

## Cómo servir alimentos basándose en las normas del CACFP

Los niños necesitan una amplia variedad de alimentos para apoyar un crecimiento y desarrollo óptimos. Las normas del Programa de alimentación para el cuidado de niños y adultos (CACFP por sus siglas en inglés) apoyan este crecimiento, mejoran el consumo de nutrientes, y promueven el desarrollo de hábitos saludables en niños y adultos.

Avenirse a las normas del CACFP le permitirá cumplir de mejor manera las necesidades de los niños a su cuidado y recibir reembolsos por las comidas servidas.

Los alimentos que son reclamados para reembolso son divididos en cuatro componentes o grupos de alimentos. Los cuatro componentes son carne / alternativa de carne, frutas y/o vegetales, granos/panes, y leche. Algunas agencias estatales tienen normas para el consumo de grasa, azúcar y sal permitidos en los alimentos que se sirven en el programa.

Los alimentos que no encajan en estos cuatro componentes de alimentos son clasificados como "otros alimentos" o "extras". Estos son los alimentos que no cumplen los requerimientos de ningún componente de alimentos en el patrón de comidas del CACFP, y a menudo se usan para hacer más atractiva la comida, tales como condimentos. Algunas veces estos alimentos tiene alto contenido de grasas, azúcares o sal. Recuerde revisar

las etiquetas de los alimentos, limitando aquellos clasificados como "otros" o "extras". Verifique con su agencia estatal o auspiciador para saber cuáles son los alimentos permisibles actualmente.

## Componente de Carne / Alternativa de Carne

El componente de alimentos de Carne / Alternativa de Carne proporciona proteína, hierro, vitaminas B (riboflavina, tiamina, niacina) y otros nutrientes, tales como fibra, encontrados en leguminosas, nueces y semillas.



Alimentos incluidos: carnes (magras), carne de aves, pescado, queso, yogurt, huevos, frijoles/ guisantes secos cocidos, y mantequilla de maní y otras mantequillas de nueces/semillas. Algunos niños pueden tener alergias alimentarias a la mantequilla de maní, los huevos y las nueces. Esté consciente de las necesidades de todos los niños a su cuidado y planee de conformidad. Los artículos de carne procesada comercialmente tales como croquetas de pollo, salchichas cubiertas, pizza, etc. necesitarán tener una etiqueta de Child Nutrition (CN), o el análisis del producto del fabricante u hoja de identificación para determinar la acreditación apropiada. Una carne/alternativa de carne debe ser servida en el almuerzo y la cena para cumplir con los requerimientos del patrón de alimentos

para los niños de 1 a 12 años de edad. Verifique con su agencia estatal o auspiciador para saber cuáles son los requerimientos de acreditación actuales. Asegúrese de que los alimentos servidos a los niños no los ponen en riesgo de asfixia.



Octubre de 2011, continuación

### Componente de frutas y/o vegetales

Los alimentos del componente de frutas y/o verduras brindan vitaminas A y C, potasio y fibra.



Los alimentos incluyen: frutas y vegetales frescos, congelados, secos o enlatados. Ofrezca una amplia variedad para mejorar el consumo de nutrientes de los niños, incluyendo vegetales de hoja verde oscura, vegetales color anaranjado oscuro, frutas cítricas, leguminosas y vegetales con almidón. Cuento las patatas y el maíz como vegetales y no como grano / pan o almidón. Deben servirse dos diferentes frutas o vegetales en el almuerzo y la cena para cumplir con los requerimientos de patrón de alimentos para los niños de 1 a 12 años de edad. El jugo y la leche no pueden servirse juntos como un tentempié reembolsable para niños de 1 a 12 años.

### Componente de granos/panes

Los alimentos del componente granos/panes proporcionan hierro, fibra, algunas vitaminas B (tiamina, niacina, riboflavina) y carbohidratos complejos.



Estos alimentos incluyen: panes integrales o enriquecidos, pasta, cereal, productos de pan tales como galletas y panqueques. Para cumplir con los requerimientos de patrón de alimentos del CACFP, todos los granos y panes deben ser elaborados con grano entero o con harina o fécula enriquecidas. Lea las etiquetas de Información Nutricional cuidadosamente para determinar una acreditación adecuada. El arroz se cuenta como grano / pan en el CACFP, y no como un vegetal. Verifique con su agencia estatal o auspiciador para saber cuáles son los requerimientos de acreditación actualmente.

### Componente de leche

El componente de alimentos de leche proporciona calcio, vitaminas D y A, riboflavina y otros nutrientes.



La leche servida debe ser líquida y pasteurizada, con saborizante o sin él. Sirva leche líquida pasteurizada a niños de 1 a 12 años de edad. De acuerdo a la Re-autorización de Nutrición Infantil 2010, a los niños por encima de dos años de edad debe servirseles una de las siguientes opciones: leche sin grasa (desnatada) o leche baja en grasa (1%), leche sin grasa o baja en grasa deslactosada, leche reducida en lactosa sin grasa o baja en grasa, suero de leche sin grasa o bajo engrasa, o leche acidificada sin grasa o baja en grasa. Evite servir a los niños por encima de dos años: leche entera o leche reducida en grasa al 2%. Los niños con requerimientos dietéticos especiales pueden quedar exentos de esta nueva norma, pero todas las bebidas no lácteas deben cumplir estándares nutricionales. Verifique con su

agencia estatal o auspiciador para saber cuáles son los requerimientos de leche y las normas nutricionales actuales.



Octubre de 2011, continuación

El reembolso está condicionado a que usted proporcione las comidas que cumplan con los requerimientos de Patrón de Comida del CACFP para el grupo de edades de los niños. Los patrones de comida consisten de componentes de alimentos, artículos de alimentos y cantidades mínimas de comida que se requieren por cada grupo de edades. Hay patrones de comida para desayuno, almuerzo, suplemento snacks y cena. Los niños tienen diferentes necesidades nutricionales en distintas edades. Los Patrones de Comida del CACFP reflejan esto al variar los componentes y las cantidades mínimas de alimento que se requieren por grupos de edades.

El patrón de comida del CACFP para edades de niños de 1 a 12 años está dividido en los siguientes grupos:

Edades de 1 a 2 años  
Edades de 3 a 5 años  
Edades de 6 a 12 años

¿Cuáles son los grupos de edades utilizados por los Patrones de comida del CACFP? El Patrón de comida del CACFP está diseñado para infantes de menos de 1 año de edad y se dividen en los siguientes grupos:

Edades de recién nacido a 3 meses  
Edades de 4 meses a 7 meses  
Edades de 8 meses a 11 meses

Cada grupo de edades tiene cantidades mínimas específicas en la lista. Los Patrones de comida del CACFP están disponibles en línea en [www.fns.usda.gov](http://www.fns.usda.gov). Verifique con su agencia estatal o su auspiciador para información adicional y guía para seguir los Patrones de comida del CACFP para infantes y niños.

## Fuentes

- Institute of Medicine of the National Academies. (4 de noviembre, 2010). *Programa de alimentación para el cuidado de niños y adultos: Alineando la guía dietética para todos*. Consejo de Alimentos y Nutrición: Autor. Disponible en línea en [www.iom.edu/cacfp](http://www.iom.edu/cacfp)
- Long, C. (11 de mayo, 2011). *Re-autorización de Nutrición Infantil 2010: Requerimientos nutricionales para leche líquida y sustitutos de leche líquida en el programa de alimentación para el cuidado de niños y adultos*. Obtenido de la USDA: <http://www.fns.usda.gov/cnd/care/Regs-Policy/policymemo/2011/CACFP-21-2011.pdf>.
- Departamento de Agricultura de EE. UU., Servicio de Alimentos y Nutrición. (Primavera de 2000). *Bloques para armar para divertirse y Construya su menú con comidas saludables Planeador para el programa de alimentación para el cuidado de niños y adultos*: Washington D.C.: Autor. Disponible en línea en <http://teammnutrition.usda.gov/childcare.html>
- Departamento de Agricultura de EE. UU., Servicio de Alimentos y Nutrición. (Noviembre de 2001, revisado en enero de 2008). *Guía para compra de comida para Programas de Nutrición para Niños*. Washington D.C.: Autor. Disponible en línea en <http://teammnutrition.usda.gov/childcare.html>
- Departamento de Agricultura de EE. UU., Servicio de Alimentos y Nutrición. *Patrones de comida del Programa de alimentación para el cuidado de niños y adultos*. Obtenido el 20 de marzo de 2011, de [www.fns.usda.gov/cnd/care/ProgramBasics/Meals/Meal\\_Patterns.htm](http://www.fns.usda.gov/cnd/care/ProgramBasics/Meals/Meal_Patterns.htm)