

Mealtime Memo

for Child Care



Bebidas que Cuentan



El pasillo de bebidas en el supermercado está lleno de colores brillantes y productos atractivos. Desafortunadamente, muchas bebidas, tales como las bebidas deportivas y refrescos, son altas en el contenido de azúcares añadidos, que añaden calorías innecesarias a la dieta. Al servir bebidas más nutritivas, usted podrá proporcionar los nutrientes esenciales en la dieta de un niño, así como promover buenos hábitos alimenticios. Por lo tanto, saber cómo identificar las bebidas nutritivas, tales como la leche, el jugo, y el agua, que encajan con el patrón alimentario del Programa de Alimentos par niños y adultos (CACFP), le podrá ayudar a promover buenos hábitos alimenticios para los niños en su centro de cuidado infantil.

En primer lugar, la leche es una bebida nutritiva porque proporciona proteína, calcio, vitaminas A y D y varias vitaminas B a la dieta. La leche baja en grasa (1 %) o sin grasa se recomienda para niños mayores de dos años de edad, ya que es rica en proteínas y calcio, y más baja en grasa saturada que la leche de grasa reducida (2 %) o la leche entera. Las grasas saturadas deben limitarse, ya que se han asociado con enfermedades del corazón. Sin embargo, se recomienda que los niños de uno a dos años tomen leche entera porque necesitan la grasa adicional para el desarrollo rápido del cerebro que se produce en esta edad.

El jugo de frutas o verduras que es cien por ciento jugo, puede ser una buena opción de bebidas. Sin embargo, es importante limitar el tamaño de la porción a las cantidades adecuada para los niños pequeños, y sólo servirlo de vez en cuando. El jugo contiene vitaminas y minerales, pero no contiene la fibra para la promoción de la salud que las frutas y verduras enteras proporcionan. Por lo tanto, sirva una variedad de frutas y verduras enteras con más frecuencia que el jugo. Otra forma popular para que los niños obtengan los nutrientes esenciales de frutas y verduras, es el servir batidos; el servir batidos es una mezcla bebible de frutas y verduras; una mezcla bebible de frutas, verduras, leche y/o yogurt. Los ingredientes usados para hacer batidos se pueden contar para el patrón



alimentario del CACFP. Sin mencionar que hay muchas maneras sabrosas para hacer batidos. Por ejemplo, trate de usar moras congeladas, fresas y frambuesas con yogur de vainilla para hacer un batido de bayas mixtas; o las espinacas y la banana con yogur natural para hacer un batido verde simple. Pruebe combinaciones diferentes para ver qué es lo que más les gusta a los niños.

Por supuesto, el agua es una gran bebida para entre-las-comidas y meriendas. El agua debe estar disponible durante el día para darles a los niños el fluido que sus cuerpos necesitan. Es bueno para calmar la sed y rehidrata sin añadir calorías. El suministro de agua también enseña a los niños que no todas las bebidas deben de ser saborizadas.

Por el contrario, las bebidas que contienen poca o nada de jugo real, como las bebidas deportivas, y soda, agregan azúcar a la dieta con muy pocos nutrientes. No se recomienda servir estas bebidas a los niños debido a que añaden calorías adicionales a la dieta regular, causando a los niños que consuman más calorías de lo que es necesario. La elección de una bebida saludable que cumpla con el patrón alimentario de CACFP y agua potable entre las comidas puede ayudar a los niños a agregar más nutrientes en su día, y satisfacer la petición de algo de beber. Para obtener más información sobre bebidas saludables, visite el recurso: reconsidere su bebida (Rethink Your Drink) (http://www.cdc.gov/healthyweight/healthy_eating/drinks.html).

Referencias

- United States Department of Agriculture, Food and Nutrition Service. (2013). *Build a healthy plate with fewer added sugars*. Retrieved from: <http://www.fns.usda.gov/sites/default/files/sugars.pdf>
- United States Department of Agriculture, Food and Nutrition Service. (2011). *Child nutrition reauthorization act 2010: Fluid milk and fluid milk substitutions in the child and adult care food program* [Memorandum]. Retrieved from: <http://www.fns.usda.gov/sites/default/files/CACFP-21-2011.pdf>
- United States Department of Agriculture, Food and Nutrition Service. (2011). *Child nutrition reauthorization act 2010: Water availability in the child and adult care food program* [Memorandum]. Retrieved from: <http://www.fns.usda.gov/sites/default/files/CACFP-20-2011.pdf>

Este proyecto ha sido financiado parcialmente con fondos federales del Departamento de Agricultura de EE. UU., Servicio de Alimentos y Nutrición a través un acuerdo con el Institute of Child Nutrition en The University of Mississippi. El contenido de esta publicación no refleja necesariamente las opiniones ni las políticas del Departamento de Agricultura de EE.UU., y la mención de nombres registrados, productos comerciales u organizaciones no implica su aprobación por parte del Gobierno de EE. UU.

The University of Mississippi es un empleador que cumple con EEO/AA/Título VI/Título IX/Sección 504/ADA/ADEA.

En acuerdo con la Ley Federal y la política del Departamento de Agricultura de EE.UU., esta institución tiene prohibido discriminar en base de raza, color, origen nacional, sexo, edad o discapacidad.

Para interponer una queja de discriminación, escriba a USDA, Director, Office of Civil Rights; Room, 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, DC 20250-9410 o llame al (202) 720-5964 (voz y TDD). USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades.

© 2016, Institute of Child Nutrition, The University of Mississippi, School of Applied Sciences

Excepto por las condiciones expresadas a continuación, usted puede usar el texto y la información contenidas en este documento libremente para uso sin fines de lucro o fines educativos, sin costo para el participante de la capacitación a condición que los siguientes créditos sean incluidos. Este material no debe ser incorporado en otros sitios web o en libros de texto y no puede ser vendido.

Las fotografías e imágenes en este documento pueden ser propiedad de terceros y usadas por The University of Mississippi bajo un convenio de uso. La Universidad no puede, por tanto, otorgar permiso para usar estas imágenes.

