Gina Celano, MS, CHES

Erica Cooper, MPH, RD

Rebekah Duchette, RN, BSN

Kate Dupont Phillips, MPH, CHES, PAPHS

Katey Halasz, MPH, RD

Jessie Phillips, MPH, MSW

Mary Trotter, MS, RD, LDN

Stefanie Van Stan, MS, CHES

## **Agradecimientos**

Los autores desean agradecer la invaluable contribución de la amplia variedad de actores involucrados y comprometidos en apoyar el desarrollo óptimo y saludable de los niños. Los notables cambios en la política de nutrición en Delaware, que afecta a 44,000 niños en entornos destinados a la atención y educación de la primera infancia, no habrían sido posibles sin el conocimiento, servicio, entusiasmo y apoyo de muchas personas. Esperamos que esta guía asista a los proveedores en la concreción de esas políticas en las vidas de los niños. Esto es posible gracias a la colaboración y esfuerzo de muchas organizaciones e individuos comprometidos a ayudar a los niños a que crezcan de forma saludable.

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

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

## **Para obtener más información**

Contactarse con:

National Office of Policy and Prevention

1201 15th Street, NW

Washington, DC 20005

[www.healthykidshealthyfuture.org](http://www.healthykidshealthyfuture.org)

VERSIÓN 5

Copyright © 2020 The Nemours Foundation. Todos los derechos reservados.

# Índice

<b>Introducción</b>	<b>2</b>
<b>Glosario</b>	<b>3</b>
<b>La alimentación de bebés y niños</b>	<b>5</b>
<i>Modelo de comidas diarias del Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos (CACFP) para bebés</i>	6
<i>Alimentación infantil</i>	7
<i>Recomendaciones, justificación y raciones para bebés</i>	13
<i>Modelo de comidas diarias de CACFP para niños</i>	17
<i>Recomendaciones, justificación y raciones para niños de 1–2 años</i>	18
<i>Recomendaciones, justificación y raciones para niños de 3–5 años</i>	22
<b>Guía general</b>	<b>27</b>
<i>Buenos ejemplos</i>	28
<i>Estilo de comidas familiares</i>	29
<i>Alimentación receptiva</i>	30
<i>Niños quisquillosos con los alimentos</i>	31
<i>Riesgos de asfixia y alergias a los alimentos</i>	32
<b>Planificación del menú y preparación de comidas</b>	<b>33</b>
<i>Cómo leer la etiqueta de los alimentos</i>	34
<i>Transición a alimentos más saludables</i>	35
<i>Selección de opciones saludables</i>	38
<i>Frutas y verduras de temporada</i>	39
<i>Sustituciones de alimentos saludables</i>	40
<i>Métodos de cocción saludables</i>	42
<i>Participación de los niños en la cocina</i>	43
<b>Respaldo de la políticas</b>	<b>45</b>
<i>Para Manuales del personal y de programas</i>	46
<i>Para Manuales para la familia</i>	47
<i>Personal del programa de apoyo</i>	48
<b>Consejos para la familia</b>	<b>49</b>
<i>Alimentación saludable para bebés desde el nacimiento hasta los 5 meses</i>	51
<i>Alimentación saludable para bebés de 6 a 11 meses</i>	53
<i>Alimentación saludable para niños pequeños entre 1 y 2 años de edad</i>	56
<i>Alimentación saludable para niños en preescolar, entre 3 y 5 años de edad</i>	58
<i>División de la responsabilidad en la alimentación</i>	60
<i>Recomendaciones de alimentos y bebidas en un vistazo</i>	61
<i>Ejemplos de cartas para padres y familias</i>	62
<b>Referencias</b>	<b>64</b>

# Introducción

Esta guía es un instrumento práctico para implementar buenas prácticas de alimentación infantil en entornos de cuidado y educación temprana (ECE, por sus siglas en inglés). Usted y su programa juegan un papel importante en la promoción de una nutrición óptima y en el apoyo al desarrollo de hábitos saludables en los niños. Los niños que aprenden estos hábitos cuando son jóvenes tienen más probabilidades de seguir tomando decisiones saludables en la edad adulta. Al compartir información con las familias, puede trabajar junto a ellas para favorecer la buena salud en los niños. En esta guía, encontrará:

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

Este conjunto de herramientas es el resultado de una exhaustiva investigación, de la colaboración y las opiniones de muchas personas.

Encuentre más recursos sobre alimentación saludable en:

[www.healthykidshealthyfuture.org](http://www.healthykidshealthyfuture.org)

## Glosario

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

**Ácidos grasos poliinsaturados (AGP):** por lo general, se consideran grasas saludables que suelen ser líquidas a temperatura ambiente. Los aceites de cártamo, girasol, maíz y de grano de soja contienen las cantidades más altas de AGP. Los AGP reducen el colesterol total en la sangre y disminuyen el colesterol malo. No obstante, también reducen el colesterol bueno.<sup>2</sup>

**Alimentación complementaria:** proceso que comienza cuando la leche materna o la leche de fórmula para bebés se complementa con otros alimentos y bebidas, y finaliza cuando el niño pequeño hace la transición completa a los alimentos que come la familia. El período de alimentación complementaria generalmente cubre el período de 6 a 24 meses de edad.<sup>3</sup>

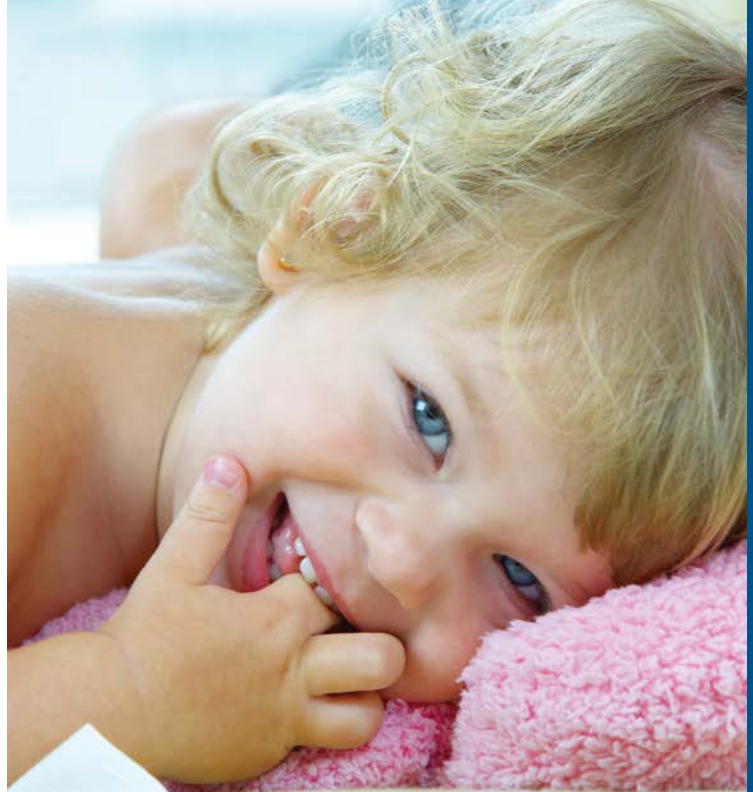
**Alimentación receptiva:** una dimensión clave del cuidado receptivo que involucra el servicio y el regreso o la interacción de ida y vuelta entre el niño y el cuidador durante el proceso de alimentación. Los pasos de la alimentación receptiva son (1) el niño indica que tiene hambre y saciedad a través de movimientos corporales, expresiones faciales o sonidos; (2) el cuidador reconoce las señales y responde rápidamente de un modo que ofrece apoyo emocional, apropiado para el desarrollo, y basado en la señal que observa; y (3) el niño aprende que los cuidadores responderán de una manera específica en función de las diferentes señales que dé el niño.<sup>6</sup>

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

**Alimentos altamente nutritivos:** alimentos que brindan grandes cantidades de vitaminas, minerales y otros nutrientes, y relativamente pocas calorías.<sup>2</sup> Los alimentos ricos en nutrientes retienen sus componentes naturales (por ejemplo, fibra) y no contienen ingredientes añadidos como azúcares, grasas y sodio.

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

**Bebidas Endulzadas con Azúcar (SSB):** líquidos a los que se les añade cualquier forma de azúcar. Esta categoría no incluye bebidas endulzadas con edulcorantes bajos en calorías, jugo 100% natural o lácteos saborizados y/o leches vegetales.<sup>4</sup>



**Calorías discrecionales permitidas:** el equilibrio entre las calorías consumidas al comer alimentos y bebidas y las calorías gastadas a través de la actividad física y los procesos metabólicos (por ejemplo, la respiración, la sangre circulante y las funciones de los órganos). Estas calorías “sobrantes” se pueden “gastar” en tipos de alimentos o aditivos de alimentos que contribuyen con calorías adicionales (por ejemplo, leche chocolatada, mantequilla o mermelada/jalea en pan tostado, etc.) normalmente en forma de azúcares añadidos y grasa.<sup>2</sup>

**Carne procesada:** un producto cárnico que contiene, al menos, un 30% de carne, en el que esta se ha sometido a un proceso de elaboración diferente del deshuesado, corte, corte en dados, picado o congelamiento, ya sea como carne sola o en combinación con otros ingredientes o aditivos. Las carnes procesadas han sido curadas, ahumadas, secadas, enlatadas, deshidratadas o combinadas con productos químicos o enzimas. Los ejemplos incluyen salchichas, tocino, fambres, perros calientes, mortadela, salami, peperoni, etc.<sup>5</sup>

**Cereales integrales:** alimentos preparados con la semilla entera, por lo general, llamada grano, que consta de tres partes: salvado, germen y endospermo. Si el grano está agrietado, machacado o escamado, debe retener casi las mismas proporciones relativas de salvado, germen y endospermo que el grano original para que pueda llamarse integral.<sup>2</sup>

**Child and Adult Care Food Program (CACFP):** todos los estados administran el programa federal de asistencia nutricional conocido como Child and Adult Care Food Program (CACFP) a través del cual los proveedores de Cuidado y Educación Temprana (ECE) reciben un reembolso por las comidas y refrigerios que se sirven. El programa regula los modelos de comidas y el tamaño de las raciones, brinda educación sobre nutrición y ofrece menús de muestra y capacitación en la planificación y preparación de comidas para ayudar a los proveedores de ECE a cumplir con los estándares de nutrición.

**Colesterol:** una molécula presente en todos los tejidos animales que, cuando es ingerida por las personas, se convierte en una sustancia suave, grasa y cerosa en el torrente sanguíneo. Es necesario en la producción de las membranas celulares y algunas hormonas, pero demasiado colesterol en la sangre es un factor de riesgo importante para las enfermedades cardíacas (que causan el infarto) y para el accidente cerebrovascular.<sup>2</sup>

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

**Enfermedades cardiovasculares:** hace referencia a enfermedades del corazón y de los vasos sanguíneos (arterias, capilares, venas) dentro del cuerpo de una persona, como el cerebro, las piernas y los pulmones.

**Enfermedades crónicas:** por ejemplo, enfermedades cardíacas, cáncer y diabetes, son las principales causas de muerte y discapacidad en los Estados Unidos. Estas enfermedades representan siete de cada diez muertes y afectan la calidad de vida de 90 millones de estadounidenses. A pesar de que las enfermedades crónicas se encuentran entre los problemas de salud más comunes y costosos, también están entre las más evitables. Adoptar comportamientos saludables, por ejemplo, comer alimentos nutritivos, estar físicamente activo y evitar el consumo de tabaco, puede prevenir o controlar los efectos devastadores de estas enfermedades.<sup>2</sup>

**Equivalente de onzas:** en el grupo de cereales, la cantidad de una comida considerada equivalente a una rebanada de pan de una onza; en el grupo de carne, aves, pescado, frijoles secos, huevos y frutos secos, la cantidad de comida equivalente a una onza de carne cocida de res, ave o pescado cocidos.<sup>1</sup>

**Fibra alimenticia:** por lo general se refiere a los carbohidratos no digeribles de los alimentos vegetales, como legumbres (por ejemplo, arvejas y frijoles), avena, cebada, algunas frutas y jugos de fruta (por ejemplo, ciruelas pasas, ciruelas y manzanas), algunas verduras (por ejemplo, brócoli, zanahorias y apio), frutos secos, semillas y cereales integrales.<sup>2</sup>

**Grasas saturadas:** son sólidas a temperatura ambiente, como la mantequilla, margarina, manteca vegetal y la grasa del queso y la carne. Algunos aceites vegetales como el aceite de coco y el aceite de palma contienen mayormente grasas saturadas. Las grasas saturadas aumentan el colesterol en sangre, por lo tanto, utilícelas con moderación, si es que las consume.<sup>2</sup>

**Grasas Trans:** se encuentran naturalmente en algunos alimentos, pero principalmente provienen de grasas parcialmente hidrogenadas en productos horneados ya preparados, como las galletas saladas y dulces. Las grasas *trans* aumentan el colesterol en la sangre al igual que la grasa saturada, por lo tanto, intente limitarlas o evitarlas por completo. En junio de 2015, la Administración de Alimentos y Medicamentos de EE. UU. exigió a los fabricantes la eliminación de grasas *trans* de los alimentos procesados. Los fabricantes debían cumplir el requerimiento antes de junio de 2018, lo cual redujo notablemente las grasas *trans* de nuestros productos alimentarios.<sup>7</sup>

**Grupos de alimentos básicos:** en el modelo de comidas del USDA, los grupos de alimentos básicos son cereales; frutas; verduras; leche, yogur y queso (productos lácteos); y carne, aves, pescado, arvejas y frijoles secos, huevos y frutos secos (proteína). En el modelo de comidas de CACFP, los grupos de alimentos básicos (también llamados “componentes alimenticios”) son los cereales y panes; leche; carnes y sustitutos de la carne; y frutas y verduras.<sup>1</sup>

**Leche para niños pequeños:** bebida láctea complementada con nutrientes que a menudo contiene azúcares añadidos. Estos productos se comercializan como adecuados para niños de 9 a 36 meses, y se pueden comercializar como “fórmulas de transición”, “fórmulas de continuación” o “fórmulas de destete” para niños de 9 a 24 meses, y como “leche para el crecimiento” o “leche para niños pequeños” para niños de 12 a 36 meses.<sup>4</sup>

**Leche saborizada:** leche de vaca a la que se le han añadido edulcorantes calóricos con el objetivo principal de mejorar la palatabilidad. Los ejemplos comunes incluyen leche con chocolate o leche de fresa. Estos productos también se conocen como leche endulzada.<sup>4</sup>

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

**Ración:** la cantidad de un alimento consumido en una comida determinada; puede consistir en porciones múltiples.<sup>1</sup>

**Tamaño de la porción:** una cantidad estandarizada de una comida, como una taza o una onza, utilizada para brindar una guía alimentaria o para realizar comparaciones entre alimentos similares.

## La alimentación de bebés y niños



# Modelo de comidas diarias de CACFP – Bebés<sup>1</sup>

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

## NOTAS:

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



# Alimentación infantil

## Lactancia

La leche materna es el alimento ideal para los bebés. De hecho, la Academia Americana de Pediatría (AAP, por sus siglas en inglés) recomienda la lactancia exclusiva durante los primeros seis meses de vida de un bebé. Durante este período, no deberían servirse otros alimentos ni bebidas. A los seis meses, los alimentos sólidos pueden ir introduciéndose gradualmente en la dieta del bebé. Sin embargo, la lactancia debe continuar hasta, por lo menos, los 12 meses y durante el tiempo que deseen la madre y el bebé. Se ha demostrado que la lactancia reduce el riesgo de que los bebés desarrollen diversas enfermedades comunes y enfermedades crónicas, como asma, diabetes, infecciones de oído, infecciones del tracto respiratorio, dermatitis y la enfermedad celíaca. Los bebés que se amamantan también tienen menos probabilidad de tener sobrepeso u obesidad.<sup>8</sup> Además, la lactancia materna promueve el vínculo entre la madre y su bebé.

Como proveedor de atención y educación de la primera infancia (ECE), tiene un papel muy importante a la hora de promover y facilitar la lactancia entre las familias que atiende. Si una madre desea amamantar, trabaje con ella para desarrollar un sistema que garantice la disponibilidad de un amplio suministro de leche materna mientras el bebé esté bajo su cuidado. Esto incluye tener un refrigerador/congelador disponible para el almacenamiento de leche materna o un espacio privado designado para que las madres se extraigan la leche o amamenten. La leche materna debe estar claramente marcada con el nombre de cada bebé y la fecha en que fue extraída. Esto garantiza que el bebé reciba solamente la leche materna de su propia madre y que esta permanezca apta para el consumo. El modelo de comidas de Child and Adult Care Food Program (CACFP) para bebés reembolsará a su programa si la madre amamanta directamente a su bebé en su programa y/o si usted, como proveedor, ofrece la leche materna extraída de la madre.

Es muy importante familiarizarse con el almacenamiento seguro y la preparación de la leche materna. Las siguientes páginas de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades comparten información sobre el almacenamiento y la manipulación de la leche materna. Los departamentos de salud estatales y locales pueden tener regulaciones de seguridad más estrictas respecto del manejo y el almacenamiento de la leche materna. Los programas de ECE deben conocer y adherir a esas regulaciones.





# ALMACENAMIENTO Y PREPARACIÓN DE LA LECHE MATERNA

## ANTES DE EXTRAER/BOMBEAR LA LECHE

**Lávese** bien las manos con agua y jabón.



**Inspeccione** el kit de bomba y mangueras para asegurarse de que estén limpios.

Reemplace las mangueras mohosas inmediatamente.



**Limpie** los diales de la bomba y la encimera.



## CONSERVACIÓN DE LECHE EXTRAÍDA



**Use** bolsas de almacenamiento de leche materna o contenedores limpios aptos para alimentos con tapas ajustables.



**Evite** plásticos que contengan bisfenol A (BPA) (símbolo de reciclaje n.º 7).

## PAUTAS DE ALMACENAMIENTO DE LECHE HUMANA

TIPO DE LECHE MATERNA	LUGARES DE ALMACENAMIENTO Y TEMPERATURAS		
	Encimera 77°F (25°C) o menos (temperatura ambiente)	Refrigerador 40 °F (4 °C)	Congelador 0 °F (-18°C) o menos
Recién extraída o bombeada	Hasta 4 horas	Hasta 4 días	Antes de 6 meses es mejor Hasta 12 meses es aceptable
Descongelada, previamente congelada	1-2 horas	Hasta 1 día (24 horas)	<b>NUNCA</b> vuelva a congelar la leche materna después de descongelarla.
Sobras de una alimentación (El bebé no terminó todo el biberón)	Úselo dentro de 2 horas después de que el bebé haya terminado de alimentarse		

## ALMACENAMIENTO

Etiquete la leche con la fecha en la que se extrajo y el nombre del niño, si la entrega a la guardería.

Guarde la leche en la parte trasera del congelador o el refrigerador, no en la puerta.

Congele la leche en **pequeñas cantidades de 2 a 4 onzas** para evitar que se desperdicie.



Al congelar, deje una pulgada de espacio en la parte superior del recipiente; la leche materna se expande al congelarse.

Cuando esté de viaje, la leche se puede almacenar en una bolsa térmica junto con bolsas de hielo congeladas durante **hasta 24 horas**.

Si no planea usar la leche recién extraída **en los siguientes 4 días**, congélela de inmediato.

## DESCONGELAMIENTO

**Siempre descongele primero la leche más antigua.**

Descongele la leche con agua corriente tibia, en un recipiente lleno de agua tibia o durante la noche en el refrigerador.

Nunca descongele ni caliente la leche en el microondas. El microondas destruye los nutrientes y crea puntos calientes que pueden quemar la boca del bebé.

Use la leche **dentro de las 24 horas** posteriores al descongelamiento en el refrigerador (*desde el momento en que se descongeló por completo, no desde el momento en que la sacó del congelador*).

Use la leche descongelada **dentro de las 2 horas** posteriores a tenerla a temperatura ambiente o calentarla.



**Nunca vuelva a congelar la leche descongelada.**

## ALIMENTACIÓN

La leche se puede **servir fría, a temperatura ambiente, o tibia**.

Para calentar la leche, coloque el recipiente sellado en un recipiente con agua tibia o manténgalo bajo un chorro de agua tibia.

**No caliente** leche directamente en la estufa o en el microondas.



Pruebe la temperatura antes de dársela a su bebé colocando unas gotas en su muñeca. Debe percibirse tibia, **no caliente**.

Agite la leche para mezclar la grasa, que puede haberse separado.

Si su bebé no terminó el biberón, la leche sobrante debe ser usada **dentro de las 2 horas siguientes**.

## LIMPIEZA

Lave la bomba desmontada y las piezas de alimentación en un recipiente limpio con agua y jabón. **No las lave directamente** en el fregadero, porque los gérmenes que hay allí podrían contaminar los artículos.

Enjuague bien con agua corriente. Seque los artículos al aire sobre un paño de cocina limpio o una toalla de papel.

Con las manos limpias, guarde los artículos secos en un área limpia y protegida.

**Para eliminar más gérmenes, desinfecte los artículos de alimentación a diario utilizando uno de estos métodos:**

- Limpie en el lavaplatos usando agua caliente y el ciclo de secado con calor (*o ajuste de desinfección*).
- Hierva en agua durante 5 minutos (*después de limpiarlos*).
- Vaporice en un microondas o en un sistema de vapor enchufable de acuerdo con las instrucciones del fabricante (*después de limpiarlos*).



Junio de 2019



Centers for Disease  
Control and Prevention  
National Center for Chronic  
Disease Prevention and  
Health Promotion

**PARA OBTENER MÁS  
INFORMACIÓN, VISITE:**

<https://bit.ly/2dxVYLU>

296657-B

## Leche de fórmula para bebés

Si amamantar no es posible o no es lo deseado, la leche de fórmula para bebés enriquecida con hierro es una alternativa razonable. Al igual que con la leche materna, la fórmula debe estar claramente marcada con el nombre del bebé. Nunca cambie la fórmula para bebé sin consultar con sus padres/cuidadores, ya que esto podría causar una reacción adversa. Es muy importante familiarizarse con el almacenamiento seguro y la preparación de la leche de fórmula para bebés. A continuación se ofrecen algunos consejos y pautas útiles para la alimentación de bebés en Child and Adult Care Food Program.<sup>11</sup>

### Comprar leche de fórmula para bebés

- No compre ni use leche de fórmula para bebés si el recipiente tiene abolladuras, protuberancias, partes superiores o inferiores pellizcadas, extremos hinchados, filtraciones, manchas de óxido o si ha sido abierto. La fórmula en estos envases podría no ser segura.
- Verifique la fecha de caducidad de la leche de fórmula para bebés. Si la fecha de caducidad ha pasado, la calidad de la fórmula podría no ser tan buena, y usted no debería comprarla.
- Guarde los envases de leche de fórmula para bebés sin abrir en un lugar interior fresco y seco; no en un refrigerador o congelador, ni en vehículos, garajes o al aire libre. En estos lugares, las latas están expuestas a cambios de humedad y temperatura, lo que puede afectar la calidad de la fórmula.

### Preparación, almacenamiento y manipulación de la leche de fórmula para bebés<sup>13</sup>

Asegúrese de que el agua que utilice para mezclar la leche de fórmula para bebés provenga de una fuente segura aprobada por el departamento de salud local. Si tiene dudas, solicite al departamento de salud local que analice el agua para asegurarse de que sea segura y no contenga nada que pueda dañar a un bebé o un niño, como plomo, bacterias, nitratos, pesticidas u otros químicos.

La Agencia de Protección Ambiental de EE. UU. recomienda que los centros de cuidado infantil analicen periódicamente el agua potable en busca de plomo y otros contaminantes peligrosos, para asegurarse de que el agua sea segura. Si el agua potable no es segura, el departamento de salud local debe recomendar una fuente segura de agua.

Si no hay disponible una fuente de agua segura, se puede comprar agua para usar en su lugar de cuidado infantil. La compra de agua debe ser considerada necesaria por su organización patrocinadora o agencia estatal.

Prepare, use y almacene la leche de fórmula para bebés según las instrucciones del producto que se indican en el envase o de acuerdo con las indicaciones del proveedor de atención médica del bebé. Para la fórmula en polvo, mida la cantidad de fórmula con la cuchara que se proporciona con el recipiente. Las instrucciones para preparar la leche de fórmula para bebés son diferentes para cada producto. Usar más o menos agua y fórmula en polvo de las que se indica cambia la cantidad de calorías y nutrientes en el biberón. Esto puede afectar el crecimiento y desarrollo de un bebé. La fórmula que no es preparada correctamente no se puede acreditar como comida o refrigerio reembolsable en CACFP. Si uno de los padres le pide que prepare la fórmula de una manera diferente a la que se indica en el envase, conserve una declaración médica escrita del proveedor de atención médica del bebé en un lugar seguro en su lugar de cuidado infantil.

**Importante:** Lea y siga las instrucciones del envase de la leche de fórmula para bebés.

### Almacenamiento y manipulación de la leche de fórmula para bebés

Almacenar la leche de fórmula para bebés preparada	<ul style="list-style-type: none"><li>■ Mantenga los biberones de leche de fórmula para bebés preparada en el refrigerador a una temperatura de 40 °F (4 °C) o menos, hasta que vaya a ser usada. Nunca congele la leche de fórmula para bebés.</li><li>■ Use leche de fórmula para bebés que haya estado en el refrigerador dentro de las 24 horas posteriores a su preparación.</li></ul>
Manipular la leche de fórmula para bebés preparada antes de una alimentación	<ul style="list-style-type: none"><li>■ No saque la leche de fórmula para bebés del refrigerador más de 2 horas antes de la ingesta.</li></ul>
Manejo de la leche de fórmula para bebés preparada después de una alimentación	<ul style="list-style-type: none"><li>■ Una vez que comience a alimentar a un bebé, asegúrese de que la leche de fórmula para bebés se consuma dentro de 1 hora.</li><li>■ Deseche cualquier leche de fórmula para bebés sobrante que haya quedado en el biberón.*</li></ul>

\*Los gérmenes pueden ingresar al biberón durante la alimentación. Esto puede hacer que crezcan bacterias. Estas pueden enfermar al bebé si la leche de fórmula para bebés sobrante se le da al bebé en un momento posterior.

### Prácticas de alimentación infantil

La mejor práctica es que los bebés sean alimentados en el momento preciso, por un cuidador constante, utilizando técnicas de alimentación receptiva (vea la página 30). A menos que la familia o el médico den indicaciones por escrito para una alimentación programada, responder a las señales de hambre satisface las necesidades nutricionales y emocionales.<sup>12</sup> Observar y comprender el desarrollo físico de los bebés durante la alimentación ayuda a las familias y a los cuidadores a saber cuándo está listo para pasar a los alimentos sólidos/complementarios.

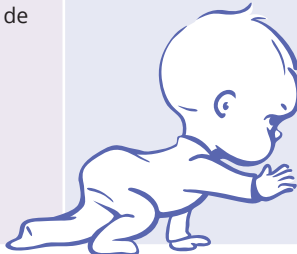
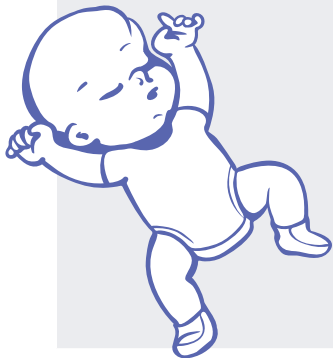


## Etapas del desarrollo infantil y habilidades de alimentación

(saludable, a término)

Los hitos del desarrollo se utilizan como marcadores para garantizar que los bebés y los niños pequeños crezcan en una dirección saludable. Durante los primeros años, la relación de un niño con la comida es crucial para su salud y desarrollo. Aprender las etapas físicas que se relacionan con la alimentación es importante para comprender este proceso.

DEL NACIMIENTO A LOS 5 MESES	4 a 6 MESES	5 a 9 MESES	8 a 11 MESES	10 a 12 MESES
<p>Reflejos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Succionar/tragar</li> <li>• Empuje de la lengua</li> <li>• Reflejo de búsqueda</li> <li>• Reflejo nauseoso</li> </ul> <p>Requiere soporte para la cabeza, el cuello y el tronco</p> <p>Se lleva las manos a la boca alrededor de los 3 meses.</p> <p>Coordina succionar-tragar-respirar mientras se alimenta.</p> <p>Mueve la lengua hacia adelante y hacia atrás para succionar.</p> <p>Señales de hambre:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Se despierta y se mueve</li> <li>• Se succiona el puño</li> <li>• Se agita o llora</li> </ul> <p>Señales de saciedad:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aprieta los labios</li> <li>• Gira la cabeza</li> <li>• Disminuye o deja de succionar</li> <li>• Se queda dormido o escupe el pezón</li> </ul>	<p>El reflejo de náuseas y la protrusión de la lengua comienzan a desaparecer.</p> <p>Mastica hacia arriba y hacia abajo.</p> <p>Usa la lengua para transferir la comida de adelante hacia atrás para tragar.</p> <p>Reconoce la cuchara y abre la boca.</p> <p>Retira el labio superior e inferior cuando se quita la cuchara de la boca.</p> <p>Buen control de la cabeza y puede sentarse con apoyo.</p> <p>Introducción a los alimentos en puré y colados sin atragantamiento.</p> <p>Señales de hambre:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Se agita o llora</li> <li>• Sonríe o hace gorgoritos durante la alimentación</li> <li>• Mueve la cabeza hacia la cuchara</li> </ul> <p>Señales de saciedad:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gira la cabeza</li> <li>• Disminuye o deja de succionar</li> <li>• Escupe el pezón</li> <li>• Se distrae con el entorno</li> </ul>	<p>Empieza a controlar la posición de los alimentos en la boca.</p> <p>Puede sentarse sin apoyo.</p> <p>Sigue la comida con los ojos.</p> <p>Comienza la introducción a los alimentos sólidos (6 meses).</p> <p>Bebe pequeñas cantidades de una taza con ayuda.</p> <p>Comienza a alimentarse por sí mismo.</p> <p>Transfiere alimentos de una mano a otra.</p> <p>Intenta agarrar alimentos como galletas saladas y galletas para la dentición.</p> <p>Señales de hambre:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Alcanza una cuchara o comida</li> <li>• Señala la comida</li> </ul> <p>Señales de saciedad:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Disminuye la velocidad de la ingesta</li> <li>• Empuja la comida o aprieta la boca</li> </ul>	<p>Mueve la comida de un lado a otro en la boca.</p> <p>Comienza a usar la mandíbula y la lengua para triturar y masticar alimentos en patrones rotativos.</p> <p>Comienza a curvar los labios alrededor del borde de la taza.</p> <p>Se sienta solo sin apoyo.</p> <p>Comienza a usar los dedos para levantar objetos (agarre en pinza).</p> <p>Puede llevar la comida a la boca con las manos y alimentarse con los dedos.</p> <p>Comienza a comer alimentos molidos o finamente picados y pequeños trozos de alimentos blandos.</p> <p>Bebe de la taza derramando menos.</p> <p>Señales de hambre:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Alcanza la comida</li> <li>• Señala la comida</li> <li>• Se entusiasma con la comida</li> </ul> <p>Señales de saciedad:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Disminuye la velocidad de la ingesta</li> <li>• Rechaza la comida</li> </ul>	<p>Mastica en un patrón rotativo.</p> <p>Se alimenta fácilmente con los dedos.</p> <p>Comienza a alimentarse solo con una cuchara.</p> <p>Introduce una cuchara en los alimentos, en lugar de sacar los alimentos con la cuchara.</p> <p>Empieza a sostener la taza con las dos manos.</p> <p>Bebe con una pajita.</p> <p>Buena coordinación mano-ojo-boca.</p> <p>Comienza a comer comida picada y pequeños trozos de comida sólida.</p> <p>Muerde una variedad de alimentos texturizados.</p> <p>Señales de hambre:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Usa palabras o sonidos para alimentos específicos.</li> </ul> <p>Señales de saciedad:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sacude la cabeza y dice "no".</li> </ul>



Durante los primeros días de vida, un bebé debe aprender primero la coordinación de succión, respiración y deglución. Luego está el aprendizaje del control y el movimiento de la lengua que eventualmente conducirá a masticar. Con la introducción de alimentos complementarios alrededor de los seis meses, los bebés aprenden a abrir la boca en respuesta a los alimentos, comienzan a aprender a morder alimentos blandos y a sostenerlos y llevarlos a la boca. Cada movimiento, desde llevar la comida a la boca, abrir la boca, morder, mover la lengua para masticar la comida y luego tragar, son habilidades aprendidas.

## Alimentos sólidos/complementarios

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

Los proveedores de ECE no deben introducir nuevos alimentos sólidos sin consultar antes con los padres/cuidadores del bebé. Cuando se introducen los alimentos sólidos, la AAP recomienda darles alimentos de un solo ingrediente de a uno por vez. Debe esperar, al menos, de dos a tres días para ofrecer alimentos nuevos, de modo que sea más fácil identificar los alimentos si el niño presenta una reacción adversa (es decir, alergia o intolerancia). En la mayoría de los niños, no importa si los primeros alimentos son cereales integrales o puré de verduras, frutas y carnes. Los bebés amamantados podrían beneficiarse de consumir alimentos para bebés, como las carnes y los cereales fortificados con hierro, dado que estos aumentan la absorción de hierro y zinc; los proveedores de ECE deberían comunicarse con la familia del bebé sobre qué alimentos se han introducido y consumido durante el cuidado.

# Bebés: Bebidas

Las investigaciones continúan mostrando que las bebidas que beben los niños pequeños pueden tener un impacto en su salud. En virtud de que los niños entre el nacimiento y los cinco años obtienen nutrientes de las bebidas que consumen, es importante que los padres y cuidadores sepan qué bebidas son saludables y qué bebidas deberían evitar.

Edad	Recomendado	No recomendado
0 a 5 meses	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Leche materna (preferida)</li> <li>■ Leche de fórmula para bebés enriquecida con hierro</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Cualquier otro tipo de alimentos o bebidas en esta edad</li> </ul>
6 a 11 meses	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Leche materna (preferida)</li> <li>■ Leche de fórmula para bebés enriquecida con hierro</li> <li>■ Agua sin edulcorantes añadidos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Comida o bebida que no sea leche materna o fórmula para bebés enriquecida con hierro en un biberón, a menos que sea médicamente necesario</li> <li>■ Leche de vaca o leche sin lactosa o bebidas con equivalencia nutricional, como la leche de soja o de arroz</li> <li>■ Jugo 100% de frutas y verduras</li> <li>■ Refrescos</li> <li>■ Bebidas energizantes/para deportistas</li> <li>■ Bebidas azucaradas incluidas las bebidas a base de frutas con azúcar añadido, té helado endulzado, ponche, etc.</li> <li>■ Bebidas endulzadas artificialmente, incluidos refrescos dietéticos, los té, la limonada, etc.</li> <li>■ Bebidas con cafeína</li> </ul>

## Ración

Edad	Artículo	Comidas	Refrigerio
0 a 5 meses	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Leche materna (preferida)</li> <li>■ Leche de fórmula para bebés enriquecida con hierro</li> </ul>	4-6 oz	
6 a 11 meses	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Leche materna (preferida)</li> <li>■ Leche de fórmula para bebés enriquecida con hierro</li> </ul>	Aproximadamente 6-8 oz	2-4 oz
	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Agua sin edulcorantes añadidos</li> </ul>	Cantidad pequeña (0.5-1 taza al día)	

## Justificación

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

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

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

- No existe evidencia de que los cereales u otros alimentos agregados en un biberón ayuden a los niños a dormir durante la noche.
- La incorporación de cereales u otros alimentos en el biberón puede causar asfixia.
- Esta práctica priva a los bebés de la oportunidad de aprender a regular su consumo de alimentos y puede resultar en sobrealimentación y aumento de peso excesivo.

### ¿Por qué no son recomendables las bebidas azucaradas?

- Las bebidas para deportistas y los refrescos tienen un alto contenido de calorías y azúcar, y pocos nutrientes esenciales.
- La leche materna o fórmula enriquecida con hierro y el agua ofrecen toda la nutrición e hidratación que los bebés necesitan.
- El consumo de bebidas azucaradas se asocia con lo siguiente:
  - Exceso de consumo calórico, sobrepeso u obesidad
  - Carencia de calcio (las bebidas azucaradas desplazan el consumo de leche)
  - Caries
- El consumo de bebidas azucaradas refuerza la preferencia del bebé por los alimentos azucarados y puede hacer que le resulte más difícil aprender a apreciar los alimentos saludables.

# Bebés (6 a 11 meses): Frutas y verduras

## Recomendado

- Se debe ofrecer una variedad de frutas o verduras\* Deben estar tiernas o cocidas hasta estar tiernas, coladas, en puré o cortadas en trozos del tamaño de un bocado, acorde al desarrollo, para evitar asfixia.  
Por ejemplo: el maíz debe estar cocido y hecho puré antes de servirlo.
- Las frutas y verduras deben servirse sin nada, sin agregarles grasa, miel, azúcar ni sal.
- Algunos ejemplos incluyen:
  - Frutas frescas o congeladas
  - Verduras frescas o congeladas
  - Frutas enlatadas (en 100% jugo o agua)
  - Verduras enlatadas (sin sal agregada o bajas en sodio)

## No recomendado

- Grasa, miel, azúcar o sal agregados
- Jugos 100% de frutas y verduras
- Bebidas a base de frutas con edulcorantes adicionales (por ejemplo, cócteles, ponches, etc.)
- Comida o bebida que no sea leche materna o fórmula enriquecida con hierro en un biberón, a menos que sea médicamente necesario
- Frutas o vegetales premezclados, ya preparados, con más de un alimento (por ejemplo, fruta con cereales, verduras con carne). Las mezclas que contienen solo frutas y verduras son adecuadas.
- Postres premezclados, ya preparados como licuados infantiles, budines, etc.
- Verduras y frutas fritas o prefritas

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

## Ración

Edad	Artículo	Comidas
6 a 11 meses	Frutas o verduras	0 – 4 cucharadas

## Nota importante

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

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

## Justificación

### ¿Por qué servir frutas y verduras?

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

### ¿Por qué no deberían ofrecerse alimentos combinados ya preparados (por ejemplo, frutas o verduras mezcladas con cereales o carne)?

- En mezclas ya preparadas, resulta difícil saber cuánto contienen de cada componente alimenticio.
- Las mezclas pueden contener un alimento nuevo que el niño no haya probado y puede causar una reacción alérgica.
- El período comprendido entre los 6 meses y los 2 años es importante para que los niños aprendan a aceptar y disfrutar de una amplia variedad de verduras. Mezclar la fruta con la verdura disfraza su sabor y no ayuda a los niños a aprender a disfrutar de las verduras.
- No todas las mezclas son acreditables en CACFP.

**¿Sabía usted que...?** El consumo de verduras comienza a disminuir con el desarrollo del agarre en pinza alrededor de los 9 meses de edad. Ayudar a los bebés a aceptar y disfrutar una amplia variedad de verduras alienta el consumo continuo de verduras.



# Bebés (6 a 11 meses): Cereales y pan



## Recomendado

- Cereales para bebés enriquecidos con hierro.
- Por lo menos la mitad de los cereales deben ser integrales.
- Los refrigerios horneados ya preparados, apropiados para la edad (como galletas para la dentición) se permiten durante la hora del refrigerio únicamente.
- Trate de ofrecer alimentos (cereales, galletas saladas, productos horneados, etcétera) que no tengan más de 200 mg de sodio por porción

## No recomendado

- Cereales que tengan más de 6 gramos de azúcar por porción, como se indica en la etiqueta
- Mezclas de cereales ya preparadas
- Productos horneados con alto contenido en azúcar o grasa (como galletas dulces, barras de granola, pastelitos, rosquillas, panecillos de canela, etcétera)

## Ración

Edad	Artículo	Comidas	Refrigerio
6 a 11 meses	■ Cereales para bebés enriquecidos con hierro	0 – 4 cucharadas	—
	■ Pan	—	0 – ½ rebanada
	■ Galletas saladas	—	0 – 2 galletas saladas
	■ Cereales listos para comer*	—	0 – 4 cucharadas

\*Apropiado cuando el bebé está listo según su desarrollo.

## Justificación

### ¿Por qué servir cereales integrales?

- Las *Pautas Alimentarias para los Estadounidenses* recomiendan que por lo menos la mitad de la porción de cereales sean integrales.
- Los cereales integrales son buenas fuentes de fibra alimenticia, varias vitaminas B y minerales.
- Los niños y los adultos deben comer aproximadamente 14 g de fibra por cada 1000 calorías consumidas. Las dietas con alto contenido en fibra tienen numerosos efectos beneficiosos, incluida la reducción del riesgo de padecer enfermedades cardíacas y la prevención del estreñimiento.
- La selección de alimentos que no contengan azúcares añadidos permite que los niños satisfagan sus necesidades nutricionales sin ingerir demasiadas calorías. Los azúcares añadidos proporcionan calorías, pero muy pocos o ningún nutriente.

- Limitar los cereales a 6 gramos de azúcar (1.5 cucharadita) o menos ayudará a mantener un nivel bajo de azúcares añadidos en las dietas de los niños.

### ¿Por qué no deberían servirse mezclas de cereales ya preparadas?

- Las mezclas pueden contener un alimento nuevo que el niño no haya probado y puede causar una reacción alérgica.
- Las porciones de los componentes alimenticios en la mezcla no se especifican.
- No todas las mezclas de cereales no son reembolsables en virtud de CACFP

# Bebés (6 a 11 meses): Carnes y sustitutos de la carne



## Recomendado

- Carnes magras (carne de res, de ternera o de cerdo)
- Aves sin piel (pollo, pavo)
- Pescado
- Frijoles y arvejas cocidas (legumbres)
- Huevo entero, triturado para evitar la asfixia
- Queso y requesón
- Yogur con no más de 23 gramos de azúcar por cada 6 onzas
- Las carnes y los sustitutos de la carne deben ser blandos, en puré, molidos, triturados o finamente picados para evitar la asfixia
- Si se usan frutos secos y semillas, sívalos triturados o finamente cortados en una comida preparada.

## No recomendado

- Alimentos fritos
- Alimentos prefritos horneados, como los bocaditos de pollo y los bastones de pescado
- Carnes procesadas, como los perros calientes, la mortadela, el tocino y la salchicha
- Frutos secos y semillas (riesgo de asfixia para niños de esta edad)
- Grasa, miel, azúcar o sal agregados
- Yogur con más de 23 gramos de azúcar por cada 6 onzas

## Ración

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

\*CACFP no lo reembolsa hasta los 6 meses de edad

## Justificación

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

- Estos alimentos tienen alto contenido en proteína, que puede suministrar aminoácidos que forman, reparan y mantienen los tejidos del cuerpo.
- Las carnes, los frijoles y los huevos ofrecen proteínas y otros nutrientes, como zinc, hierro y vitaminas B.
- Los frutos secos, mantequillas de frutos secos y semillas son buenas fuentes de grasas insaturadas, que promueven la salud cardiovascular. La Academia Estadounidense de Pediatría (AAP) recomienda agregar formas de maní aptas para bebés a la dieta de la mayoría de los bebés a partir de los 6 meses (una vez que toleran otros alimentos sólidos).<sup>14</sup> Los proveedores deben hablar con las familias acerca de los alimentos sólidos que planean introducir, en caso de que les preocupe la introducción del maní.

# Modelo de comidas diarias de CACFP – Niños<sup>1</sup>

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

# Niños de 1 a 2 años: Bebidas

Las investigaciones continúan mostrando que las bebidas que beben los niños pequeños pueden tener un impacto en su salud. En virtud de que los niños entre el nacimiento y los cinco años obtienen nutrientes de las bebidas que consumen, es importante que los padres y cuidadores sepan qué bebidas son saludables y qué bebidas deberían evitar.

## Recomendado

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

## Limitado

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

## No recomendado

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

\*Una declaración de consenso de 2019 de Healthy Eating Research señala que no se recomienda que los niños de 1 a 5 años de edad consuman exclusivamente leches vegetales/bebidas no lácteas sin azúcar en lugar de la leche de vaca (con la excepción de la leche de soja); se deben consumir solo cuando estén médicamente indicadas o para satisfacer preferencias dietéticas específicas.<sup>18</sup>

## Ración

Edad	Artículo	Comidas	Refrigerio
12 a 23 meses	Agua	1-4 tazas/día	
	Leche entera sin saborizantes	½ taza (4 oz)	½ taza (4 oz)
	Jugo 100% de frutas o verduras	Menos de 0.5 taza/día	
Más de 24 meses	Agua	1-4 tazas/día	
	Leche descremada sin saborizante o al 1% (semidescremada)	½ taza (4 oz)	½ taza (4 oz)
	Jugo 100% de frutas o verduras	Menos de 0.5 taza/día	

## Justificación

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

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

### ¿Por qué no son recomendables las bebidas azucaradas?

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

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

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

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

- La Academia Estadounidense de Pediatría (AAP) recomienda servir leche descremada o al 1% (semidescremada) a niños mayores de 2 años.
- La leche descremada y al 1% (semidescremada) contiene tanto calcio y vitamina D como la leche entera y al 2% sin las calorías extra y las grasas saturadas.
- Para reducir el consumo de azúcares añadidos, el modelo de comidas de CACFP requiere que se sirva leche descremada o al 1% (semidescremada) *sin saborizantes* a los niños de 2 a 5 años de edad.

### ¿Por qué debe limitarse la ingesta de jugos?

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

# Niños de 1 a 2 años: Frutas y verduras



## Recomendado

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

## Limitado

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

## No recomendado

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

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

## Ración

Artículo	Desayuno	Almuerzo	Refrigerio
Frutas	¼ taza (puede ser fruta, verdura o ambos)	¼ taza	½ taza
Verduras		¼ taza	½ taza
100% jugo	No se puede reembolsar más de una porción por día.		

## Justificación

### ¿Por qué servir frutas y verduras?

- Las *Pautas Alimentarias para los Estadounidenses* fomentan el consumo de una variedad de frutas y verduras por semana.
- Las frutas y verduras proporcionan vitaminas y minerales esenciales, fibra, y otras sustancias que pueden servir de protección contra muchas enfermedades crónicas.
- Tienen alto contenido de fibra. Los niños y los adultos deben comer aproximadamente 14 g de fibra por cada 1000 calorías consumidas. Las dietas con alto contenido en fibra tienen numerosos efectos beneficiosos, incluida la reducción del riesgo de padecer enfermedades cardíacas y la prevención del estreñimiento.
- Ayudan a que los niños se sientan más satisfechos durante más tiempo.
- Permiten que los niños tengan la oportunidad de aprender sobre diferentes texturas, colores y gustos.
- Ayudan a los niños a desarrollar hábitos alimenticios saludables de por vida.
- El modelo de comidas del CACFP fomenta el consumo de más frutas y verduras. Si participa del CACFP, ofrezca una fruta y una verdura o dos verduras diferentes en el almuerzo y la cena. Para ahorrar dinero y comprar productos más frescos, sirva frutas y verduras frescas de temporada.

# Niños de 1 a 2 años: Cereales y pan



## Recomendado

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

## Limitado

- Grasa, azúcar o sal agregados

## No recomendado

- Cereales o granos con más de 6 gramos de azúcar por onza seca
- Panificación dulce (tortas, pastelitos, rosquillas, panecillos de hojaldre, panecillos de canela, galletas para tostar, barras de granola, galletas dulces, muffins ya preparados, etc.)

\*Para determinar si un producto es un grano integral, observe la lista de ingredientes. Un grano integral debe ser el primer ingrediente enumerado o el primer ingrediente después del agua. Los ejemplos de cereales integrales incluyen pasta de harina integral, pan de harina integral, cereales integrales, arroz integral, avena, trigo burgol o quinua.

## Ración

Artículo	Comidas	Refrigerio
Panificación (pan, bollos, bagels, etc.)	½ rebanada (0.5 oz eq.)	½ rebanada (0.5 oz eq.)
Cereales, calientes o fríos*	¼ taza (0.5 oz eq.)	¼ taza (0.5 oz eq.)
Pastas, fideos o cereales	¼ taza (0.5 oz eq.)	¼ taza (0.5 oz eq.)

\*El tamaño de la ración de cereal frío varía según el tipo de cereal (copos, redondos, inflados o granola); el equivalente de onza permanece en 0.5 oz eq.

## Justificación

### ¿Por qué servir cereales integrales?

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

**¿Sabía usted que...?** El Servicio de Alimentos y Nutrición del USDA ofrece una hoja de trabajo imprimible de capacitación sobre modelos de comidas del CACFP en equivalentes en onzas de granos. Está disponible tanto en inglés como en español. <https://www.fns.usda.gov/tn/meal-pattern-training-worksheets-cacfp>

# Niños de 1 a 2 años:

## Carnes y sustitutos de la carne

### Recomendado

- Carnes magras (carne de res, de ternera o de cerdo)
- Aves sin piel (pollo, pavo)
- Pescado
- Producto de proteínas alternativo (tofu)
- Frijoles y arvejas cocidas (legumbres)
- Mantequillas de frutos secos
- Huevos
- Yogur con no más de 23 gramos de azúcar por cada 6 onzas<sup>†</sup>
- Queso<sup>†</sup>
- Requesón<sup>†</sup>
- Las carnes y los sustitutos de la carne deben cortarse en trozos pequeños para evitar la asfixia
- Los frutos secos y semillas se deben servir molidos o finamente picados en un alimento preparado

### Limitado

- Grasa, azúcar o sal agregados

### No recomendado

- Alimentos fritos
- Alimentos prefritos horneados, como los bocaditos de pollo y los bastones de pescado
- Carnes procesadas, como los perros calientes, la mortadela, el tocino y la salchicha
- Pollo o pavo con piel
- Tiburón, pez espada, caballa, pez blanquillo, atún blanco (con alto contenido en mercurio)
- Alimento a base de queso o producto a base de queso procesado
- Frutos secos y semillas (riesgo de asfixia para niños menores de cuatro años)
- Yogur con más de 23 gramos de azúcar por cada 6 onzas

<sup>†</sup>Descremada o semidescremada al 1% para niños de dos años en adelante.

## Ración

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

## Justificación

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

- Las carnes, los frijoles y los huevos ofrecen proteínas y otros nutrientes, como zinc, hierro y vitaminas B.
- Las proteínas proporcionan aminoácidos que forman, reparan y mantienen los tejidos corporales.
- Los productos lácteos (por ejemplo, queso y yogur) son buenas fuentes de proteína y calcio.
- Los frutos secos, las mantequillas de frutos secos y las semillas son buenas fuentes de grasa insaturada, lo cual favorece la salud cardiovascular. La Academia Estadounidense de Pediatría (AAP) recomienda agregar formas de maní aptas para bebés a la dieta de la mayoría de los bebés, a partir de los 6 meses (una vez que toleran otros alimentos sólidos). Los proveedores deben hablar con las familias acerca de los alimentos sólidos que planean introducir, en caso de que les preocupe la introducción del maní.

# Niños de 3 a 5 años: Bebidas

Las investigaciones continúan mostrando que las bebidas que beben los niños pequeños pueden tener un impacto en su salud. En virtud de que los niños entre el nacimiento y los cinco años obtienen nutrientes de las bebidas que consumen, es importante que los padres y cuidadores sepan qué bebidas son saludables y qué bebidas deberían evitar.

## Recomendado

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

## Limitado

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

## No recomendado

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

\*Una declaración de consenso de 2019 de Healthy Eating Research señala que no se recomienda que los niños de 1 a 5 años de edad consuman exclusivamente leches vegetales/bebidas no lácteas sin azúcar en lugar de la leche de vaca (con la excepción de la leche de soja); se deben consumir solo cuando estén médicamente indicadas o para satisfacer preferencias dietéticas específicas.<sup>18</sup>

## Ración

Artículo	Comidas	Refrigerio
Agua	Tanto como lo desee, en cualquier momento, y disponible para que los niños se sirvan solos (típicamente 1.5-5 tazas al día)	
Leche descremada sin saborizante o al 1% (semidescremada)	¾ taza (6 oz)	½ taza (4 oz)
Jugo 100% de frutas o verduras	No más de una porción 0.5-0.75 tazas al día	

## Justificación

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

- La Academia Estadounidense de Pediatría (AAP) recomienda servir leche descremada o al 1% (semidescremada) a niños mayores de 2 años.
- La leche descremada y al 1% (semidescremada) contiene tanto calcio y vitamina D como la leche entera y al 2% sin las calorías extra y las grasas saturadas.
- Para reducir el consumo de azúcares añadidos, el modelo de comidas de CACFP requiere que se sirva leche descremada o al 1% (semidescremada) *sin saborizantes* a los niños de 2 a 5 años de edad.

### ¿Por qué limitar el consumo de jugo?

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

### ¿Por qué no son recomendables las bebidas azucaradas?

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

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

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



# Niños de 3 a 5 años: Frutas y verduras



## Recomendado

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

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

## Limitado

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

## No recomendado

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

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

## Ración

Artículo	Desayuno	Almuerzo	Refrigerio
Frutas	2 tazas (puede ser fruta, verdura o ambos)	¼ taza	½ taza
Verduras		¼ taza	½ taza
100% jugo	No se puede reembolsar más de una porción por día.		

## Justificación

### ¿Por qué son importantes las frutas y las verduras?

- Las *Pautas Alimentarias para los Estadounidenses* fomentan el consumo de una variedad de frutas y verduras por semana.
- Las frutas y verduras proporcionan vitaminas y minerales esenciales, fibra, y otras sustancias que pueden servir de protección contra muchas enfermedades crónicas.
- Tienen alto contenido de fibra. Los niños y los adultos deben comer aproximadamente 14 g de fibra por cada 1000 calorías consumidas. Las dietas con alto contenido en fibra tienen numerosos efectos beneficiosos, incluida la reducción del riesgo de padecer enfermedades cardíacas y la prevención del estreñimiento.
- Ayudan a que los niños se sientan más satisfechos durante más tiempo.
- Permiten que los niños tengan la oportunidad de aprender sobre diferentes texturas, colores y gustos.
- Ayudan a los niños a desarrollar hábitos alimenticios saludables de por vida.
- El modelo de comidas del CACFP fomenta el consumo de más frutas y verduras. Si participa del CACFP, ofrezca una fruta y una verdura o dos verduras diferentes en el almuerzo y la cena. Para ahorrar dinero y comprar productos más frescos, sirva frutas y verduras frescas de temporada.

# Niños de 3 a 5 años: Cereales y pan



## Recomendado

- Por lo menos la mitad de los cereales deben ser integrales\*
- Cereales que tengan más de 3 gramos de fibra por porción, como se indica en la etiqueta

## Limitado

- Grasa, azúcar o sal agregados

## No recomendado

- Cereales o granos con más de 6 gramos de azúcar por onza seca
- Panificación dulce (tortas, pastelitos, rosquillas, panecillos de hojaldre, panecillos de canela, galletas para tostar, barras de granola, galletas dulces, muffins ya preparados, etc.)

\* Para determinar si un producto es un grano integral, lea la lista de ingredientes. Un grano integral debe ser el primer ingrediente enumerado o el primer ingrediente después del agua. Los ejemplos de cereales integrales incluyen pasta de harina integral, pan de harina integral, cereales integrales, arroz integral, avena, trigo burgol o quinua.

## Ración

Artículo	Comidas	Refrigerio
Panificación (pan, bollos, bagels, etc.)	½ rebanada (0.5 oz eq.)	½ rebanada (0.5 oz eq.)
Cereales, fríos*	⅓ taza (0.5 oz eq.)	⅓ taza (0.5 oz eq.)
Cereales, calientes	¼ taza (0.5 oz eq.)	¼ taza (0.5 oz eq.)
Pastas, fideos o cereales	¼ taza (0.5 oz eq.)	¼ taza (0.5 oz eq.)

\*El tamaño de la ración de cereal frío varía según el tipo de cereal (copos, redondos, inflados o granola); el equivalente de onza permanece en 0.5 oz eq.

## Justificación

### ¿Por qué servir cereales integrales?

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

**¿Sabía usted que...?** El Servicio de Alimentos y Nutrición del USDA ofrece una hoja de trabajo imprimible de capacitación sobre modelos de comidas del CACFP en equivalentes en onzas de granos. Está disponible tanto en inglés como en español. <https://www.fns.usda.gov/tn/meal-pattern-training-worksheets-cacfp>

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



## Recomendado

- Carnes magras (carne de res, de ternera o de cerdo)
- Aves sin piel (pollo, pavo)
- Pescado
- Producto de proteínas alternativo (tofu)
- Frijoles y arvejas cocidas (legumbres)
- Mantequillas de frutos secos
- Huevos
- Yogur descremado o con bajo contenido en grasa (1%) con no más de 23 gramos de azúcar por cada 6 onzas
- Queso descremado o reducido en grasas
- Requesón descremado o semidescremado
- Las carnes y los sustitutos de la carne deben cortarse en trozos del tamaño de un bocado para evitar la asfixia
- Las nueces y semillas se deben moler o picar finamente en un alimento preparado si se sirven a niños menores de cuatro años

## Limitado

- Grasa, azúcar o sal agregados

## No recomendado

- Alimentos fritos
- Alimentos prefritos horneados, como los bocaditos de pollo y los bastones de pescado
- Carnes procesadas, como los perros calientes, la mortadela, el tocino y la salchicha
- Pollo o pavo con piel
- Tiburón, pez espada, caballa, pez blanquillo, atún blanco (con alto contenido en mercurio)
- Alimento a base de queso o producto a base de queso procesado
- Frutos secos y semillas (riesgo de asfixia para niños menores de cuatro años)\*
- Yogur con más de 23 gramos de azúcar por cada 6 onzas

## Ración

Artículo	Comidas	Refrigerio
Carne magra, ave o pescado	1 ½ oz (3 cucharadas)	½ oz (1 cucharada)
Producto de proteínas alternativo (tofu)	1 ½ oz (3 cucharadas)	½ oz (1 cucharada)
Queso	1 ½ oz (3 cucharadas)	½ oz (1 cucharada)
Requesón	¾ taza	1 oz (2 cucharadas)
Huevo grande	¾ huevo	½ huevo
Arvejas o frijoles secos cocidos	3 oz (6 cucharadas) (¾ taza)	1 oz (2 cucharadas) (1/8 taza)
Mantequillas de frutos secos o semillas	3 cucharadas	1 cucharada
Frutos secos y semillas	¾ oz (1 ½ cucharada)	½ oz (1 cucharada)
Yogur	¾ taza (6 oz)	¼ taza (2 oz)

## Justificación

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

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



# Guía general



## Buenos ejemplos

Desde la infancia, los niños aprenden a través de sus interacciones con los padres o tutores, y con los proveedores de atención y educación de la primera infancia. Los niños pequeños desean naturalmente seguir las acciones y comportamientos de los adultos en sus vidas. El trabajo con niños y familias todos los días le brinda una oportunidad única de influenciar conductas de salud positivas. Usted puede hacer muchas cosas para ayudar a los niños a desarrollar hábitos saludables de alimentación y actividad física; ser un buen ejemplo es el punto de partida. Recuerde que los niños observan los comportamientos de los adultos y, en función de ello, se forman una idea de qué alimentos comer y cuáles rechazar. Los comentarios sobre la comida deben expresarse de manera asertiva y positiva. La hora de comer es una excelente manera de ayudar a los niños a desarrollar actitudes positivas sobre alimentos saludables, aprender el comportamiento adecuado para la hora de comer y mejorar las habilidades de comunicación. Utilice los siguientes consejos para ayudarse a modelar hábitos saludables:<sup>15</sup>

- Coman alimentos saludables juntos. Que los niños lo vean disfrutar de frutas, las verduras y los cereales integrales a la hora del refrigerio y las comidas.
- Esté dispuesto a probar alimentos nuevos con los niños. Los niños estarán más inclinados a probar una comida desconocida si un adulto de confianza la come también. Compare experiencias y hable acerca del aspecto, el aroma y el sabor de la comida.
- Haga comentarios positivos acerca de la alimentación saludable. Aliente a los niños a probar todos los alimentos, especialmente comidas nuevas.
- Siempre elogie a los niños cuando consuman sus frutas y verduras, o al menos cuando lo intentan. La aprobación sirve como refuerzo positivo y hace que sea más probable que los niños repitan este comportamiento nuevamente en el futuro.
- Adopte el estilo de *comidas familiares*, en las que todos los alimentos se colocan en tazones sobre la mesa y se invita a los niños a servirse solos o con la ayuda de un adulto. Esto permite que los niños piensen en sus propios signos de hambre y de que están satisfechos, y aprendan a tomar decisiones saludables. También es un momento excelente para enseñarles sobre tamaños de las porciones y animarlos a probar alimentos desconocidos. El *Child and Adult Care Food Program* (Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos) (CACFP) también reconoce el estilo de comidas familiares como una buena práctica a la hora de comer.



- Haga que las comidas y los refrigerios sean momentos positivos, alegres y pausados. Los niños deben aprender a masticar la comida por completo. Nuestros cuerpos necesitan tiempo para darse cuenta de que han comido suficiente, y esto es especialmente cierto en los cuerpos en crecimiento de los niños. Ser un ejemplo de estos comportamientos y tomarse el tiempo para disfrutar de una comida sin apuro les enseña a los niños la importancia de la hora de comer y de una nutrición adecuada.
- Cuando coma con niños, asegúrese de ser coherente en sus mensajes comiendo solo lo que les sirvan a los niños. Los niños son rápidos para percibir cuando algo no es "justo", por lo tanto, no cree una doble moral.
- Aproveche los momentos apropiados para enseñar durante la hora del refrigerio y las comidas. En lugar de mirar la televisión mientras come, converse con los niños sobre hábitos saludables. Hable de dónde provienen los alimentos que comen y por qué son buenos, tanto para adultos como para niños.
- Permita que los niños lo observen elegir alimentos saludables en lugar de alternativas menos nutritivas (por ejemplo, dulces y refrigerios con alto contenido de grasa). Luego dígalos por qué eligió la manzana en lugar de las galletas dulces o el brownie.

Las investigaciones indican que, a los 2 años, los niños ya han adoptado hábitos alimentarios familiares; por ello, es bueno hacer que esas primeras experiencias sean saludables.

# Estilo de comidas familiares

El estilo de comidas familiares es un enfoque de servicio de comidas que implementan los programas de cuidado y educación temprana, para apoyar a los niños en sus experiencias a la hora de comer que son apropiadas para el desarrollo. Todos los alimentos que cumplen con el requisito del modelo de comidas se colocan en la mesa donde los niños y los adultos se sientan juntos para compartir la comida. Se insta a los niños a servirse de manera independiente, con la ayuda de un adulto cuando es necesario. Usar el estilo de comidas familiares en su programa de cuidado y educación temprana fomenta la independencia, las habilidades sociales, una dieta sana y mucho más. Los niños que tienen la oportunidad de participar activamente a la hora de comer aprenden y practican habilidades importantes como pasar y servir alimentos y bebidas, modales en la mesa, prepararse para las comidas y turnarse para limpiar. Si participa del *Child and Adult Care Food Program* (Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos) (CACFP), se fomenta el estilo de comidas familiares y se considera una buena práctica a la hora de comer. Use la guía a continuación para planificar las comidas familiares en su programa.

## Ejemplo de rutina de la hora de comer

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

## Lista de verificación de la hora de comer de estilo familiar

### Rutina de la hora de comer

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

### Tazones y utensilios para servir del tamaño adecuado

- La comida se sirve en tazones de tamaño adecuado que los niños puedan levantar y pasar.
- Los tazones son de material apropiado, por lo tanto, no son conductores del calor y no están demasiado calientes para pasar. Se utilizan jarras pequeñas que contienen de 1 a 4 tazas.
- Se utilizan cucharas pequeñas, una pinza de plástico de una pieza y cucharas para servir de plástico con mango corto. Los utensilios para servir deben responder a las recomendaciones sobre tamaños de porción para la edad y el grupo de alimentos.

### Expectativas de la hora de comer para revisar con los niños

- Nos sentamos a la mesa a comer juntos.
- Todos nos sentamos a comer al mismo tiempo.

- Esperamos hasta que todos estén listos para empezar a comer.
- Nos servimos y pasamos la comida a los demás.
- Utilizamos un tono suave.

### Práctica de pasar alimentos para niños

- Pasen la comida con las dos manos.
- Pasen la comida encima de la mesa.
- Sostengan el tazón de los costados, para que los dedos no toquen la comida.

### Práctica de utensilios para servir para niños:

*Intente esto en una actividad de grupo pequeño o establezca un centro de aprendizaje en el aula*

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

### Práctica de servir bebidas para niños:

*Prepare una mesa de agua o el centro de aprendizaje para practicar en el aula*

- Práctica de simulación.
- Practique con líquidos secos, como arena o frijoles.
- Practique con agua.
- Practique con agua y sirviendo en tazas de tamaño para niño.

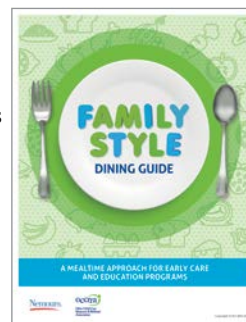
### Práctica de limpieza para niños:

*Intente esto en un juego teatral o como una actividad de grupo pequeño*

- Simule cómo limpiar con esponja o paño.
- Simule la limpieza del piso con una mini fregona o un paño.
- Practique limpiar la mesa y el piso con agua.

### Guía de Estilo de comidas familiares

Esta guía y conjunto de herramientas reúnen información actual sobre la implementación del Estilo de comidas familiares y ofrecen un enfoque paso a paso para preparar a los niños, adultos, familias y el programa ECE para el Estilo de comidas familiares. La guía es útil para los programas que deseen comenzar a aplicar el Estilo de comidas familiares, así como para aquellos que buscan avanzar en sus prácticas gastronómicas. Cada una de las tres secciones, Programa preparado, Adulto preparado y Niño preparado, detalla conceptos, prácticas y responsabilidades específicas que abordan las necesidades únicas de todos los involucrados en servir comidas y refrigerios al estilo familiar. El lector puede comenzar con la sección que se alinea con sus roles, y se le anima a leer todas las secciones para obtener una “visión general” del Estilo de comidas familiares.



### Se puede acceder a la guía en

<https://healthykidshealthyfuture.org/links/family-style-dining-now-available/>

# Alimentación receptiva<sup>6</sup>

## ¿Qué es la alimentación receptiva?

La alimentación receptiva es una característica clave del cuidado receptivo, que involucra un servicio y un retorno o una interacción de ida y vuelta entre el niño y el cuidador. Los pasos para la alimentación receptiva son:

- El niño indica tener hambre y saciedad a través de movimientos corporales, expresiones faciales o sonidos.
- El cuidador reconoce las señales y responde rápidamente, de un modo que brinda apoyo emocional y es apropiado para el desarrollo y centrado en la señal que observó.
- El niño aprende que los cuidadores responderán de una manera específica, según las diferentes señales que dé.

## ¿Cuál es el papel del cuidador en la alimentación receptiva?

- Reconocer las señales de hambre y saciedad del niño.
- Responder de manera rápida, emocional y apropiada.
- Asegurarse de que el entorno de alimentación sea relajado y agradable.
- Servir alimentos saludables y apropiados para el desarrollo.
- Ofrecer alimentos en un horario predecible. Para los bebés, el tiempo será más individualizado. Para los niños pequeños y más grandes, el tiempo será más estructurado, a fin de apoyar las comidas grupales.

## ¿Cuál es el papel del niño en la alimentación receptiva?

- El niño decide si comer o no, qué alimentos comer y cuánto comer.

## ¿Por qué es importante la alimentación receptiva?

Los dos primeros años de vida son un período importante para que los niños aprendan a aceptar y apreciar los alimentos saludables. La alimentación receptiva les da a los niños la oportunidad de notar, comprender y confiar en las señales de su cuerpo. Las experiencias consistentes con la alimentación receptiva ayudan a los niños a desarrollar las habilidades que necesitan para autorregular el consumo de alimentos; esto puede ayudar a prevenir la obesidad. Un enfoque de alimentación receptiva brinda a los niños la oportunidad de aprender a:

- escuchar las señales de hambre y saciedad de su cuerpo;
- desarrollar el autocontrol con respecto a la cantidad de comida que ingerirán;
- desarrollar habilidades para alimentarse, como recoger alimentos o usar utensilios;
- participar activamente en las comidas y los refrigerios;
- comunicar de manera eficaz sus necesidades y aprender que estas serán cubiertas.

La alimentación no receptiva se produce cuando el cuidador no lee correctamente ni responde a las señales de hambre o saciedad del niño. Hay una falta de interacciones positivas entre el cuidador y el niño. Esto puede suceder de las siguientes formas:

- El cuidador controla el ritmo de la alimentación y/o no permite la alimentación por sí mismo.
- El cuidador presiona al niño para que coma, o lo alienta excesivamente a terminar el biberón, potencialmente anulando las señales internas de hambre y saciedad del niño.
- El niño controla la situación. Esto conduce a la indulgencia. Un ejemplo de indulgencia sería si un niño se niega a comer y un cuidador responde dándole algo diferente para comer, como una galleta.
- El cuidador ignora al niño y no se involucra.

La alimentación no receptiva puede conducir al desarrollo de malos hábitos alimenticios.

## ¿Cómo es la alimentación receptiva con un bebé alimentado con biberón?

- El bebé muestra señales de hambre.
- El cuidador sostiene al niño contra su cuerpo para que esté casi erguido. Esta posición permite que el bebé mire el rostro del cuidador y promueve la comunicación.
- Se usa una tetina de flujo lento en el biberón. Este tipo de tetina permite que el bebé controle mejor el ritmo de la alimentación.
- El cuidador sostiene el biberón casi en posición horizontal, no hacia arriba, y verifica que haya leche en la tetina antes de tocar el labio superior del bebé con la tetina.
- El cuidador busca una respuesta del bebé, como que la cabeza se incline ligeramente hacia atrás y la boca se abra. Esto indica que el bebé está listo para alimentarse.
- El cuidador luego permite que el bebé conduzca el ritmo de alimentación. Esto incluye observar el patrón de respiración del bebé y hacer pausas en la alimentación para permitir que el bebé eructe y recupere el aliento.
- El cuidador interactúa con el niño durante la alimentación y cambia de brazo para promover el uso de ambos ojos mientras dura la alimentación.
- El bebé muestra señales de saciedad. El cuidador lo reconoce, y no anima al bebé a terminar el biberón.

Puede encontrar el módulo de alimentación receptiva de Nemours en

<https://healthykidshealthyfuture.org/5-healthy-goals/nurture-healthy-eaters/resources/feeding-course/>



# Niños quisquillosos con los alimentos

Es normal que los niños sean precavidos con los alimentos nuevos. Los niños aprenden a apreciar los alimentos nuevos al verlos repetidamente en las comidas y refrigerios. Puede tomar de 10 a 15 intentos (concretamente, poner los alimentos en sus bocas) antes de que les guste. Algunos niños son especialmente cautelosos con la posibilidad de probar nuevos alimentos, mientras que otros utilizan los alimentos como una manera de tener el control.

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

## Para bebés

- No se desanime si fruncen el ceño. Naturalmente, los bebés prefieren sabores salados y dulces, por lo tanto, para algunas frutas y verduras, puede tomar de 10 a 15 intentos hasta que el bebé acepte el alimento nuevo. No se dé por vencido.

## Para niños pequeños y más grandes

- Ofrezca nuevos alimentos con regularidad. Esto ayuda a los niños a acostumbrarse a la experiencia de recibir un nuevo alimento. Incorpore la nueva comida a la conversación a la hora de comer haciendo preguntas como: ¿de qué color es? ¿Es dulce, salado o picante? ¿Es crujiente?
- Ponga en práctica el Estilo de comidas familiares. Durante las comidas de estilo familiar en ECE, los adultos con niños comen la misma comida que los niños, apoyan un ambiente de comida agradable y un buen ejemplo. Todo esto puede ayudar al niño a probar nuevos alimentos.
- Sirva los alimentos de formas interesantes y atractivas. Las experiencias sensoriales agradables, como la apariencia visual y el aroma de los alimentos, pueden fomentar la degustación de nuevos alimentos. Por ejemplo, corte una comida en formas divertidas y fáciles con moldes para galletas, o prepare la comida de diversas maneras usando diferentes hierbas y condimentos (por ejemplo, las zanahorias se pueden servir crudas con una salsa para mojar que sea saludable, asadas con ajo para darle sabor o asadas con canela para que sean un poco dulces).
- Dé un nombre divertido a una comida, como "zanahorias con visión de rayos X" u "hormigas en un tronco". Si los niños ayudaron a preparar la comida, pida sugerencias sobre cómo les gustaría llamarla.
- Ofrezca siempre alimentos saludables o cree una política que establezca que los padres proporcionen comidas bien balanceadas que respondan al modelo de comidas del *Child and Adult Care Food Program* (Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos) (CACFP) o MyPlate.



- Evite recompensar el buen comportamiento o el plato vacío con alimentos de ningún tipo. En especial, evite obligar a su hijo a terminar los "alimentos saludables" para obtener su postre o dulces. Esto puede hacer que la alimentación saludable parezca un castigo y obligar al niño a comer cuando está lleno.
- No ofrezca postres con demasiada frecuencia para que los niños no los esperen en cada comida. Cuando los niños esperan el postre, es posible que no consuman los alimentos más saludables o pueden considerar que los postres son la recompensa de comer alimentos saludables. No tener postre como una opción regular minimiza este inconveniente.
- Antes de introducir un nuevo alimento en el menú, considere proponer experiencias en el aula con la comida, tales como pruebas de sabor o actividades sensoriales. Este compromiso crea una familiaridad que puede aumentar la posibilidad de que los niños prueben la nueva comida. Recuerde: un niño puede necesitar de 10 a 15 intentos para aceptar un alimento nuevo, por lo que puede ser necesario exponerlo a este repetidamente.
- Ofrezca alimentos en múltiples formas. Variar la forma y textura de los alimentos puede aumentar el interés. Por ejemplo, la sandía se puede comer en rodajas o en cubitos, y puede ser incluida en ensaladas. Las zanahorias se pueden hornear o servir frías o con salsa.
- Experimente con la preparación. Por ejemplo, agregue sabor usando hierbas y especias (jugo de limón, ajo, romero, canela), cortando los alimentos en formas divertidas/extravagantes.

¿Sabía usted que...? USDA ofrece un folleto gratuito con consejos saludables para comensales quisquillosos. Visite [https://choosemyplate-prod.azureedge.net/sites/default/files/printablematerials/HealthyTipsforPickyEaters\\_031418\\_508.pdf](https://choosemyplate-prod.azureedge.net/sites/default/files/printablematerials/HealthyTipsforPickyEaters_031418_508.pdf)!

# Riesgos de asfixia y advertencia de alergias

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

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

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

## Alergias a ciertos alimentos

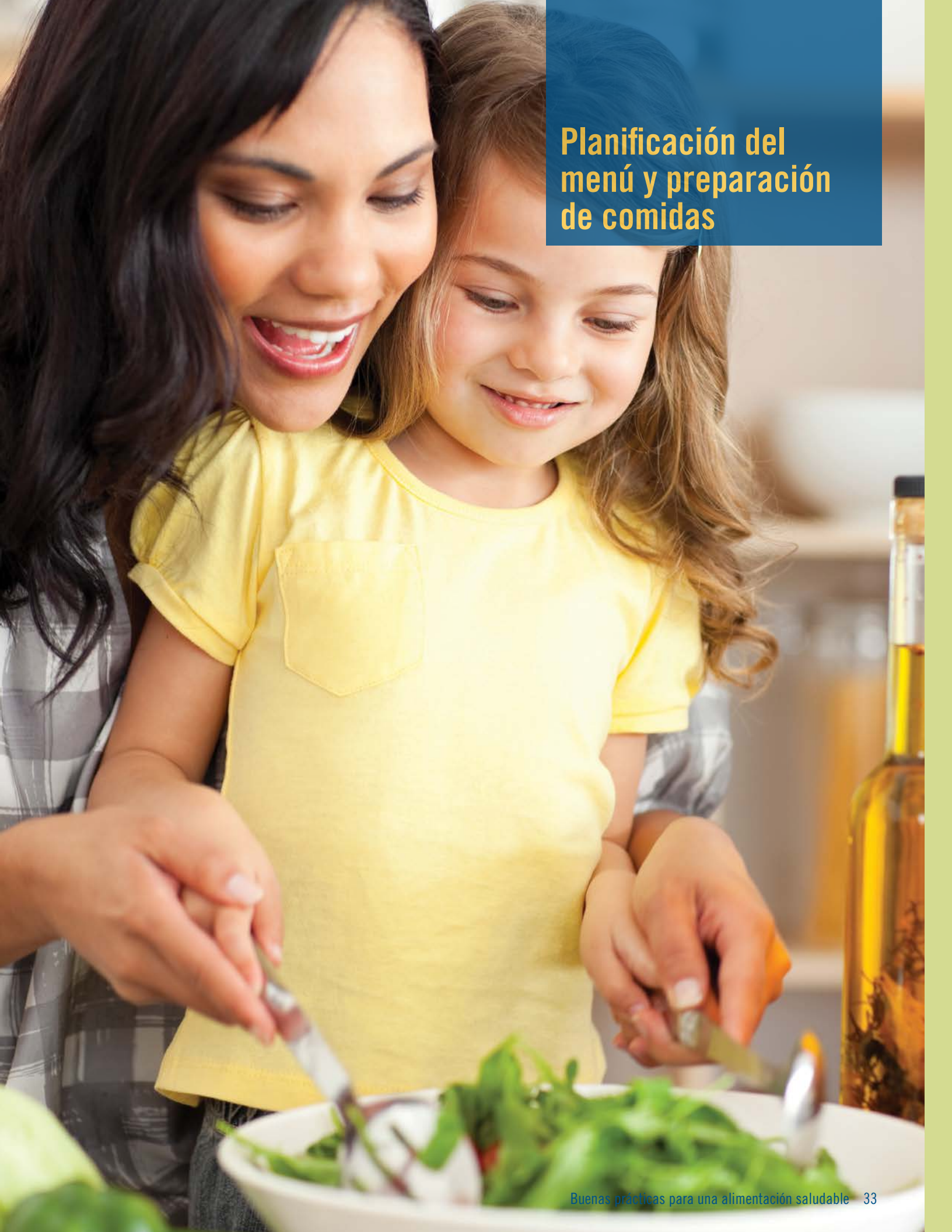
Como las alergias a alimentos son comunes en los niños, es importante tener en cuenta los ingredientes en todos los alimentos antes de servir.

Los ocho alérgenos más comunes son los siguientes:

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

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

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

A woman with long dark hair and a young girl with long brown hair are smiling and looking down at a white bowl filled with fresh green salad. They are both holding silver salad tongs. The woman is on the left, and the girl is on the right. The girl is wearing a bright yellow short-sleeved shirt. In the background, a bottle of olive oil is visible on a kitchen counter. The overall atmosphere is warm and positive, suggesting a healthy and enjoyable meal preparation process.

## Planificación del menú y preparación de comidas

# Cómo leer la etiqueta de los alimentos



## Comprensión y uso de la etiqueta de información nutricional

La etiqueta de información nutricional que se encuentra en los alimentos y bebidas envasados es su herramienta diaria para tomar decisiones informadas sobre alimentos que contribuyan a hábitos alimentarios saludables para toda la vida. ¡Explórela hoy y descubra la gran cantidad de información que contiene!



### Tamaño de la porción

El tamaño de la porción se basa en la **cantidad de comida que habitualmente se come** de una vez. Toda la información nutricional que figura en la etiqueta de información nutricional se basa en **una porción** del alimento.

- Al comparar calorías y nutrientes en diferentes alimentos, verifique el tamaño de la porción para hacer una comparación precisa.

### Porciones por envase

Porciones por envase indica el **número total de porciones** en todo el paquete o envase de alimentos. Un paquete de comida puede contener más de una porción.

- Si un paquete contiene *dos porciones* y usted come el paquete completo, ha consumido *el doble de calorías y nutrientes* que se mencionan en la etiqueta.

### Calorías

Calorías se refiere al **número total de calorías** o "energía" suministrada en una porción del alimento, que proviene de todas las fuentes (grasas, carbohidratos, proteínas y alcohol). Para lograr o mantener un peso saludable, equilibre la cantidad de calorías que consume con la cantidad de calorías que usa su cuerpo.

Como regla general:  
**100 calorías** por porción es **moderado**  
**400 calorías** por porción es **alto**

### Calorías provenientes de grasas

Las calorías de la grasa *no* son calorías adicionales, pero son la contribución de la grasa al **número total de calorías** presentes en una porción del alimento.

- "Sin grasas" no significa "sin calorías". Algunos alimentos bajos en grasa pueden tener tantas calorías como las versiones con grasa completa.

### Valor diario en %

Valor diario porcentual (%DV) muestra **cuánto de un nutriente** hay en una porción del alimento. La columna %DV no suma verticalmente al 100%. En cambio, el %DV es el porcentaje del valor diario (las cantidades de nutrientes clave recomendadas por día para los estadounidenses de 4 años o más) para cada nutriente en una porción del alimento.

Como regla general:  
**5% DV** o menos de un nutriente por porción es **bajo**  
**20% DV** o más de un nutriente por porción es **alto**

### Nutrientes

La etiqueta de información nutricional puede ayudarlo a conocer y comparar el **contenido de nutrientes** de muchos alimentos en su dieta. Úsela para escoger productos que sean más bajos en los nutrientes de los que desee consumir menos, y más altos en nutrientes de los que desee consumir más.

**Nutrientes para consumir menos:** obtenga menos del 100% del VD de estos nutrientes cada día: grasas saturadas, grasas *trans*, colesterol y sodio. (Nota: las grasas *trans* no tienen %DV, por lo tanto, use la cantidad de gramos como guía)

**Nutrientes para consumir más:** obtenga el 100% del DV de estos nutrientes la mayoría de los días: fibra dietética, vitamina A, vitamina C, calcio y hierro.

## Información nutricional

Tamaño de la porción 1 paquete (272 g)  
 Porciones por envase 1

Cantidad por porción

**Calorías 300** Calorías provenientes de grasas 45

**% del valor diario\***

<b>Grasas totales</b> 5 g	<b>8%</b>
Grasas saturadas 1.5 g	<b>8%</b>
Grasas <i>trans</i> 0 g	
<b>Colesterol</b> 30 mg	<b>10%</b>
<b>Sodio</b> 430 mg	<b>18%</b>
<b>Carbohidratos totales</b> 55g	<b>18%</b>
Fibra alimenticia 6 g	<b>24%</b>
Azúcares 23 g	
<b>Proteínas</b> 14 g	
Vitamina A	80%
Vitamina C	35%
Calcio	6%
Hierro	15%

\* Los porcentajes de valores diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías. Sus valores diarios podrían ser mayores o menores, dependiendo de sus necesidades calóricas:

	Calorías:	2,000	2,500
Grasas totales	Menos de	65g	80g
Grasas saturadas	Menos de	20g	25g
Colesterol	Menos de	300 mg	300 mg
Sodio	Menos de	2,400 mg	2,400 mg
Carbohidratos totales		300 g	375 g
Fibra alimenticia		25g	30 g

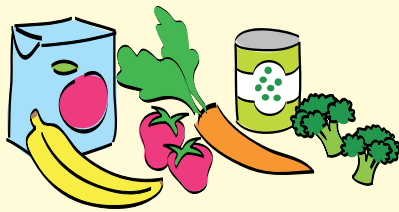
### Nota a pie de página con valores diarios

Algunos de los %DV se basan en una **dieta de 2,000 calorías diarias**. Sin embargo, sus valores diarios podrían ser más altos o más bajos según sus necesidades calóricas, que varían según la edad, el sexo, la altura, el peso y el nivel de actividad física. Verifique sus necesidades calóricas en <http://www.choosemyplate.gov>.

- Si hay suficiente espacio disponible en el paquete de alimentos, la etiqueta de información nutricional también enumerará los **valores diarios** y **objetivos** para algunos nutrientes clave. Estos se indican tanto para una dieta diaria de 2,000 como de 2,500 calorías.



<http://www.fda.gov/nutritioneducation>



# Medidas de Acción

## Para una dieta saludable



### Frutas

- Consuma al menos la mitad de sus opciones de frutas diarias como frutas enteras (como frescas, congeladas, cocidas, secas o enlatadas en jugo 100% de fruta).
- Elija jugo 100% de fruta en lugar de bebidas endulzadas con azúcar (como bebidas energéticas, aguas saborizadas, bebidas de frutas, refrescos y bebidas para deportistas).
- Pruebe frutas como refrigerios, ensaladas, guarniciones y postres.

### Verduras

- Coma vegetales más coloridos (frescos, congelados, enlatados y secos) y jugos 100% vegetales.
- Compre verduras congeladas o enlatadas bajas en sodio o sin sal (sin mantequilla ni salsa).
- Pruebe las verduras como refrigerio, ensaladas y guarniciones e incorpórelas en los platos principales.

### Cereales

- Consuma al menos la mitad de sus opciones de granos totales como granos integrales (como trigo integral, avena integral y arroz integral). Los cereales integrales son una fuente importante de vitaminas y minerales y, por lo general, también son ricos en fibra.
- Cambie las versiones refinadas por integrales de los alimentos de consumo habitual (como panes, cereales, pasta y arroz).
- Limite los granos refinados y los productos elaborados con granos refinados, especialmente aquellos con alto contenido de calorías, grasas saturadas, azúcares agregados y/o sodio (como pasteles, papas fritas, galletas y galletas saladas).

### Productos lácteos

- Sustituya los productos lácteos normales (enteros) por productos sin grasa (descremados) o bajos en grasa (1%) (como el queso, la leche y el yogur), o por bebidas de soja enriquecidas.
- Limite los postres lácteos, especialmente los que tienen un alto contenido de calorías, grasas saturadas y azúcares añadidos (como helados, otros postres congelados y pudín).

### Proteínas

- Consuma una variedad de alimentos con proteínas, como frijoles y arvejas, huevos, productos lácteos sin grasa (descremados) o bajos en grasa (1%), carnes magras y aves, mariscos y pescado, productos de soja y nueces y semillas sin sal.
- Elija mariscos y fuentes vegetales de proteínas (como frijoles y arvejas, productos de soja y nueces y semillas sin sal) en lugar de algunas carnes y aves.
- Agregue frijoles o arvejas a sopas y guarniciones, o sírvalos como plato principal.
- Tome como refrigerio un pequeño puñado de nueces o semillas sin sal en lugar de papas fritas o bocadillos salados.

### Grasas saturadas, sodio y azúcares

- Elija carnes, aves y mariscos frescos en lugar de variedades procesadas.
- Cambie la margarina en barra por margarina blanda (líquida, en tarrina o en aerosol).
- Busque versiones ligeras, bajas en sodio, reducidas en sodio o sin sal agregada de alimentos envasados, refrigerios y condimentos cuando estén disponibles.
- Limite los postres, los bocadillos salados y los dulces (como pasteles, papas fritas, galletas, galletas saladas, helados y palomitas de maíz para microondas).
- Consuma porciones más pequeñas de los alimentos y las bebidas que tienen mayor contenido de grasas saturadas, sodio y azúcares, o consúmalos con menos frecuencia.

### Consejos útiles para la preparación de comidas

- Intente hornear, asar, asar a la parrilla o al vapor. Estos métodos de cocción no agregan grasa adicional.
- Quite o drene la grasa de las carnes antes o después de cocinarlas y retire la piel de las aves antes de cocinarlas o comerlas.
- Cocine y hornee con aceites líquidos (como aceite de canola y de oliva) en lugar de grasas sólidas (como mantequilla, manteca de cerdo y manteca vegetal).
- Prepare su propia comida cuando pueda y limite las salsas envasadas, las mezclas y los productos "instantáneos" (incluido el arroz saborizado, los fideos instantáneos y la pasta preparada).
- Limite la cantidad de sal y azúcar que agrega al cocinar, hornear o comer.
- Condimente los alimentos con hierbas y especias y mezclas de condimentos sin sal en lugar de sal.
- Enjuague los alimentos enlatados que contienen sodio, como el atún, las verduras y los frijoles antes de comerlos.
- Cuando salga a comer, pregunte cómo se prepara la comida. También puede solicitar conocer la información nutricional, que está disponible en muchas cadenas de restaurantes.



<http://www.fda.gov/nutritioneducation>

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

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

- Haga la transición de alimentos después de las vacaciones de verano, invierno o primavera. Es probable que los niños no noten una diferencia si han estado alejados por un tiempo.
- Haga la transición a alimentos o ingredientes nuevos lenta y gradualmente. En los niños de 2 años en adelante, haga la transición lentamente desde la leche entera a la descremada. Primero sirva leche al 2% durante algunas semanas y luego al 1% (semidescremada), antes de llegar finalmente a la leche descremada. También puede mezclar leche entera y descremada, y reducir gradualmente la cantidad de leche entera a medida que los niños se adaptan al gusto.
- Asegúrese de introducir sólo un alimento nuevo por vez y permita que los niños se adapten al cambio.
- Introduzca nuevos alimentos de modos divertidos y creativos. Por ejemplo, congele pequeñas cantidades de frutas surtidas picadas en pequeñas tazas o cubeteras de hielo, agregue un palito y listo: un delicioso postre congelado que los niños sin duda disfrutarán.
- Involucre a los niños en la preparación de comidas y refrigerios creados con nuevos alimentos sobre los que están aprendiendo. Es más probable que los niños prueben y disfruten de la comida que han ayudado a preparar.



- Enséñeles a los niños de dónde provienen los alimentos que están comiendo. Esto puede ser reconfortante para los niños quisquillosos con los alimentos y permitirles aprender cómo se prepara la comida o se cultivan los ingredientes. Hable sobre los alimentos con los niños durante la hora de comer e invítelos a compartir de qué manera les gusta.
- Introduzca alimentos nuevos fuera de la hora de comer antes de introducirlos en el menú. Se pueden introducir nuevos alimentos a través de libros, imágenes, actividades sensoriales y de cocina o pruebas de sabor. Si introduce una fruta o verdura, llévela al salón de clase y hable sobre la forma, el tamaño, el color, la textura, etc.
- Siempre brinde elogios y palabras de aliento cuando los niños prueben nuevos alimentos para reforzar este comportamiento positivo. Los elogios en la mesa a los niños que prueban la comida nueva pueden alentar a los niños más indecisos también.
- Mejore sus recetas favoritas con ingredientes más saludables. Por ejemplo, la coliflor se puede hacer puré y mezclar con puré de papas. A medida que los niños se adaptan al gusto, puede servir la coliflor sola.

Para obtener ideas de recetas saludables gratuitas y probadas por niños, que se pueden ajustar de acuerdo al tamaño del centro, visite *Child Nutrition Recipe Box!* del Instituto de Nutrición Infantil (ICN). <https://theicn.org/cnr/recipes-for-child-care/>

# Las nueva y mejorada información nutricional Etiqueta: cambios clave



La Administración de Alimentos y Medicamentos de EE. UU. ha finalizado una nueva etiqueta de información nutricional para los alimentos envasados que le facilitará hacer elecciones informadas de alimentos que respalden una dieta saludable. La etiqueta actualizada tiene un diseño nuevo y fresco y refleja la información científica actual, incluido el vínculo entre la dieta y las enfermedades crónicas.

## 1. Porciones

El número de "Porciones por envase" y la declaración de "Tamaño de la porción" ahora están en letras más grandes y/o en negrita. Los tamaños de las porciones se han actualizado para reflejar lo que las personas realmente comen y beben hoy. Por ejemplo, el tamaño de la porción de helado antes era 1/2 taza y ahora es 2/3 taza.

También existen nuevos requisitos para paquetes de cierto tamaño, como los que tienen entre una y dos porciones, o son más grandes que una sola porción, pero se pueden consumir en una o varias ocasiones.

## 2. Calorías

"Calorías" ahora se ve más grande y en negrita.

## 3. Grasas

Se han eliminado la categoría "Calorías de la grasa", porque la investigación muestra que el tipo de grasa consumida es más importante que la cantidad.

## 4. Azúcares agregados

Ahora se requiere que en la etiqueta figuren los "Azúcares agregados" en gramos y como porcentaje del Valor Diario (%DV). Los azúcares agregados incluyen azúcares que se agregan durante el procesamiento de los alimentos o que se empaquetan como tales (por ejemplo, una bolsa de azúcar de mesa) y también incluyen azúcares provenientes de siropes y miel, y

## Etiqueta actual

Información nutricional	
Tamaño de la porción 2/3 taza (55 g) Alrededor de 8 porciones por envase	
Cantidad por porción	Calorías provenientes de grasas 72
Calorías 230	% del valor diario*
Grasas totales 8 g	12%
Grasas saturadas 1 g	5%
Grasas trans 0 g	
Colesterol 0 mg	0%
Sodio 160 mg	7%
Carbohidratos totales 37 g	12%
Fibra alimenticia 4 g	16%
Azúcares 12 g	
Proteínas 3 g	
Vitamina A	10%
Vitamina C	8%
Calcio	20%
Hierro	45%

\* Los porcentajes de valores diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías. Sus valores diarios podrían ser mayores o menores, dependiendo de sus necesidades calóricas.

Grasas totales	Menos de 65g	2,500
Grasas saturadas	Menos de 20g	80g
Colesterol	Menos de 300 mg	25g
Sodio	Menos de 2,400 mg	300 mg
Carbohidratos totales	Menos de 300 g	2,400 mg
Fibra alimenticia	25g	375 g
		30 g

## Nueva etiqueta

Información nutricional	
8 porciones por envase Tamaño de la porción 2/3 taza (55 g)	
Cantidad por porción	% del valor diario*
Calorías 230	
Grasas totales 8 g	10%
Grasas saturadas 1 g	5%
Grasas trans 0 g	
Colesterol 0 mg	0%
Sodio 160 mg	7%
Carbohidratos totales 37 g	13%
Fibra alimenticia 4 g	14%
Azúcares totales 12 g	20%
Incluye 10 g de azúcares agregados	
Proteínas 3 g	
Vitamina D 2 mcg	10%
Calcio 200 mg	15%
Hierro 8 mg	45%
Potasio 235 mg	45%

\* Los porcentajes de valores diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías. Sus valores diarios podrían ser mayores o menores, dependiendo de sus necesidades calóricas.

## La transición a una nueva etiqueta

Los fabricantes aún tienen tiempo para comenzar a usar la etiqueta nueva y mejorada de información nutricional, por lo que usted verá ambas versiones de la etiqueta por un tiempo. Sin embargo, la nueva etiqueta ya está comenzando a aparecer en productos a nivel nacional.

azúcares provenientes de jugos concentrados de frutas o verduras. Los datos científicos demuestran que es difícil satisfacer las necesidades nutricionales sin sobrepasar los límites de calorías si se consume más del 10 por ciento de las calorías diarias totales provenientes de azúcares agregados.

## 5. Nutrientes

Se actualizaron las listas de nutrientes que se requieren o permiten en la etiqueta. La vitamina D y el potasio ahora deben figurar en la etiqueta, porque los estadounidenses no siempre obtienen las cantidades recomendadas. Las vitaminas A y C ya no son necesarias, ya que las deficiencias de estas vitaminas son raras en la actualidad. Debe indicarse la cantidad real (en miligramos o microgramos), además del %DV, para vitamina D, calcio, hierro y potasio.

Los valores diarios de nutrientes también se han actualizado con base en la evidencia científica más reciente. Los valores diarios son cantidades de referencia de nutrientes a consumir o no exceder, y se usan para calcular el %DV.

## 6. Nota al pie

La nota a pie de página en la parte inferior de la etiqueta ha cambiado para explicar mejor el significado de %DV. El %DV lo ayuda a comprender la información nutricional en el contexto de una dieta diaria total.

Para obtener más información sobre la nueva etiqueta de información nutricional, visite: [www.fda.gov/Food/GuidanceRegulation/GuidanceDocumentsRegulatoryInformation/LabelingNutrition/ucm385663.htm](http://www.fda.gov/Food/GuidanceRegulation/GuidanceDocumentsRegulatoryInformation/LabelingNutrition/ucm385663.htm).

Enero de 2018

# Selección de opciones saludables en cada grupo de alimentos

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



Componente alimenticio	Opciones saludables
Cereales y panes	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Pan integral (panecillos, bastones)</li> <li>■ Pan pita integral</li> <li>■ Bagel pequeño integral</li> <li>■ Muffins ingleses integrales</li> <li>■ Panqueques o waffles integrales</li> <li>■ Tortillas de maíz o integrales</li> <li>■ Arroz integral</li> <li>■ Cuscús integral</li> <li>■ Avena</li> <li>■ Cereal con bajo contenido de azúcar (menos de 6 gramos de azúcar por porción)</li> <li>■ Galletas de arroz</li> <li>■ Galletas saladas integrales</li> <li>■ Galletas Graham</li> <li>■ Tortilla horneada o totopos de maíz horneados</li> <li>■ Pretzels</li> </ul>
Carnes y sustitutos de la carne	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Carnes molidas magras y muy magras (80–95% magras)</li> <li>■ Pollo o pavo molido magro y muy magro (80–95% magro)</li> <li>■ Cortes magros de carne de res, jamón, cordero, cerdo o ternera</li> <li>■ Pollo y pavo deshuesado y sin piel</li> <li>■ Pescado (por ejemplo, salmón, trucha, lenguado, tilapia, atún o bacalao)</li> <li>■ Atún enlatado en agua</li> <li>■ Tofu, Tempeh</li> <li>■ Quesos verdaderos (por ejemplo, cheddar, provolone, parmesano, Gouda, mozzarella, suizo o ricota)</li> <li>■ Quesos verdaderos de bajo contenido graso (por ejemplo, cheddar, provolone, parmesano, Gouda, mozzarella, suizo o ricota)</li> <li>■ Requesón (semidescremado o descremado)</li> <li>■ Yogur (semidescremado o descremado, natural o con saborizante con menos de 23 gramos de azúcar por cada 6 onzas)</li> <li>■ Frutos secos y semillas</li> <li>■ Frijoles</li> <li>■ Humus</li> <li>■ Huevos</li> </ul>
Frutas y verduras	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Frescas: Consulte la "Lista de verduras y frutas de estación" para obtener sugerencias frescas</li> <li>■ Fruta enlatada en jugo 100% o agua (si está en jarabe, escurrida y enjuagada)</li> <li>■ Verduras enlatadas sin sal agregada ni grasas</li> <li>■ Frutas y verduras congeladas sin sal, azúcar ni grasas agregados</li> <li>■ Puré de manzana sin endulzar o sin azúcar añadido</li> <li>■ Salsa</li> </ul>
Leche	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 1% (semidescremada) sin saborizantes</li> <li>■ Descremada sin saborizantes</li> </ul> <div style="display: inline-block; vertical-align: middle; font-size: 2em;">}</div> Para niños de dos años en adelante



# Frutas y verduras de temporada<sup>16</sup>

Las frutas y verduras frescas son una parte deliciosa y sana de las comidas y los refrigerios. Las frutas y verduras saben mejor cuando se adquieren durante la temporada de cultivo natural. El cuadro a continuación muestra qué frutas y verduras se encuentran mejor en otoño, invierno, primavera y verano. Cuando prepare la comida en el programa, tenga en cuenta esta lista y use ingredientes de estación para ahorrar dinero. Si para una receta hace falta una verdura que no es de temporada, reemplácela por una de este cuadro que sí lo sea. También puede utilizar este cuadro para enseñarles a los niños acerca de distintas frutas y verduras.



<i>Otoño</i>	<i>Invierno</i>	<i>Primavera</i>	<i>Verano</i>
Septiembre, octubre, noviembre	Diciembre, enero, febrero	Marzo, abril, mayo	Junio, julio, agosto
Manzanas	Aguacate	Espárragos	Damascos
Brócoli	Brócoli	Aguacate	Albahaca
Repollitos de Bruselas	Repollitos de Bruselas	Albahaca	Frijoles
Repollo	Repollo	Frijoles	Remolachas
Repollo chino	Repollo chino	Remolachas	Moras
Coliflor	Coliflor	Bayas	Arándanos
Raíz de apio	Raíz de apio	Brócoli	Bayas de Boysen
Achicoria	Achicoria	Repollo	Zanahorias
Arándanos rojos	Dátiles	Repollo chino	Cerezas
Pepinos	Hinojo	Pepinos	Coles
Dátiles	Pomelo	Lechuga: Mantecosa o Iceberg	Maíz
Berenjena	Hojas verdes	Mangos	Pepinos
Hinojo	Limones	Okra	Dátiles
Uvas	Hongos silvestres	Naranjas dulces	Higos
Hojas verdes	Naranjas mandarinas	Papayas	Uvas
Lechuga: Mantecosa o Iceberg	Naranjas dulces	Arvejas	Frijoles verdes
Lechuga Romana	Peras	Ajés	Limas
Hongos	Espinaca	Pimientos	Mangos
Frutos secos	Batatas (camotes)	Rábanos	Melones
Okra	Mandarinas	Ruibarbo	Nectarinas
Naranjas mandarinas	Nabos	Chalotes	Okra
Peras		Espinaca	Duraznos
Ajés		Calabaza de verano	Peras
Pimientos		Nabos	Ajés
Caquis			Pimientos
Granadas			Ciruelas
Calabaza			Frambuesas
Membrillo			Calabaza de verano
Chalotes			Tomates
Espinaca			Melón
Zapallo			
Carambola			
Batatas (camotes)			
Nabo			

# Sustituciones de alimentos saludables

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

Use el cuadro a continuación para obtener ideas sobre sustituciones saludables. Organiza los alimentos en categorías de acuerdo con los componentes alimentarios de *Child and Adult Care Food Program* (Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos) (CACFP). Tenga en cuenta que muchos de los alimentos en la primera columna no son reembolsables o no cumplen con las recomendaciones. Aunque la mayoría de los alimentos en la segunda columna son reembolsables, algunos —como los que se encuentran en la sección "Condimentos"— no lo son. Incluso puede observar que algunas opciones más saludables son menos costosas que sus contrapartes menos sanas. De cualquier modo, cambiar a ingredientes más saludables beneficiará en gran medida la salud y el bienestar de los niños bajo su cuidado.



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

En lugar de esto...	¡Pruebe esta opción más saludable!
<b>CARNES Y SUSTITUTOS DE LA CARNE</b>	
Carne de res molida	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Carne de res molida magra y muy magra (90% magra o más)</li> <li>■ Pavo o pollo molido magro</li> <li>■ Tofu</li> </ul>
Tocino	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Tiras de pavo, pollo o cerdo al horno</li> <li>■ Tocino de pavo</li> <li>■ Jamón</li> </ul>
Salchichas	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Pavo molido magro</li> <li>■ Salchicha 95% sin grasa</li> <li>■ Salchicha de pavo magra</li> <li>■ Salchichas o hamburguesas de soja</li> </ul>
Bocaditos de pollo	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Pechuga de pollo horneada</li> </ul>
Bastones de pescado	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Filetes de pescado al horno</li> </ul>
Queso	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Queso reducido en grasas, parcialmente descremado, semidescremado o descremado</li> </ul>
Yogur	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Yogur descremado o semidescremado</li> </ul>
Helado	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Yogur helado descremado o semidescremado</li> <li>■ Helado descremado o semidescremado</li> <li>■ Productos de jugo de fruta congelados o sorbete</li> </ul>
Queso crema	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Queso crema descremado o semidescremado</li> </ul>
<b>CONDIMENTOS <i>Tenga en cuenta que la mayoría de los condimentos no son reembolsables</i></b>	
Crema batida	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Leche descremada evaporada, batida y enfriada</li> <li>■ Crema batida no láctea, descremada o semidescremada hecha con grasas poliinsaturadas</li> <li>■ Yogur descremado o semidescremado</li> </ul>
Mayonesa	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Mayonesa sin grasa o baja en grasa</li> <li>■ Aderezo para ensalada sin grasa o bajo en grasa, batido</li> <li>■ Yogur descremado o semidescremado, natural</li> </ul>
Aderezo para ensaladas	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Aderezos comerciales sin grasa o bajos en grasa</li> <li>■ Aderezo casero hecho con aceites insaturados, agua y vinagre, miel o jugo de limón</li> </ul>
Crema agria	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Crema agria descremada o semidescremada</li> <li>■ Yogur descremado o semidescremado, natural</li> <li>■ ½ taza de requesón descremado o semidescremado mezclado con 1 ½ cucharaditas de jugo de limón</li> </ul>
Salsas de verduras, comerciales	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Humus</li> <li>■ Yogur natural descremado o semidescremado</li> </ul>
<b>SOPAS</b>	
Sopas de crema, comerciales	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Sopas a base de caldo o leche descremada, comerciales</li> <li>■ Sopas de crema sin grasa o de bajo contenido graso, comerciales</li> </ul>
Crema o leche entera en sopas o cazuelas	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Verduras hechas puré</li> <li>■ Leche descremada evaporada</li> </ul>
<b>HORNEAR Y COCINAR</b>	
Leche evaporada	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Leche descremada evaporada</li> </ul>
Mantequilla, margarina o aceite para engrasar la sartén	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Rocío vegetal o una pequeña cantidad de aceite vegetal frotado con una toalla de papel</li> </ul>
Mantequilla o aceite en productos horneados	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Puré de manzana natural para la mitad de mantequilla, aceite o manteca vegetal</li> </ul>
Harina refinada de usos múltiples	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Mitad de harina integral, mitad de harina de usos múltiples</li> </ul>
Azúcar	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Reducir la cantidad a la mitad y agregar especias, como canela, clavo de olor, pimienta de Jamaica o nuez moscada</li> </ul>
Sal	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Reducir la cantidad a la mitad (a menos que sea una comida al horno que lleve levadura)</li> <li>■ Hierbas, especias, jugos de fruta o mezclas de condimentos sin sal</li> </ul>

# Métodos de cocción saludables

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

1. **Hornear:** se puede utilizar para casi cualquier tipo de alimentos, como carnes, frutas y verduras, platos combinados (es decir, cazuelas), y productos horneados, como panes o tartas. Coloque la comida en un plato, tapada o destapada y deje que el aire caliente del horno termine de cocinarla.
2. **Guisado:** cocinar lentamente en un recipiente cubierto con una pequeña cantidad de líquido o agua. El líquido resultado de la cocción puede usarse como una salsa.
3. **Asar en el horno:** cocinar carnes, aves, mariscos, o vegetales ubicándolos en una rejilla del horno por debajo de la fuente de calor, permitiendo que la grasa gotee.
4. **Asar a la parrilla:** cocinar alimentos sobre fuego directo en una parrilla, plancha o sartén. La grasa se puede quitar a medida que se acumula.
5. **Microondas:** cocinar en el microondas puede ser una manera rápida y fácil de preparar comidas si se hace correctamente. Cubra los alimentos con una tapa o envoltorio plástico. Afloje la tapa o el envoltorio para que pueda salir el vapor. Mueva o gire la comida a la mitad del tiempo de cocción para que se cocine de forma uniforme.
6. **Escalfar:** cocinar alimentos delicados, como huevos o pescado, parcial o completamente en líquido (como agua o caldo) a una temperatura entre 140 y 180 °F.
7. **Asar:** cocinar carnes, aves y mariscos en porciones más grandes que las individuales mediante calor seco, sin tapar en el horno. Es una excelente manera de usar adobos, hierbas y especias.
8. **Saltear:** es un buen método para verduras que son tiernas y con alto contenido de humedad tales como hongos, tomates y calabacín. Los ingredientes se preparan en una pequeña cantidad de aceite o margarina a una temperatura muy alta hasta que estén cocidos.
9. **Al vapor:** es una excelente manera saludable de cocinar verduras que produce poca o ninguna pérdida de sabor o humedad. Cortar en pequeños trozos de tamaños iguales. Llene una olla o sartén con 1 - 2 pulgadas de agua o caldo, coloque a fuego medio-alto y espere que el líquido comience a producir vapor. Agregue las verduras, tape y deje que el vapor rodee y cocine las verduras. Por lo general, las verduras están listas cuando se las nota ligeramente blandas (pero todavía crujientes) y con colores brillantes. Para mejorar el sabor, se pueden agregar condimentos (por ejemplo, hierbas, caldo de pollo) al agua.
10. **Sofreír:** cocinar rápidamente a temperatura muy alta en un wok o una sartén de hierro fundido. Corte todos los ingredientes del mismo tamaño, para que se cocinen de forma uniforme. Con una pequeña cantidad de rocío vegetal o aceite de canola, mantenga la comida en constante movimiento agitando y sacudiendo. Es ideal para pequeñas o grandes cantidades de carnes, mariscos, combinados de verduras (frescas, congeladas o precocidas).



**¿Sabía usted que...?** ¡CACFP tiene una ficha gratuita sobre cómo usar métodos de cocción saludables en su programa! Visite <https://fns-prod.azureedge.net/sites/default/files/resource-files/CACFPWorksheetMethodsHealthyCooking.pdf> para conocer más.

# Participación de los niños en la cocina

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

## 2 años

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

## 3 años

Todas las actividades de los 2 años, más:

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



## 4 años

Todas las actividades para 2 y 3 años, más:

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

## 5 años

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

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

¿Quiere aprender más sobre cómo involucrar a los niños en edad preescolar en la cocina?  
Visite <https://kidshealth.org/en/parents/cooking-preschool.html>



## Política del programa y personal de apoyo al programa



# Modelos de políticas

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

## Para Manuales del personal y de programas

### Lactancia

En (*nombre del programa*), apoyamos a las madres en periodo de lactancia y a los bebés:

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

### General

En (*nombre del programa*), apoyamos la alimentación saludable de los niños:<sup>17</sup>

- Dando el ejemplo a partir de comportamientos positivos, comiendo solo alimentos saludables y bebiendo solo bebidas saludables en presencia de los niños.
- Proporcionando educación sobre nutrición cada semana, para enseñar a los niños a tomar decisiones saludables.
- Alentando suavemente a los niños a que prueben alimentos saludables, y elogiándolos cuando lo hacen.
- Observando y respondiendo a las señales de hambre y saciedad.
- Sirviendo únicamente alimentos y bebidas saludables que cumplen con las prácticas recomendadas.
- Ubicando agua claramente visible y disponible para los niños en todo momento, en espacios cerrados y al aire libre.
- Siguiendo pautas de celebraciones saludables.
- Proporcionando educación sobre nutrición a nuestro personal en cada reunión.
- No usando la comida como premio o castigo.
- Sentándonos con los niños a la mesa y comiendo los mismos alimentos y refrigerios.
- Alentando, pero no forzando, a los niños a comer alimentos saludables.

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

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

**¿Sabía usted que...?** La sede de Pensilvania de la Academia Estadounidense de Pediatría publicó Políticas Modelo de Cuidado Infantil que usted puede consultar para inspirarse. Visite <http://ecels-healthychildcarepa.org/publications/manuals-pamphlets-policies/item/248-model-child-care-health-policies.html>



## Para Manuales para la familia

En (*nombre del programa*), apoyamos a las madres en periodo de lactancia y a los bebés:

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

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

- Dando el ejemplo a partir de comportamientos positivos, comiendo solo alimentos saludables y bebiendo solo bebidas saludables en presencia de los niños.
- Proporcionando educación sobre nutrición cada semana, para enseñar a los niños a tomar decisiones saludables.
- Alentando amablemente a los niños a probar alimentos saludables y dando refuerzos positivos cuando lo hacen.
- Observando y apoyando signos de hambre y de que están satisfechos.
- Sirviendo únicamente alimentos y bebidas saludables que cumplen con las prácticas recomendadas.

- Ubicando agua claramente visible y disponible para los niños en todo momento, en espacios cerrados y al aire libre.
- Siguiendo pautas de celebraciones saludables.
- Brindando educación sobre nutrición a nuestro personal al menos una vez por año.
- No usando la comida como premio o castigo.
- Sentándonos con los niños a la mesa y comiendo los mismos alimentos y refrigerios.
- Alentando, pero no forzando, a los niños a comer alimentos saludables.

Proporcionar una buena nutrición a su niño es trabajo en equipo. En (*nombre del programa*) solicitamos su apoyo:<sup>17</sup>

- Para las comidas empaquetadas del hogar, proporcione:
  - Frutas y verduras
  - Cereales de grano integral, galletas saladas, panes, pasta, etc.
  - Proteínas tales como carne de res magra, sin piel, aves, pescado, frijoles o arvejas cocidas, mantequillas de frutos secos, huevos, yogur o queso
  - Leche
- Procure no enviar:
  - Carnes prefritas o muy procesadas (por ejemplo, bocaditos de pollo, perros calientes, etc.)
  - Papitas fritas y bocadillos similares con alto contenido de grasa
  - Galletas dulces, golosinas y postres azucarados similares
  - Bebidas azucaradas (por ejemplo, gaseosas, bebidas de fruta, bebidas para deportistas, etc.)
- Para las celebraciones y los días festivos, proporcione alimentos saludables (especialmente frutas y verduras). Se ofrecerá una lista de alimentos recomendados adecuados según la edad.

## Personal del programa de apoyo

### Desarrollo profesional

El desarrollo profesional apoya a los profesionales del cuidado infantil a brindar atención de alta calidad a los niños y las familias. La capacitación y la asistencia técnica en nutrición infantil respaldan las prácticas y los entornos que ayudan a los niños a desarrollar hábitos saludables. Hay varios módulos en línea disponibles.

Se puede acceder a la serie de módulos Healthy Kids, Healthy Future en el sitio web Better Kids Care de Penn State Extension. Estos 5 módulos apoyan las prácticas de nutrición infantil y actividad física. Las lecciones en línea de Better Kid Care están aprobadas o aceptadas para el desarrollo profesional de cuidado infantil en muchos estados. El sitio web proporciona un mapa con información sobre si se acepta crédito en su estado.

<https://extension.psu.edu/programs/betterkidcare/lessons>

Un módulo en línea gratuito sobre alimentación receptiva diseñado para proveedores de cuidado y educación temprana (maestros de Head Start y Early Head Start, proveedores de cuidado infantil familiar, proveedores de cuidado infantil) proporciona contenido acerca de las mejores prácticas de alimentación receptiva y la implementación de las mejores prácticas de alimentación receptiva en entornos ECE.

<https://healthykidshealthyfuture.org/5-healthy-goals/nurture-healthy-eaters/resources/feeding-course/>

### Autoevaluación del programa y planificación de acciones

Las autoevaluaciones permiten a los profesionales de la atención temprana comparar sus prácticas actuales con los estándares de mejores prácticas. Los resultados de la autoevaluación se pueden utilizar para identificar objetivos y crear planes de acción. Se encuentran disponibles varias autoevaluaciones relacionadas con la nutrición infantil.

#### Cuestionario sobre el cuidado infantil Healthy Kids, Healthy Future

Este cuestionario está diseñado para proveedores de Cuidado y Educación Temprana (ECE) (cuidado infantil, Head Start, Early Head Start, pre-kindergarten) en centros u hogares que cuidan niños desde el nacimiento hasta los 5 años de edad. El cuestionario consta de 15 mejores prácticas que cumplen con los objetivos de Healthy Kids, Healthy Future de:

- Servir comida sana
- Servir bebidas saludables
- Fomentar una mayor actividad física
- Limitar el tiempo frente a una pantalla
- Promoción de la lactancia materna

Después de completar el cuestionario de verificación Healthy Kids, Healthy Future, es hora de implementar la planificación de acciones. Los planes de acción lo mantienen encaminado al establecer metas y cronogramas; proveen pautas para alcanzar estas metas, asignan la responsabilidad a alguien para que trabaje en los pasos y colaboran con el control el progreso y el éxito.

<https://healthykidshealthyfuture.org/learn-more/quiz/>

La ficha del Plan de acción incluye pasos de acción para que el personal del programa ayude a los niños, las familias y otro personal, y se agreguen al entorno y las políticas del programa.

<https://healthykidshealthyfuture.org/learn-more/quiz/action-plan/>

#### Go NAPSACC

La Autoevaluación de Nutrición y Actividad Física para el Cuidado Infantil (Go NAPSACC) trabaja con los proveedores de cuidado infantil para mejorar la salud de los niños pequeños a través de prácticas, políticas y entornos que inculcan hábitos que apoyan la salud y el bienestar de por vida. Siete módulos cubren Lactancia materna y alimentación infantil, Nutrición infantil, Actividad física para niños y bebés, Juego y aprendizaje al aire libre, Tiempo frente a una la pantalla, Salud bucal y Granja a ECE. Se encuentran disponibles herramientas separadas para hogares y centros de cuidado infantil. Se puede acceder a las autoevaluaciones en <https://gonapsacc.org/self-assessment-materials>.

Más de 20 estados tienen una suscripción estatal al sitio de Go NAPSACC que permite el acceso de todos los proveedores a las herramientas en línea de Go NAPSACC, incluida la planificación de acciones y los recursos. Visite <https://gonapsacc.org/participating-states> para saber si su estado se ha suscrito, y busque la información de contacto de su representante Go NAPSACC a nivel estatal.

#### Autoevaluación del entorno de alimentación positivo para los programas de ECE

La autoevaluación del entorno de alimentación positivo para los programas de Cuidado y Educación Temprana (ECE) ofrece una forma breve y fácil de usar para evaluar las prácticas básicas a la hora de comer. Desarrollada por Head Start Early Childhood Learning & Knowledge Center, esta herramienta se centra en las prácticas básicas. Esta evaluación puede ayudar a los programas de cuidado infantil familiar y en centros que atienden a niños de 3 a 5 años. El personal puede utilizar esta herramienta para evaluar la disponibilidad de una nutrición y un entorno saludable a la hora de comer. También se puede utilizar para debates del personal y planificación de políticas.

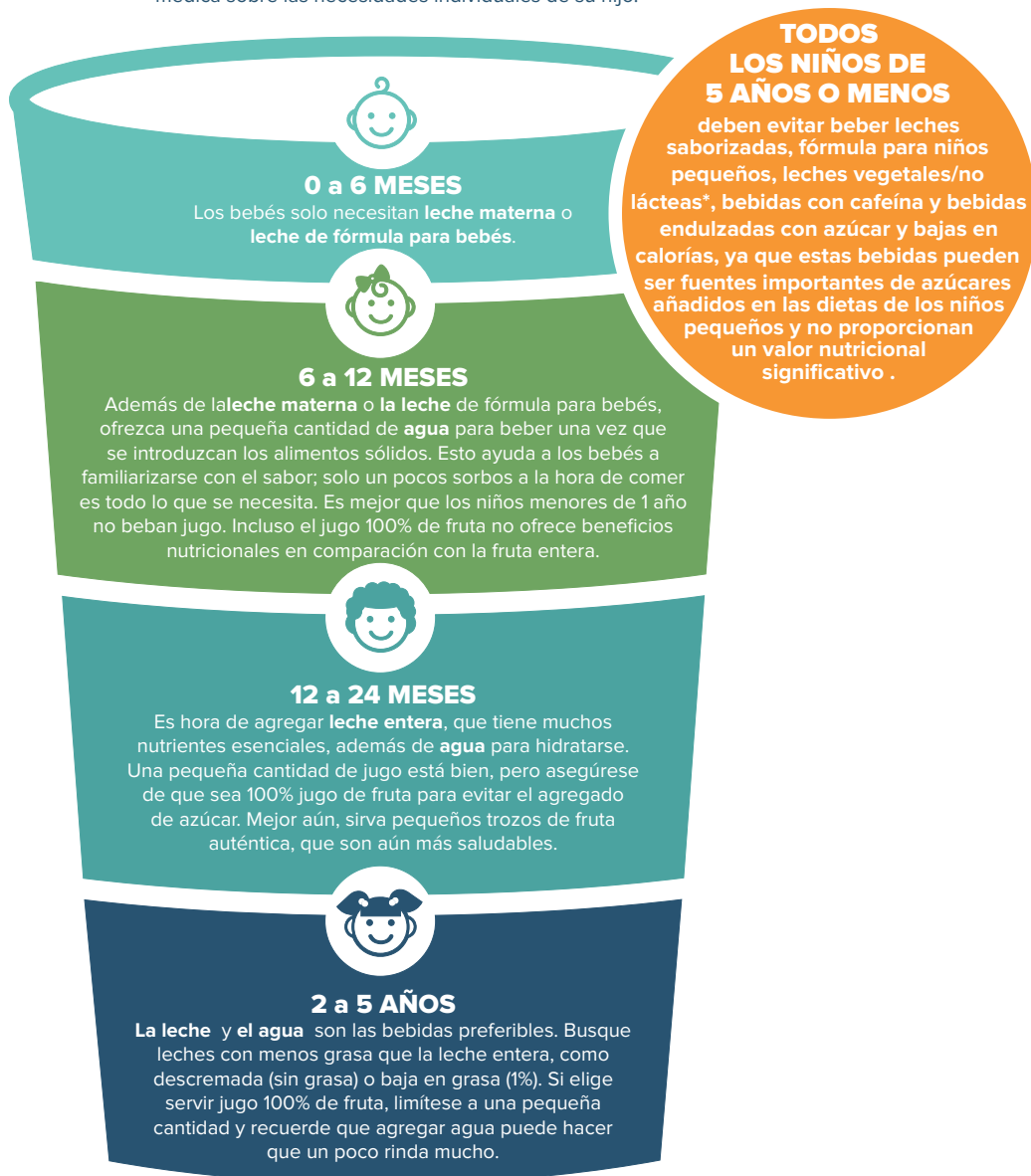
<https://eclkc.ohs.acf.hhs.gov/sites/default/files/pdf/positive-eating-assessment.pdf>

# Consejos para la familia



## BEBIDAS SALUDABLES. NIÑOS SALUDABLES.

Las investigaciones muestran que lo que los niños beben desde el nacimiento hasta los cinco años tiene un gran impacto en su salud, tanto ahora como en los años venideros. Si bien cada niño es diferente, las principales organizaciones de salud del país coinciden en que, para la mayoría de los niños, las siguientes recomendaciones pueden ayudarlos a encaminarse hacia un crecimiento y desarrollo saludables. Como siempre, consulte con su proveedor de atención médica sobre las necesidades individuales de su hijo.



Consulte las pautas completas y obtenga más información en  
[HEALTHYDRINKSHEALTHYKIDS.ORG](https://www.healthdrinkshealthykids.org)

\*NOTAS: la evidencia indica que, con la excepción de la leche de soja fortificada, muchas alternativas a la leche de origen vegetal/no lácteas carecen de los nutrientes clave que se encuentran en la leche de vaca. Nuestros cuerpos podrían no absorber los nutrientes de estas leches no lácteas tan bien como lo hacen con la leche normal. Las leches no lácteas enriquecidas y sin azúcar pueden ser una buena opción si un niño es alérgico a la leche de vaca o intolerante a la lactosa, o si su familia ha tomado decisiones dietéticas específicas, como abstenerse de ingerir productos animales. Asegúrese de consultar con su proveedor de atención médica para elegir el sustituto de leche adecuado; de esta manera, podrá asegurarse de que su hijo esté recibiendo cantidades adecuadas de los nutrientes clave que se encuentran en la leche, como proteínas, calcio y vitamina D, que son esenciales para el desarrollo y el crecimiento saludables.

# Consejos para la familia: Alimentación saludable para bebés desde el nacimiento hasta los 5 meses

## Con qué alimentar a su bebé

- Alimente a su bebé solo con leche materna o fórmula enriquecida con hierro durante los primeros 6 meses de vida. Aún después de iniciar la alimentación con sólidos, la lactancia y alimentación con fórmula debe continuar hasta los 12 meses de edad. A menos que la lactancia continúe, la leche entera debe servirse después de los 12 meses hasta los 23 meses de edad.
- Comenzar a amamantar y continuar haciéndolo puede ser complicado. Tiene beneficios tanto para la madre como para el bebé, así que ¡no se rinda! Si necesita apoyo o tiene preguntas, llame a un asesor de lactancia local, a la coalición de lactancia materna, al Programa Especial de Nutrición Suplementaria para Mujeres, Bebés y Niños (WIC) en su área. Para obtener ayuda para ubicar servicios en su área, llame a la línea gratuita de ayuda de National Women's Health al 1-800-994-9662 o visite el sitio web de la Liga de la Leche Internacional en [illi.org](http://illi.org).
- Muchos niños deben recibir un suplemento de vitamina D diario, que es necesario para garantizar el crecimiento y el desarrollo óseos saludables. Pregúntele a su proveedor de atención médica sobre la cantidad de vitamina D necesaria para su bebé.

## Señales de estar con hambre

Los bebés deben comer cada vez que demuestren que tienen hambre. Observe estas señales:

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

## Signos de saciedad

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

- Comienza y detiene la alimentación con frecuencia
- Escupe o ignora el biberón o el pecho
- Ralentiza la ingesta o se queda dormido
- Se inquieta o se distrae fácilmente
- Cierra la boca o aparta la cabeza del biberón
- La leche comienza a volcarse de la boca del bebé



## Cuánto alimentar a su bebé

Comprenda su rol y la función de su bebé a la hora de comer. Su trabajo es ofrecerle leche materna o fórmula cuando su bebé muestre señales de hambre y crear una interacción placentera con la alimentación; el trabajo de su bebé es decidir cuánto comer.

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

Cuánto alimentar a su bebé	
Si está amamantando	A demanda
Si usa leche de fórmula para bebés enriquecida con hierro*	Entre 4-6 onzas líquidas por comida
Cantidades diarias de fórmula por edad*	
1 mes	Entre 14-20 onzas líquidas por comida
2 meses	Entre 20-28 onzas líquidas por comida
3 a 5 meses	Entre 26-32 onzas líquidas por comida

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

*Nunca apoye los biberones ni deje a los bebés desatendidos durante la alimentación.*

# Consejos para la familia: Alimentación saludable para bebés desde el nacimiento hasta los 5 meses

## Cuidado y almacenamiento de la leche materna en casa

- Es mejor descongelar leche materna en el refrigerador durante la noche, dejando el biberón debajo de agua tibia corriente o colocándolo en un recipiente de agua tibia. Nunca cocine en el microondas la leche materna, ya que puede calentarse de manera desigual y quemar la boca o la garganta del bebé. La leche materna ya descongelada debe usarse en un plazo de 24 horas. No volver a congelar leche no utilizada. La leche no se debe agitar, sino girar suavemente para mezclar.
- Si su bebé no termina el biberón de leche materna dentro de una hora, tire el resto. Las bacterias de la saliva pueden contaminar la leche y enfermar a su hijo si la bebe más tarde.

Ubicación y temperatura de almacenamiento			
Tipo de leche materna	Encimera 77 °F (25 °C) o menos (temperatura ambiente)	Refrigerador 40 °F (4 °C)	Congelador 0 °F (-18 °C) o menos
Recién extraída o bombeada	Hasta <b>4 horas</b>	Hasta <b>4 días</b>	Antes de <b>6 meses</b> es mejor; hasta <b>12 meses</b> es aceptable
Descongelada, previamente congelada	<b>1-2 horas</b>	Hasta <b>1 día</b> (24 horas)	NUNCA vuelva a congelar la leche materna después de descongelarla.
Sobras de una alimentación (el bebé no terminó todo el biberón)	Úselo dentro de <b>2 horas</b> después de que el bebé haya terminado de alimentarse		

## Cuidado y almacenamiento de la fórmula en casa

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

Pautas para el almacenamiento de fórmula <sup>9</sup>	
Lugar de almacenamiento	Tiempo máximo de almacenamiento recomendado
Temperatura ambiente	2 horas
Temperatura ambiente	1 hora si es calentada
Refrigerador	24 horas



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

# Consejos para la familia: Alimentación saludable para bebés desde los 6 meses hasta los 11 meses

## Leche materna y fórmula

- Alimente a su bebé solo con leche materna o fórmula enriquecida con hierro durante los primeros 6 meses de vida. Aún después de iniciar la alimentación con sólidos, la lactancia y alimentación con fórmula debe continuar hasta los 12 meses de edad. A menos que la lactancia continúe, la leche entera debe servirse después de los 12 meses.
- La lactancia materna puede ser un desafío. Tiene beneficios tanto para la madre como para el bebé, así que ¡no se rinda! Si necesita apoyo o tiene preguntas, llame a un asesor de lactancia local, a la coalición de lactancia materna, al Programa Especial de Nutrición Suplementaria para Mujeres, Bebés y Niños (WIC) en su área. Para obtener ayuda para ubicar servicios en su área, llame a la línea gratuita de ayuda de National Women's Health al 1-800-994-9662 o visite el sitio web de la Liga de la Leche Internacional en [Illi.org](http://Illi.org).
- Muchos niños deben recibir un suplemento de vitamina D diario, que es necesario para garantizar el crecimiento y el desarrollo óseos saludables. Pregúntele a su proveedor de atención médica sobre la cantidad de vitamina D necesaria para su bebé.
- Entre los 6 y los 12 meses, se recomienda que los bebés pasen de usar un biberón a una taza. El uso de una taza apoya el desarrollo de las habilidades motoras. Un vaso con sorbete es una herramienta de transición que ayuda a los niños a aprender a usar una taza normal.

## Alimentos sólidos

- Alimente a su bebé a empezar a comer con las manos bocaditos simples durante las comidas y los refrigerios (por ejemplo, pequeños trozos de banana; zanahorias cocidas y cortadas; queso blando, etc.).
- Ofrezca comidas de un solo ingrediente primero y espere entre 2 y 3 días entre cada alimento nuevo. Esto hace que sea más fácil identificar el alimento dañino si experimenta una reacción adversa (es decir, alergia).
- Puede tomar varios intentos (5 – 20) antes de que el bebé acepte el alimento nuevo. ¡No se desanime!
- Presente una gran variedad de verduras y frutas preparadas de diferentes formas y texturas saludables antes de que su bebé cumpla 1 año. Esto expondrá a su bebé a una variedad de sabores y texturas que le facilitarán aceptar y aprender a apreciar los alimentos saludables de todos los grupos de alimentos. Ofrezca puré de frutas frescas en lugar de jugos de frutas, ya que tienen un mayor valor nutricional.
- También puede introducir:
  - cereales para bebés reforzados con hierro;
  - carne de res, ternera y/o cerdo magras\*;
  - pollo y/o pavo sin piel\*;
  - frijoles y arvejas cocidas.

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

## Riesgo de asfixia

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

**Los siguientes alimentos presentan riesgos de asfixia:**

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

\*Nunca deje de vigilar al bebé mientras come.

## Señales de estar con hambre

Los bebés deben comer cada vez que demuestren que tienen hambre. Observe estas señales:

- Succiona los dedos o el puño
- Mueve los labios, se relame o hace chasquidos con los labios
- Se muestra irritable o llora
- Mueve brazos y piernas de manera exaltada
- Muestra entusiasmo cuando hay comida
- Se enfoca en la comida y la sigue con los ojos
- Se inclina hacia la comida
- Busca alcanzar la comida
- Abre la boca

## Signos de saciedad

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

- Cierra los labios, deja de succionar, escupe o rechaza el pezón, o empuja o se aparta del pecho o el biberón
- Escupe o empuja la comida
- Cierra la boca cuando se le ofrece comida
- Gira la cabeza para alejarla de la comida
- Se inquieta o se distrae fácilmente
- Juega con la comida
- Dice “no” con la cabeza

# Consejos para la familia: Alimentación saludable para bebés desde los 6 meses hasta los 11 meses

## Cuidado y almacenamiento de la leche materna en casa

- Es mejor descongelar leche materna en el refrigerador durante la noche, dejando el biberón debajo de agua tibia corriente o colocándolo en un recipiente de agua tibia. Nunca cocine en el microondas la leche materna, ya que puede calentarse de manera desigual y quemar la boca o la garganta del bebé. La leche materna ya descongelada debe usarse en un plazo de 24 horas. No volver a congelar leche no utilizada. La leche no se debe agitar, sino girar suavemente para mezclar.
- Si su bebé no termina el biberón de leche materna dentro de una hora, tire el resto. Las bacterias de la saliva pueden contaminar la leche y enfermar a su hijo si la bebe más tarde.

Ubicación y temperatura de almacenamiento <sup>19</sup>			
Tipo de leche materna	Encimera 77 °F (25 °C) o menos (temperatura ambiente)	Refrigerador 40 °F (4 °C)	Congelador 0 °F (-18 °C) o menos
Recién extraída o bombeada	Hasta <b>4 horas</b>	Hasta <b>4 días</b>	Antes de <b>6 meses</b> es mejor; hasta <b>12 meses</b> es aceptable
Descongelada, previamente congelada	<b>1-2 horas</b>	Hasta <b>1 día</b> (24 horas)	<b>NUNCA</b> vuelva a congelar la leche materna después de descongelarla.
Sobras de una alimentación (el bebé no terminó todo el biberón)	Úselo dentro de <b>2 horas</b> después de que el bebé haya terminado de alimentarse		

## Cuidado y almacenamiento de la fórmula en casa

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

## Pautas para el almacenamiento de fórmula<sup>9</sup>

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

## Cuánto alimentar a su bebé

Comprenda su rol y la función de su bebé a la hora de comer. Su trabajo es reconocer y responder a las señales de hambre y saciedad de su bebé, ofrecerle alimentos saludables y brindarle una experiencia de alimentación agradable. El trabajo de su bebé es decidir cuánto comer.

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

## Cuánto alimentar a su bebé<sup>20</sup>

Si está amamantando	A demanda
Si usa leche de fórmula para bebés enriquecida con hierro*	Entre 6-8 onzas líquidas por comida
Agua sin edulcorantes adicionales	Si lo desea, pueden administrarse pequeñas cantidades después de la leche materna o la leche de fórmula enriquecida con hierro

## Cantidades diarias de fórmula por edad\*

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

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



## Consejos para la familia: Alimentación saludable para bebés desde los 6 meses hasta los 11 meses

Porciones adecuadas para la edad para almuerzo/cena para edades de 6 a 11 meses

### Cereales/Pan

Cereal para bebés: se muestra una porción de 3 cucharadas

### Carne/sustituto de la carne

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

### Frutas/verduras

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

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

# Consejos para la familia: Alimentación saludable para niños pequeños entre 1 y 2 años de edad

## Desarrollando hábitos alimenticios saludables

- Establezca horarios regulares para las comidas y los refrigerios. Los niños pequeños necesitan 3 comidas regulares y de 2 a 3 refrigerios al día.
- Proporcione alimentos y refrigerios saludables para toda la familia. Evite las bebidas azucaradas, los dulces, los refrigerios salados y los refrigerios y alimentos fritos
- Cree un ambiente agradable para comer, minimizando las distracciones, apagando las pantallas y participando en una conversación.
- Enséñele a comer despacio. Pregunte si sigue con hambre antes de permitir que se sirva más comida. Tomarse el tiempo para decidir si tiene hambre o está satisfecho le ayudará a prestar atención a señales importantes de su cuerpo.
- Evite exigirle a su hijo que deje el plato vacío. Permita que aprenda a comer de acuerdo al hambre que tiene y no de acuerdo con la cantidad de comida que aún hay en el plato. Para minimizar el desperdicio de alimentos, comience con porciones pequeñas apropiadas para la edad.
- Comprenda su rol y el de su hijo. Su trabajo es ofrecer diferentes alimentos saludables en horarios regulares; el de su hijo es decidir qué comer y cuánto.
- Sea un buen ejemplo. Siéntese con su hijo y permita que lo observe comer una dieta sana y balanceada. Sírvese porciones adecuadas y pruebe alimentos “nuevos”. Explíquelo lo que está haciendo.
- Preste atención a las señales de hambre de su hijo. Es posible que no diga que está lleno, pero puede empezar a jugar, distraerse, negar con la cabeza, cerrar la boca o negarse a seguir comiendo.
- Los síntomas de hambre, especialmente cuando el niño acaba de comer, pueden deberse a otros desencadenantes, como aburrimiento, publicidad televisiva o ver que otra persona está comiendo.
- Si les sirve porciones saludables, la mayoría de los niños pequeños perciben cuando están llenos y dejarán de comer si usted lo permite. La cantidad de comida que un niño come puede cambiar de un día a otro, pero un niño sano generalmente consume sólo la cantidad adecuada de comida para nutrir su cuerpo.
- Permita que su niño pequeño se alimente por sí mismo usando utensilios para niños pequeños como cucharas y tazas. Aunque esto puede generar algo de suciedad, su niño pequeño aprenderá habilidades y podrá responder mejor a sus señales de plenitud.
- A partir de los 1 o 2 años, su niño pequeño estará pasando a la comida de mesa. Durante este tiempo, ofrézcale una variedad de alimentos saludables. A los 2 años, debería estar comiendo los mismos alimentos que la familia.
- La actitud quisquillosa para la alimentación es un desafío común durante este período. Mantenga su rutina de comidas y refrigerios saludables y anime, pero no presione demasiado a su pequeño para que coma.

- Los vasos para sorber son una herramienta de transición para ayudar a los niños a aprender a usar un vaso normal. Su uso anima a los niños a cargar la taza y tomar sorbos frecuentes de fórmula, jugo o leche. Sin embargo, este uso frecuente puede ponerlos en mayor riesgo de desarrollar caries dental, así que no lo use por mucho tiempo.

## Probar alimentos nuevos

Es normal que su niño pequeño sea precavido con alimentos nuevos. Puede que le tome 10 veces o más probar un alimento antes de que le agrade. Minimice los inconvenientes al introducir nuevos alimentos:

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

## Cuánto alimentar a su hijo

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

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

### Riesgo de asfixia

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

#### Los siguientes alimentos presentan riesgos de asfixia:

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

\*Nunca deje de vigilar al niño pequeño mientras come.

# Consejos para la familia: Alimentación saludable para niños pequeños entre 1 y 2 años de edad



Departamento de Agricultura de los Estados Unidos

## Sirva alimentos ricos y saludables en el Programa de Cuidado de la Alimentación para Niños y Adultos (CACFP)

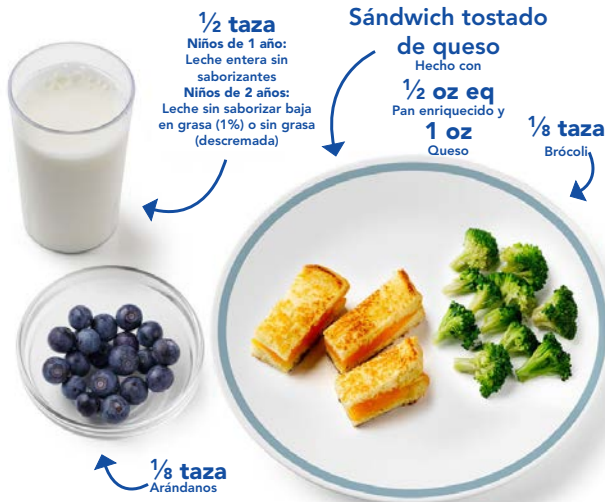
Ejemplo de comidas para niños de 1 a 2 años



### ¿Qué hay en un desayuno?

Leche (4 onzas líquidas o ½ taza)  
Verduras, frutas o ambos (¼ taza)  
Granos (½ oz eq)

Opcional: En el desayuno se pueden servir carnes/sustitutos de carne en lugar del componente de granos enteros hasta 3 veces por semana.



### ¿Qué hay en un almuerzo o cena?

Leche (4 onzas líquidas o ½ taza)  
Carnes y sustitutos de la carne (1 oz eq)  
Vegetales (⅛ taza)  
Frutas (⅛ taza)  
Granos (½ oz eq)



Todos los granos que se sirvan deben ser ricos en granos integrales o enriquecidos.  
Los cereales para el desayuno también pueden estar fortificados.  
Al menos un grano que se sirva al día debe ser rico en granos integrales.



### ¿Qué hay en un refrigerio?

Elija 2:  
Leche (4 onzas líquidas o ½ taza)  
Carnes y sustitutos de la carne (½ oz eq)  
Verduras (½ taza)  
Frutas (½ taza)  
Granos (½ oz eq)



**Nota:** los tamaños de las porciones son los mínimos.  
Obtenga más información sobre los modelos de comidas del CACFP en <https://teamnutrition.usda.gov>.



Food and Nutrition Service  
FNS-667  
Ligeramente revisado en octubre de 2019  
USDA es un proveedor, empleador y prestamista que ofrece igualdad de oportunidades.

## Consejos para la familia: Alimentación saludable para niños en preescolar, entre 3 y 5 años de edad

### Desarrollo de hábitos alimenticios saludables

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

### Probar alimentos nuevos

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

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

### Cuánto alimentar a su hijo

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

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

### Riesgo de asfixia

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

**Los siguientes alimentos presentan riesgos de asfixia:**

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

\*Nunca deje de vigilar al niño pequeño mientras come.

# Consejos para la familia: Alimentación saludable para niños en preescolar, entre 3 y 5 años de edad



Departamento de Agricultura de los Estados Unidos

## Sirva alimentos ricos y saludables en el Programa de Cuidado de la Alimentación para Niños y Adultos (CACFP)

Ejemplo de comidas para niños de 3 a 5 años



### ¿Qué hay en un desayuno?

Leche (6 onzas líquidas o  $\frac{3}{4}$  taza)  
Verduras, frutas o ambos ( $\frac{1}{2}$  taza)  
Granos ( $\frac{1}{2}$  oz eq)

Opcional: En el desayuno se pueden servir carnes/sustitutos de carne en lugar del componente de granos enteros hasta 3 veces por semana.

$\frac{1}{2}$  oz eq  
Rico en cereales  
integrales  
Minipanqueques



$\frac{3}{4}$  taza  
Leche sin  
saborizar baja  
en grasa (1%)  
o sin grasa  
(descremada)

$\frac{1}{2}$  taza  
Fresas en  
rebanadas

Desayuno de muestra

$\frac{3}{4}$  taza  
Leche sin saborizar  
baja en grasa (1%) o sin  
grasa (descremada)



1 Taco

Hecho con

$1\frac{1}{2}$  oz

Carne molida magra

$\frac{1}{4}$  taza

Lechuga\* y

$\frac{1}{8}$  taza

Tomates picados

$\frac{1}{2}$  oz eq  
Tortilla de harina  
enriquecida



$\frac{1}{4}$  taza  
Batatas  
(camotes) asados

Ejemplo de almuerzo/cena

En el almuerzo y la cena, se puede servir una segunda verdura diferente, en lugar de fruta. En esta comida, el  $\frac{1}{4}$  de taza de lechuga y el  $\frac{1}{8}$  de taza de tomates en el taco representan el componente de vegetales, y el  $\frac{1}{4}$  de taza de batatas (camotes) es utilizado para cumplir con el componente de frutas.

\*Las verduras de hoja verde crudas, como la lechuga, representan la mitad de la cantidad servida. El  $\frac{1}{4}$  de taza de lechuga en el taco cuenta como  $\frac{1}{8}$  de taza de verduras en esta comida.

### ¿Qué hay en un almuerzo o cena?

Leche (6 onzas líquidas o  $\frac{3}{4}$  taza)  
Carnes y sustitutos de la carne  
( $1\frac{1}{2}$  oz eq)  
Vegetales ( $\frac{1}{4}$  taza)  
Frutas ( $\frac{1}{4}$  taza)  
Granos ( $\frac{1}{2}$  oz eq)



Todos los granos que se sirvan deben ser ricos en granos integrales o enriquecidos. Los cereales para el desayuno también pueden estar fortificados. Al menos un grano que se sirva al día debe ser rico en granos integrales.

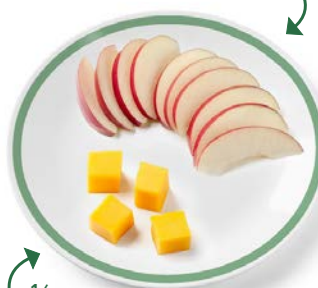


Haga que el agua esté disponible todo el día y ofrézcala para beber.

### ¿Qué hay en un refrigerio?

Elija 2:  
Leche (4 onzas líquidas o  $\frac{1}{2}$  taza)  
Carnes/sustituto de la carne  
( $\frac{1}{2}$  oz eq)  
Vegetales ( $\frac{1}{2}$  taza)  
Frutas ( $\frac{1}{2}$  taza)  
Granos ( $\frac{1}{2}$  oz eq)

$\frac{1}{2}$  taza  
Rebanadas de  
manzana



$\frac{1}{2}$  oz.  
Queso Cheddar

Ejemplo de refrigerio

Nota: los tamaños de las porciones son los mínimos.

Obtenga más información sobre los modelos de comidas del CACFP en <https://teammnutrition.usda.gov>.



Food and Nutrition Service  
FNS-668

Ligeramente revisado en  
octubre de 2019

USDA es un proveedor, empleador y prestamista que ofrece igualdad de oportunidades.

# La división de responsabilidad en la alimentación de Ellyn Satter<sup>21</sup>

Ellyn Satter es una autoridad reconocida internacionalmente en alimentación. La División de Responsabilidad que ella escribió es el estándar de oro para alimentar a los niños. Los padres proporcionan *estructura, apoyo y oportunidades*. Los niños *eligen cuánto y si comer* lo que los padres proporcionan.

## La División de responsabilidad para bebés:

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

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

## La División de responsabilidad para niños pequeños hasta adolescentes

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

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

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

Es esencial para los padres confiar en los niños para que decidan *cuánto y si* comer o no. Si los padres hacen su trabajo cuando dan *de comer*, los niños harán su trabajo cuando *comen*.

## Tareas de los niños al comer:

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



Para obtener más información, visite [ellynsatterinstitute.org](http://ellynsatterinstitute.org)

# Recomendaciones de alimentos y bebidas en un vistazo

	Recomendado	Limitado	No recomendado
<b>Bebidas</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Agua sin saborizantes ni aditivos</li> <li>■ Leche descremada o al 1% (semidescremada), natural</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 100% jugo de fruta</li> <li>■ Leche al 2%, natural</li> <li>■ Leche saborizada descremada, al 1% o al 2%</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Leche entera, natural o saborizada</li> <li>■ Leche al 2%, saborizada</li> <li>■ Gaseosa regular o dietética</li> <li>■ Tés endulzados, limonada y bebidas de fruta con menos del 100% de jugo</li> <li>■ Bebidas para deportistas y bebidas energizantes</li> </ul>
<b>Verduras</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Verduras frescas, congeladas y enlatadas sin grasas, azúcar o sal</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Verduras sin grasas, azúcar ni sal agregada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Verduras fritas (por ejemplo, papas fritas)</li> </ul>
<b>Frutas</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Fruta fresca, congelada y enlatada envasada en jugo 100% o agua</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 100% jugo de fruta</li> <li>■ Frutas con grasa, azúcar o sal agregada</li> <li>■ Frutas secas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Frutas enlatadas en sirope</li> <li>■ Frutas fritas</li> </ul>
<b>Productos lácteos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Yogur descremado o semidescremado</li> <li>■ Requesón descremado o semidescremado</li> <li>■ Queso verdadero sin grasa o semidescremado</li> <li>■ Queso crema sin grasa o bajo en grasa</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Yogur o requesón reducido en grasas</li> <li>■ Queso verdadero reducido en grasas</li> <li>■ Queso crema reducido en grasas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Leche entera</li> <li>■ Yogur entero</li> <li>■ Requesón entero</li> <li>■ Queso verdadero entero</li> <li>■ Queso crema entero</li> <li>■ Alimento a base de queso o producto a base de queso</li> </ul>
<b>Cereales y panes</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Panes integrales, panes pita integrales y tortillas integrales</li> <li>■ Pastas integrales</li> <li>■ Arroz integral</li> <li>■ Cereales con 6 o menos gramos de azúcar y 3 o más gramos de fibra por porción</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Pan blanco y pasta</li> <li>■ Tortillas para tacos</li> <li>■ Torrejas, waffles y panqueques</li> <li>■ Galletas</li> <li>■ Granola de bajo contenido graso</li> <li>■ Muffins y galletas saladas integrales de bajo contenido graso</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Donas, muffins, medialunas y panecillos dulces</li> <li>■ Galletas</li> <li>■ Granola de alto contenido graso</li> <li>■ Cereales endulzados con bajo contenido de fibra</li> <li>■ Galletas saladas hechas con aceites hidrogenados (<i>grasas trans</i>)</li> </ul>
<b>Carnes y sustitutos de la carne</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Carne de res molida extramagra</li> <li>■ Carne de res o de cerdo sin excedente de grasa</li> <li>■ Pollo y pavo sin piel</li> <li>■ Atún enlatado en agua</li> <li>■ Pescado y mariscos</li> <li>■ Frijoles, arvejas partidas y lentejas</li> <li>■ Tofu y productos de soja</li> <li>■ Frutos secos (para niños mayores de 4 años)</li> <li>■ Claras de huevo y sustitutos de huevo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Carne de res molida magra</li> <li>■ Pavo y pollo con piel</li> <li>■ Hamburguesas a la parrilla</li> <li>■ Jamón, tocino canadiense</li> <li>■ Perros calientes de bajo contenido graso</li> <li>■ Atún enlatado en aceite</li> <li>■ Huevos enteros cocidos sin grasa agregada</li> <li>■ Mantequilla de maní</li> <li>■ Frutos secos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Carnes fritas/prefritas (por ejemplo, pollo frito, bocaditos de pollo, bastones de pescado)</li> <li>■ Perros calientes, mortadela y otros embutidos, tocino, peperoni y salchicha</li> <li>■ Carne de res y de cerdo con excedente de grasa</li> <li>■ Costillas, tocino</li> <li>■ Pescado y mariscos fritos</li> <li>■ Huevos enteros cocidos con grasa agregada</li> </ul>
<b>Dulces y bocadillos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Palomitas de maíz hechas con aire caliente o de bajo contenido graso (para niños mayores de 4 años)</li> <li>■ Pretzels integrales</li> <li>■ Galletas saladas integrales</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Barras de jugo 100% congeladas</li> <li>■ Barritas de higo integrales</li> <li>■ Galletas Graham o de animalitos</li> <li>■ Papas horneadas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Galletas dulces, pasteles y tartas</li> <li>■ Golosinas</li> <li>■ Papas fritas</li> <li>■ Palomitas de maíz con mantequilla</li> <li>■ Helado con alto contenido graso</li> <li>■ Sorbete y paletas</li> <li>■ Yogur congelado o helado descremado, semidescremado o bajo en calorías</li> </ul>
<b>Condimentos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Ketchup</li> <li>■ Mostaza</li> <li>■ Aderezos para ensaladas sin grasa</li> <li>■ Mayonesa sin grasa</li> <li>■ Crema agria sin grasa</li> <li>■ Vinagre</li> <li>■ Hierbas y especias</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Aceites</li> <li>■ Aderezos para ensaladas de bajo contenido calórico/de dieta</li> <li>■ Mayonesa de bajo contenido calórico/de dieta</li> <li>■ Crema agria de bajo contenido calórico/de dieta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Mantequilla, manteca y margarina</li> <li>■ Sal</li> <li>■ Salsa de carne de cerdo</li> <li>■ Aderezo para ensaladas cremoso (alto en grasas)</li> <li>■ Mayonesa o salsa tártara (alto en grasas)</li> <li>■ Crema agria (alto en grasas)</li> <li>■ Salsas y aderezos a base de queso o crema</li> </ul>

## Estimados padres/familias:

Para ayudar a su hijo a ser un comensal competente y saludable, le estamos enseñando de dónde vienen los alimentos y cómo se preparan, y lo alentamos a probar nuevos alimentos saludables.

### Hoy su hijo:

Aprendió algo nuevo sobre una comida. Ella/Él aprendió \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Participó en la preparación de alimentos para una comida o refrigerio por \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Probó un alimento nuevo. Era \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Usted puede reforzar las experiencias antes mencionadas comentándolas con su hijo y probando experiencias similares en casa.

---

## Estimados padres/familias:

Para ayudar a su hijo a ser un comensal competente y saludable, le estamos enseñando de dónde vienen los alimentos y cómo se preparan, y lo alentamos a probar nuevos alimentos saludables.

### Hoy su hijo:

Aprendió algo nuevo sobre una comida. Ella/Él aprendió \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Participó en la preparación de alimentos para una comida o refrigerio por \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Probó un alimento nuevo. Era \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Usted puede reforzar las experiencias antes mencionadas comentándolas con su hijo y probando experiencias similares en casa.



## Registro de cuidado diario para bebés

Nombre del bebé: \_\_\_\_\_ Fecha de hoy: \_\_\_\_\_

Horarios de comida:

\_\_\_\_\_ a.m.

\_\_\_\_\_ a.m.

\_\_\_\_\_ a.m.

\_\_\_\_\_ p.m.

\_\_\_\_\_ p.m.

\_\_\_\_\_ p.m.

Cantidad de leche materna/fórmula

\_\_\_\_\_ oz

\_\_\_\_\_ oz

\_\_\_\_\_ oz

\_\_\_\_\_ oz

\_\_\_\_\_ oz

\_\_\_\_\_ oz

Alimentos sólidos:

\_\_\_\_\_ Tipo/Cantidad

\_\_\_\_\_ Tipo/Cantidad

\_\_\_\_\_ Tipo/Cantidad

\_\_\_\_\_ Tipo/Cantidad

\_\_\_\_\_ Tipo/Cantidad

\_\_\_\_\_ Tipo/Cantidad

Número de pañales mojados: \_\_\_\_\_ Número de pañales defecados: \_\_\_\_\_

El bebé durmió durante los siguientes periodos:

\_\_\_\_\_ a.m. a \_\_\_\_\_ a.m. \_\_\_\_\_ a.m. a \_\_\_\_\_ a.m.

\_\_\_\_\_ p.m. a \_\_\_\_\_ p.m. \_\_\_\_\_ p.m. a \_\_\_\_\_ p.m.

Tiempo boca abajo:

Otros eventos y actividades en el día del bebé: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## Registro de cuidado diario para bebés

Nombre del bebé: \_\_\_\_\_ Fecha de hoy: \_\_\_\_\_

Horarios de comida:

\_\_\_\_\_ a.m.

\_\_\_\_\_ a.m.

\_\_\_\_\_ a.m.

\_\_\_\_\_ p.m.

\_\_\_\_\_ p.m.

\_\_\_\_\_ p.m.

Cantidad de leche materna/fórmula

\_\_\_\_\_ oz

\_\_\_\_\_ oz

\_\_\_\_\_ oz

\_\_\_\_\_ oz

\_\_\_\_\_ oz

\_\_\_\_\_ oz

Alimentos sólidos:

\_\_\_\_\_ Tipo/Cantidad

\_\_\_\_\_ Tipo/Cantidad

\_\_\_\_\_ Tipo/Cantidad

\_\_\_\_\_ Tipo/Cantidad

\_\_\_\_\_ Tipo/Cantidad

\_\_\_\_\_ Tipo/Cantidad

Número de pañales mojados: \_\_\_\_\_ Número de pañales defecados: \_\_\_\_\_

El bebé durmió durante los siguientes periodos:

\_\_\_\_\_ a.m. a \_\_\_\_\_ a.m. \_\_\_\_\_ a.m. a \_\_\_\_\_ a.m.

\_\_\_\_\_ p.m. a \_\_\_\_\_ p.m. \_\_\_\_\_ p.m. a \_\_\_\_\_ p.m.

Tiempo boca abajo:

Otros eventos y actividades en el día del bebé: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

# Referencias

1. Departamento de Agricultura de los Estados Unidos. Crediting Handbook for the Child and Adult Care Food Program (Marzo 2020). Disponible en [https://fns-prod.azureedge.net/sites/default/files/resource-files/FNS\\_Crediting\\_Handbook.pdf](https://fns-prod.azureedge.net/sites/default/files/resource-files/FNS_Crediting_Handbook.pdf)
2. Dietary Guidelines for Americans, 2015-2020; 8th Edition. Disponible en <http://health.gov/dietaryguidelines/2015/guidelines/>
3. Organización Mundial de la Salud: OMS. (20 de diciembre de 2019). Complementary feeding - Global. Disponible en [https://www.who.int/health-topics/complementary-feeding#tab=tab\\_1](https://www.who.int/health-topics/complementary-feeding#tab=tab_1)
4. Healthy Eating Research. (2019). Healthy Beverage Consumption in Early Childhood Recommendations from Key National Health and Nutrition Organizations. Disponible en <https://healthydrinkshealthykids.org/app/uploads/2019/09/HER-HealthyBeverageTechnicalReport.pdf>
5. American Institute for Cancer Research. (5 de Junio de 2020). Processed Meat (Sausages, Ham, Bacon, Hot Dogs, Salami). Disponible en <https://www.aicr.org/cancer-prevention/food-facts/processed-meat/>
6. Healthy Eating Research, Pérez-Escamilla, R., Segura-Pérez, S., & Lott, M. (2017). Feeding Guidelines for Infants and Young Toddlers: A Responsive Parenting Approach. Disponible en [https://healthyeatingresearch.org/wp-content/uploads/2017/02/her\\_feeding\\_guidelines\\_report\\_021416-1.pdf](https://healthyeatingresearch.org/wp-content/uploads/2017/02/her_feeding_guidelines_report_021416-1.pdf)
7. Administración de Alimentos y Medicamentos de los Estados Unidos. (18 de mayo de 2018). Trans Fat. Disponible en <https://www.fda.gov/food/food-additives-petitions/trans-fat>
8. Academia Estadounidense de Pediatría. Policy statement: Breastfeeding and the use of human milk. Pediatrics. 2012; 129:e827-e841. Disponible en: <http://pediatrics.aappublications.org/content/early/2012/02/22/peds.2011-3552.full.pdf+html>.
9. Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades Infant Formula Preparation and Storage. Nutrition. (24 de febrero de 2020). Disponible en <https://www.cdc.gov/nutrition/InfantandToddlerNutrition/formula-feeding/infant-formula-preparation-and-storage.html>
10. Departamento de Agricultura de los Estados Unidos. (Abril de 2019). Infant Feeding and Nutrition: A Guide for Use in the Special Supplemental Nutrition Program for Women, Infants, and Children (WIC). Disponible en [https://wicworks.fns.usda.gov/sites/default/files/media/document/Infant\\_Nutrition\\_and\\_Feeding\\_Guide.pdf](https://wicworks.fns.usda.gov/sites/default/files/media/document/Infant_Nutrition_and_Feeding_Guide.pdf)
11. Departamento de Agricultura de los Estados Unidos. (Marzo de 2019). Feeding Infants in the Child and Adult Care Food Program. Recuperado de <https://www.fns.usda.gov/tn/feeding-infants-child-and-adult-care-food-program>
12. Academia Estadounidense de Pediatría, Asociación Estadounidense de Salud Pública, Centro de Recursos Nacionales para la Salud y la Seguridad del Cuidado de los niños y la Educación Temprana. (2019). Caring for Our Children: National Health and Safety Performance Standards; Guidelines for Early Care and Education Programs (Fourth ed.). Itasca, IL: Academia Estadounidense de Pediatría.9. Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (22 de enero de 2020). Proper Storage and Preparation of Breast Milk. Disponible en [https://www.cdc.gov/breastfeeding/recommendations/handling\\_breastmilk.htm](https://www.cdc.gov/breastfeeding/recommendations/handling_breastmilk.htm)
13. Departamento de Agricultura de los Estados Unidos. (2019). Infant Nutrition and Feeding: A Guide for Use in the Special Supplemental Nutrition Program for Women, Infants, and Children (WIC) [libro electrónico]. <https://wicworks.fns.usda.gov/resources/infant-nutrition-and-feeding-guide>
14. Academia Estadounidense de Pediatría. (18 de marzo de 2019). AAP Clinical Report Highlights Early Introduction of Peanut-based Foods to Prevent Allergies. Disponible en <https://www.healthychildren.org/English/news/Pages/Early-Introduction-of-Peanut-based-Foods-to-Prevent-Allergies.aspx>
15. Departamento de Agricultura de los Estados Unidos. Centro para las Políticas y Promoción de la Nutrición. D.G. TipSheet n.o 12. Junio de 2011. Be a healthy role model for children. Disponible en: <http://www.choosemyplate.gov/sites/default/files/tentips/DGTipsheet12BeAHealthyRoleModel.pdf>.
16. Departamento de Agricultura de los Estados Unidos. SNAP-ED Connection. (2016). Nutrition through the seasons: seasonal produce guide. Disponible en: <https://snaped.fns.usda.gov/seasonal-produce-guide>
17. Academia Estadounidense de Pediatría Sede Pensilvania. Model Child Care Health Policies. 5th ed. [Elk Grove Village, Illinois]: Academia Estadounidense de Pediatría; 2013.5.
18. Healthy Eating Research Group. Bebidas saludables. Niños saludables. Organizaciones asociadas. <https://healthydrinkshealthykids.org/partners/>. Publicado en 2019.
19. Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (22 de enero, 2020b). Proper Storage and Preparation of Breast Milk. Disponible en [https://www.cdc.gov/breastfeeding/recommendations/handling\\_breastmilk.htm](https://www.cdc.gov/breastfeeding/recommendations/handling_breastmilk.htm)
20. Academia Estadounidense de Pediatría. Amount and Schedule of Formula Feedings. <https://www.healthychildren.org/English/ages-stages/baby/formula-feeding/Pages/Amount-and-Schedule-of-Formula-Feedings.aspx>. Publicado el 7/24/2018. Consultado el 24 de diciembre de 2019.
21. Ellyn Satter Institute. (2015). Ellyn Satter's division of responsibility in feeding. Disponible en <https://www.ellynsatterinstitute.org/wp-content/uploads/2016/11/handout-dor-tasks-cap-2016.pdf>





National Office of Policy and Prevention  
1201 15th Street, NW  
Washington, DC 20005  
hkhftap@nemours.org

[www.healthykidshealthyfuture.org](http://www.healthykidshealthyfuture.org)