

## Nutrientes de la leche

La leche tiene una variedad de beneficios en el crecimiento y desarrollo de los niños pequeños. Está ligada a una mejora en la salud de los huesos y en una reducción del riesgo de enfermedades cardiovasculares y en diabetes tipo 2. La leche proporciona vitaminas esenciales que promueven un desarrollo sano.

En la leche se pueden encontrar nueve nutrientes esenciales.

1. **Calcio** ayuda a desarrollar huesos y dientes fuertes.
2. **Vitamina D** ayuda a absorber el calcio, desarrollar huesos fuertes, y a regular el sistema inmunológico.
3. **Fósforo** ayuda a producir energía en las células, a la vez que mantiene y fortalece los huesos.
4. **Riboflavina** (Vitamina B-2) ayuda a convertir los alimentos en energía.
5. **Proteína** ayuda en el desarrollo y mantenimiento de huesos, músculos y piel saludables. La leche contiene todos los nueve aminoácidos esenciales de la proteína. El cabello y las uñas son desarrolladas predominantemente de proteína.
6. **Vitamina B-12** promueve un metabolismo saludable y ayuda a mantener el sistema nervioso central.
7. **Potasio** regula los líquidos en el cuerpo.
8. **Vitamina A** ayuda a mantener un sistema inmunológico fuerte, una vista normal y una piel saludable.
9. **Niacina** (Vitamina B-3) ayuda a convertir el alimento en energía. La niacina también ayuda al cuerpo con las funciones de las enzimas.





## CACFP y las nuevas normas

La *Ley para niños saludables y sin hambre de 2010* modificó los requerimientos del Programa de alimentación para el cuidado de niños y adultos (CACFP). La modificación requería que el CACFP fuera consistente con las *Directrices dietéticas del 2010*. Las directrices recomendaban que las personas de más de dos años de edad consumieran leche líquida sin grasa (desnatada) o baja en grasa (1%). Estas directrices también incluyen un componente para las bebidas no lácteas. A los niños que no puedan consumir leche líquida debido a necesidades médicas o dietéticas especiales, distintas a la discapacidad, se les pueden servir bebidas no lácteas en vez de leche líquida. Todas las bebidas no lácteas deben ser equivalentes nutricionalmente a la leche y cumplir los niveles de nutrientes de la leche de vaca. Las directrices también establecen que los niños deben tomar leche líquida pasteurizada con saborizante o sin el, que cumpla con los estándares estatales y locales.

Hay tipos muy específicos de leche incluidos en la guía para los participantes de la CACFP por encima de 2 años de edad. A los participantes (excluyendo a personas con necesidades dietéticas especiales) se les debe servir una de

las siguientes bebidas: leche sin grasa o leche baja en grasa, leche reducida en lactosa sin grasa o baja en grasa, leche deslactosada sin grasa o baja en grasa, suero de leche sin grasa o bajo en grasa, o leche acidificada sin grasa o baja en grasa. La leche sin grasa o baja en grasa proporciona la misma cantidad de calcio y vitamina D que la leche entera o la leche al 2%, pero menos grasa saturada y menos calorías.

Los niños de 12 a 23 meses deben tomar leche entera y a los infantes debe servírseles fórmula fortificada con hierro, ya que los requerimientos de leche no han sido cambiados ni modificados.

### Requerimientos de porción (por comida)

1-2 años = 1/2 taza

3-5 años = 3/4 taza

6-12 años = 1 taza

\*\*\* Consulte los Patrones de comida del CACFP para requerimientos de porción para infantes.

\*\*\* Verifique con su agencia estatal de la localidad para determinar los requerimientos de porción para su localidad, debido a las reglas propuestas de la *Ley para niños saludables y sin hambre de 2010*.

## Requerimientos de porción (por comida)

Leche entera – Leche con Vitamina D, Leche homogeneizada

Reducida en grasa – Leche al 2%

Baja en grasa – Leche al 1%

Sin grasa – Leche desnatada, leche con 0 grasa

## Sugerencias y estrategias para aumentar el consumo de leche

- Sea un modelo a seguir para los niños. Cuando los niños ven a los adultos y a sus compañeros tomando leche, será más probable que lo intenten.
- Mantenga una actitud positiva cuando distribuya la leche y hable acerca de ella.
- Utilice pajillas. Los niños se divierten cuando usan pajillas.
- Experimente con diferentes sabores de leche.
- Incorpore la leche en las actividades del salón de clase
- Visite granjas para que conozcan de los animales que producen la leche.
- Evite el soborno.
- Implemente y utilice una cena estilo familiar, permitiendo que los niños se sirvan la leche por sí mismos.
- Sirva la leche extra fría.
- Distribuya la información a los padres acerca de la leche.



### Fuentes

- Long, C. (Septiembre de 2011). Re-autorización de Nutrición Infantil 2010: Requerimientos nutricionales para leche líquida y sustitutos de leche líquida en el Programa de alimentación para cuidado de niños y adultos, preguntas y respuestas. Obtenido del sitio web del Departamento de Agricultura de los EE.UU. <http://www.fns.usda.gov/cnd/Care/Regs-Policy/policymemo/2011/CACFP-21-2011.pdf>
- National Dairy Council. (2009). Doce sugerencias para que los niños tomen más leche. Obtenido de [http://www.nationaldairycouncil.org/SiteCollectionDocuments/child\\_nutrition/health\\_kit/12-tips.pdf](http://www.nationaldairycouncil.org/SiteCollectionDocuments/child_nutrition/health_kit/12-tips.pdf)
- Osterweil, N. (n.d.) Los beneficios de la proteína. Obtenido del sitio WebMD <http://www.webmd.com/fitness-exercise/guide/benefits-protein>
- The Chicago Partnership for Health Promotion. (n.d.) Obtenido de <http://www.uic.edu/orgs/cphp/resources/calcium,%20dairy%20and%20lactose/milk%209%20essential%20nutrients5.31.05.pdf>
- U.S. Department of Agriculture and U.S. Department of Health and Human Services. (2010). Guía dietética para los norteamericanos, 2010. (7a edición). Obtenido de <http://health.gov/dietaryguidelines/dga2010/DietaryGuidelines2010.pdf>
- U.S. Department of Agriculture.(2011). Grupo de lácteos. Obtenido de <http://www.uic.edu/orgs/cphp/resources/calcium,%20dairy%20and%20lactose/milk%209%20essential%20nutrients5.31.05.pdf>

# Nutrition Highlights

## **Mensaje nacional - Calendario 2010 de mensajes para comunicación de las directrices dietéticas de la USDA**

El tema de enero a abril es "Balanceando calorías" y el mensaje clave seleccionado es "Disfruta tu comida, pero come menos". Para obtener más información, siga el enlace en <http://www.cnpp.usda.gov/Publications/MyPlate/CommunicationsMessageCalendar.pdf>.

## **Capacitación**

NFSMI será anfitrión de dos capacitaciones gratuitas – *Tiempos de comida para niños saludables* y *Sirviendo comida segura en el cuidado de niños* el 24 de febrero de 2012. *Tiempos de comida para niños saludables* fue diseñado para enseñar al personal de cuidado de niños las mejores prácticas para alimentar a los niños. *Sirviendo comida segura en el cuidado de niños* es una capacitación integral diseñada para enseñar técnicas efectivas de seguridad alimenticia en el cuidado de niños. Para registrarse siga el enlace en <http://www.nfsmi.org/Events.aspx?id=114>.

## **Conferencia nacional**

La Conferencia nacional de políticas contra el hambre y la Conferencia nacional de liderazgo CACFP tendrán lugar el 26-28 de febrero de 2012. La conferencia tendrá su sede en el Capital Hilton, en Washington, DC. La conferencia trae un grupo muy diverso de profesionales reunidos por tres días de capacitación, redes de trabajo, y el apoyo para terminar la pobreza en los Estados Unidos. La conferencia también se enfoca en el fortalecimiento de la calidad y el logro de los programas federales de nutrición. Para registrarse siga el enlace en <http://www.antihungerpolicyconference.org/registration>.



febrero de 2012, continuación