

Entrenamiento para el nuevo diseño de comidas para CACFP



DEPARTAMENTO EDUCACIÓN DE ARIZONA

TELEPHONE: (602) 542-8700

WEBSITE: WWW.AZED.GOV/HEALTH-NUTRITION/



Actualización del nuevo diseño de comidas



Mejorar
Nutrición

- Cumplir con pautas dietéticas para los estadounidenses
- Mejorar la calidad y nutrición de las comidas y botanas
- Usar **menos** azúcar añadido, grasas saturadas, y sodio

Direcciones
de Salud

- Estado de salud actual de niños y adultos

Soportar

- Niños que desarrollan hábitos de comidas saludables
- Mantener el bienestar de adultos que participan

Propósito | Entrenamiento por parte de ADE



Revisión del diseño de comidas para:
Infantiles, Niños, y Adultos

Estrategias para implementar
October 1, 2017

Cambios en los
diseños de
comidas

Esperanzas de
heredar

Mejores
prácticas

Preguntas y
Respuestas

Actualización del nuevo diseño de comidas para niños y adultos



DEPARTAMENTO DE EDUCACION DE ARIZONA



Diseño de Comidas Niños y Adultos | Objetivos



- Recordar cinco cambios de la actualización del nuevo diseño de comidas para niños y adultos
- Sumar el mejoramiento de los requisitos para yogurt, granos enteros, frutas/verduras, los componentes de leche y carne/ alternativas de carne
- Identificar las mejores practicas
- Componer comidas que cumplan con la actualización del nuevo diseño de comidas



Nuevo Diseño de Comidas Niños y Adultos

- ✓ **Mas Variedad de Frutas y Verduras**
- ✓ **Mas Granos Enteros**
- ✓ **Mas Opciones de Proteína**
- ✓ **Comidas Apropriadas Por Edad**
- ✓ **Usar menos azúcar añadido y grasas saturadas**

1. Mas Variedad de Frutas y Verduras



- Componentes **Separados**
 - Componente de Fruta
 - Componente de Verdura**Almuerzo, Cena, y Botanas*
- Dos *diferentes* verduras se pueden servir envés de fruta en la hora del almuerzo o cena
- Jugo 100% y pasteurizado esta limitado a **una vez al día**

Componentes Separados | Almuerzo y Cena

Anterior

Servir una fruta, verdura, o los dos

(Ex: 1/2 taza)

Actualizado

Servir una fruta
(Ex: 1/4 taza)

+

Servir un verdura
(Ex: 1/4 taza)

Servir dos diferentes
verduras

(Ex: 1/4 taza verdura A + 1/4 taza de verdura B)

Escoger los cinco componentes para una comida reembolsable

Se esta cumpliendo los componentes de las frutas y verduras?

Ejemplo: Edades 3-5 años

1/4 taza de fresas + 1/4 taza de zanahorias

1/2 taza de camote

1/4 taza de moras + 1/4 taza de ejotes

1/4 taza de broccoli + 1/4 taza de nabos

sopa de pollo con verduras

ensalada de verduras (lechuga/tomate/pepino)

Componentes Separados | Botanas

Anterior

Fruta y Verdura
=
Un Componente
(Ex: ½ taza de moras
y ½ taza de apio no se
puede servir como
botana)

Actualizado

Fruta
=
Un Componente

Verdura
=
Un Componente

Escoger dos de los cinco
componentes para una
comida reembolsable

Esta botana es reembolsable?

Ejemplo: Edades 1-2 años

- ❑ Servir una carne + Servir una fruta
 - ❑ Un palito de queso (1 oz.) + ½ taza de manzanas

❌ Servir dos frutas

- ❑ Una taza de sandia

❌ Servir dos diferentes frutas

- ❑ ½ taza pina + ½ taza durazno

- ❑ Servir una verdura+ Servir una fruta
 - ❑ ½ taza tiras de pepino + ½ taza de moras

- ❑ Servir un grano + Servir una carne
 - ❑ ½ pan ingles + ½ huevo pasado por agua

Jugo 100% Fruta/Verdura Pasteurizado

Jugo no se puede servir a infantiles ⚠

Niños 1+ años y arriba

Servir 0-1
por día



Mas Variedad de Frutas y Verduras

Mejores Practicas

- Por lo menos servir **1 fruta o vegetable** en cada botana
- Servir variedad de frutas
- Servir mas **frutas** mas que jugo
- Agregar mas productos **estacional** y crecidos **local** a las comidas
- **Cada semana, servir por lo menos:**
 - Verduras con el color verde y oscuro
 - Verduras rojas y anaranjados
 - Verduras almidonadas
 - Verduras variadas
 - Legumbres



2. Mas Trigos Integral

- Por lo menos servir **un trigo integral al dia**
- Desiertos basados en trigo ya **no cuenta** como un componente de trigo
- Mejor Practica: Servir por lo menos dos trigos integral al día



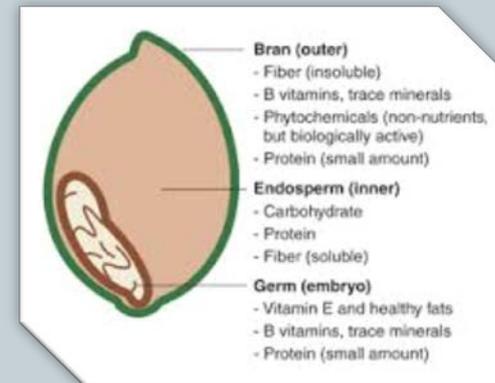
Trigos Integral

Ingredientes de trigos entero (en ingles)

- Cracked wheat / crushed wheat
- Whole-wheat flour
- Bromated whole-wheat flour
- Whole durum wheat flour
- Rolled oats and oatmeal

Beneficios del trigo entero

- Denso en nutrientes
- Reduce el riesgo de enfermedad



Trigo Integral Seguido



Ingredientes de trigo integral (en ingles)

- Graham Flour
- Entire-Wheat Flour
- Amaranth
- Millet Flakes
- Quinoa
- Brown & Wild Rice
- Bulgur or Whole Grain Barley
- Whole Wheat Pasta
- Soba Noodles

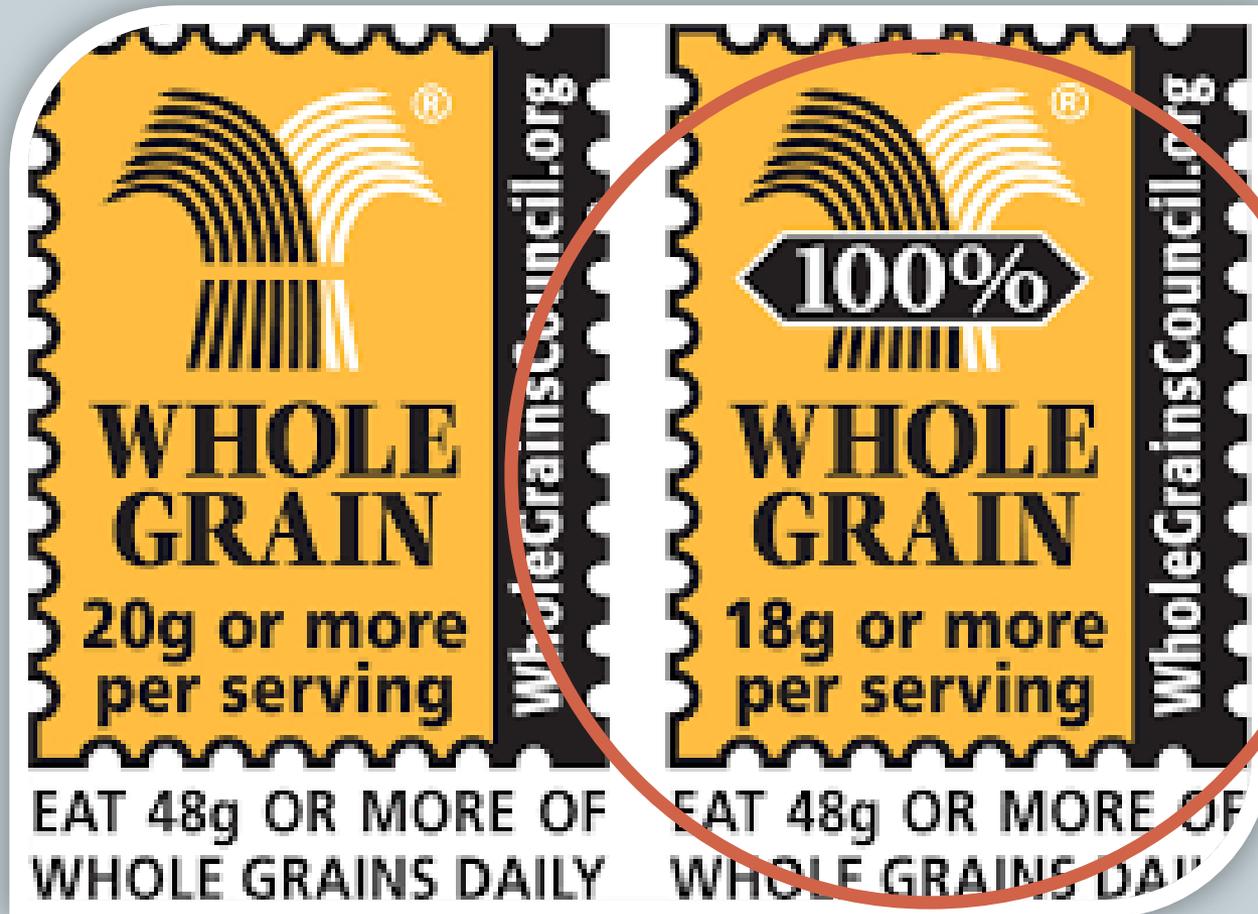


Criterio de Trigo Integral

- Trigo Integral “Whole grains” es el ingrediente primario por peso.
- Ay paquetes de comida con un sello reclamando tener trigo integral 100%
- En estos casos todavía se tiene que revisar los ingredientes



Sello de trigo integral



Tipos de platos con trigo integral



No mezclado

- Panes y cereales
- Primer ingrediente es de trigo integral “whole grain”
- Primer ingrediente puede ser agua y el segundo ingrediente es trigo integral

Mezclado

- Pizza y burritos
- Trigo integral es el ingrediente primario por peso
- Es necesario tener documentación en estos casos

Alimentos ricos en trigo integral



- Cada día, **por lo menos una comida o botana debe de ser rica en trigo integral**
- Si solamente se sirve el desayuno, **el componente que es de trigo tiene que ser de trigo integral**
- Si se sirve el desayuno, almuerzo, y botana, uno decide en la comida que se va servir el trigo integral

Requerimientos de grano



Postres basados de granos ya no son creíbles



Postres Basados de Granos



Exhibit A: Grain Requirement for Child Nutrition Programs^{1,2}

Group A	Minimum Serving Size for Group A	Oz Eq for Group A
Bread type coating Bread sticks (hard) Chow mein noodles Savory Crackers (saltines and snack crackers) Croutons Pretzels (hard) Stuffing (dry) Note: weights apply to bread in stuffing	1 serving = 20 gm or 0.7 oz 3/4 serving = 15 gm or 0.5 oz 1/2 serving = 10 gm or 0.4 oz 1/4 serving = 5 gm or 0.2 oz	1 oz eq = 22 gm or 0.8 oz 3/4 oz eq = 17 gm or 0.6 oz 1/2 oz eq = 11 gm or 0.4 oz 1/4 oz eq = 6 gm or 0.2 oz
Group B	Minimum Serving Size for Group B	Oz Eq for Group B
Bagels Batter type coating Biscuits Breads (sliced white, whole wheat, French, Italian) Buns (hamburger and hot dog) Sweet Crackers ³ (graham crackers - all shapes, animal crackers) Egg roll skins English muffins Pita bread (white, whole wheat, whole grain-rich) Pizza crust Pretzels (soft) Rolls (white, whole wheat, whole grain-rich) Tortillas (wheat or corn) Tortilla chips (wheat or corn) Taco shells	1 serving = 25 gm or 0.9 oz 3/4 serving = 19 gm or 0.7 oz 1/2 serving = 13 gm or 0.5 oz 1/4 serving = 6 gm or 0.2 oz	1 oz eq = 28 gm or 1.0 oz 3/4 oz eq = 21 gm or 0.75 oz 1/2 oz eq = 14 gm or 0.5 oz 1/4 oz eq = 7 gm or 0.25 oz

Postres Basados de Granos



	Group C	
<p>Cookies³ (plain - includes vanilla wafers) Cornbread Corn muffins Croissants Pancakes Pie crust (dessert pies³, cobbler³, fruit turnovers⁴, and Waffles</p>	<p>1 serving = 31 gm or 1.1 oz 3/4 serving = 23 gm or 0.8 oz 1/2 serving = 16 gm or 0.6 oz 1/4 serving = 8 gm or 0.3 oz</p>	<p>1 oz eq = 34 gm or 1.2 oz 3/4 oz eq = 26 gm or 0.9 oz 1/2 oz eq = 17 gm or 0.6 oz 1/4 oz eq = 9 gm or 0.3 oz</p>
Group D	Minimum Serving Size for Group D	Oz Eq for Group D
<p>Doughnuts³ (cake and yeast raised, unfrosted) Cereal bars, breakfast bars, granola bars⁴ (plain) Muffins (all, except corn) Sweet roll⁴ (unfrosted) Toaster pastry⁴ (unfrosted)</p>	<p>1 serving = 50 gm or 1.8 oz 3/4 serving = 38 gm or 1.3 oz 1/2 serving = 25 gm or 0.9 oz 1/4 serving = 13 gm or 0.5 oz</p>	<p>1 oz eq = 55 gm or 2.0 oz 3/4 oz eq = 42 gm or 1.5 oz 1/2 oz eq = 28 gm or 1.0 oz 1/4 oz eq = 14 gm or 0.5 oz</p>
Group E	Minimum Serving Size for Group E	Oz Eq for Group E
<p>Cereal bars, breakfast bars, granola bars⁴ (with nuts, dried fruit, and/or chocolate pieces) Cookies³ (with nuts, raisins, chocolate pieces and/or fruit purees) Doughnuts⁴ (cake and yeast raised, frosted or glazed) French toast Sweet rolls⁴ (frosted) Toaster pastry⁴ (frosted)</p>	<p>1 serving = 63 gm or 2.2 oz 3/4 serving = 47 gm or 1.7 oz 1/2 serving = 31 gm or 1.1 oz 1/4 serving = 16 gm or 0.6 oz</p>	<p>1 oz eq = 69 gm or 2.4 oz 3/4 oz eq = 52 gm or 1.8 oz 1/2 oz eq = 35 gm or 1.2 oz 1/4 oz eq = 18 gm or 0.6 oz</p>

Postres Basados de Granos



Group F (These items are only allowed under the NSLP and SBP)	Minimum Serving Size for Group F	Oz Eq for Group F
Cake ³ (plain, unfrosted) Coffee cake ⁴	1 serving = 75 gm or 2.7 oz 3/4 serving = 56 gm or 2 oz 1/2 serving = 38 gm or 1.3 oz 1/4 serving = 19 gm or 0.7 oz	1 oz eq = 82 gm or 2.9 oz 3/4 oz eq = 62 gm or 2.2 oz 1/2 oz eq = 41 gm or 1.5 oz 1/4 oz eq = 21 gm or 0.7 oz
Group G (These items are only allowed under the NSLP and SBP)	Minimum Serving Size for Group G	Oz Eq for Group G
Brownies ³ (plain) Cake ³ (all varieties, frosted)	1 serving = 115 gm or 4 oz 3/4 serving = 86 gm or 3 oz 1/2 serving = 58 gm or 2 oz 1/4 serving = 29 gm or 1 oz	1 oz eq = 125 gm or 4.4 oz 3/4 oz eq = 94 gm or 3.3 oz 1/2 oz eq = 63 gm or 2.2 oz 1/4 oz eq = 32 gm or 1.1 oz
Group H	Minimum Serving Size for Group H	Oz Eq for Group H
Cereal Grains (barley, quinoa, etc.) Breakfast cereals (cooked) ^{5,6} Bulgur or cracked wheat Macaroni (all shapes) Noodles (all varieties) Pasta (all shapes) Ravioli (noodle only) Rice (enriched white or brown)	1 serving = 1/2 cup cooked or 25 gm dry	1 oz eq = 1/2 cup cooked or 1 ounce (28 gm) dry
Group I	Minimum Serving Size for Group I	Oz Eq for Group I
Ready to eat breakfast cereal (cold, dry) ^{5,6}	1 serving = 3/4 cup or 1 oz, whichever is less	1 oz eq = 1 cup or 1 ounce for flakes and rounds 1 oz eq = 1.25 cups or 1 ounce for puffed cereal 1 oz eq = 1/4 cup or 1 ounce

Cereales Para el Desayuno



- **Listos para comer, instantáneo, regular y cereales calientes**
 - Pueden tener azúcar añadido
- **Para que estas comidas sean creíbles, los cereales no pueden contener mas de 6 gramos de azúcar por onza seca.**

¿Esta aprobado este cereal?



- Se recomienda usar lista de cereales aprobados por parte de WIC.
- Completar un calculo fácil
 - Encontrar la etiqueta de los hechos de la nutrición
 - Encontrar el tamaño de la porción
 - Mirar el numero al lado de azúcar/“sugars”: 1 gramo
 - Calcular la cantidad de azúcar por onza: $1/28=0.036$
 - El limite es 0.212 o menos, este cereal es creíble

Nutrition Facts

Serving Size 1 cup (28g)

Servings Per Container 12

Amount Per Serving

Calories 105

Calories from Fat 9

% Daily Value*

Total Fat 2g **3%**

Saturated Fat 0g **0%**

Trans Fat 0g

Cholesterol 0mg **0%**

Sodium 139mg **6%**

Total Carbohydrate 20g **7%**

Dietary Fiber 3g **12%**

Sugars 1g

Protein 0g **0%**

Nutrition Facts

Serving Size 1 cup (32g)

Servings Per Container 9

Amount Per Serving

Calories 130

Calories from Fat 15

% Daily Value*

Total Fat 1.5g 2%

Saturated Fat 0g 0%

Trans Fat 0g

Cholesterol 0mg 0%

Potassium 50mg 1%

Sodium 160mg 7%

Total Carbohydrate 27g 9%

Dietary Fiber 1g 4%

Sugars 10g

Protein 1g 2%

3. Carnes y Alternativas de Carne



- **Carnes y Alternativas** se pueden servir embes de granos
 - El máximo de tres veces por semana
 - Servir 1 onza, equivalente a 1 onza de grano
- **Ejemplo en Desayuno:**

Desayuno	Componente
Omelet	Grano Carne
Fresas	Fruta
Leche	Leche

Carnes y Alternativas de Carne

Carne

- Carne magras
- Aves de Corral
- Pescado



Alternativas

- Tofu
- Productos de Soya
- Yogur
- Queso
- Huevos
- Frijoles y Chicharos
- Nueces, Semillas, y Mantequillas de frutos secos

Tofu



- Tofu que es Creíble:
 - Firme & Extra Firme (Tofu Comercial)
 - 2.2 onzas (1/4 taza) y 5 gramos de proteína
 - CN Label if required
- Tofu que no es creíble:
 - Blando y Silken
 - Fideos de tofu
 - No Comercial/No normalizado

Yogur y Yogur de Soya



- **YOGUR COMERCIAL/
PRODUCTOS DE YOGUR DE
SOYA SOLAMENTE**
- **PRODUCTOS DE YOGUR QUE
NO SON CREÍBLES:**
 - Yogur Congelado
 - Yogur Potable
 - Yogur Hecho en Casa
 - Productos de Sabor Basados en Yogur
 - Barras de Yogur
 - Frutas o Nueces Cubiertas de Yogur

Yogur y Azúcar Añadido



- Ay yogures con mas azúcar que otros
- El limite de azúcar es **23 gramos en total por 6 onzas**



Su Guía Para la Azúcar en Yogur



Leer: Etiqueta Nutricional

¿Como es esto creíble?

Nutrition Facts	
Serving Size 6 oz Container	
Amount Per Serving	
Calories 90	
	% Daily Values*
Total Fat 0g	0%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat -1g	
Cholesterol 6mg	2%
Potassium 140mg	4%
Sodium 65mg	3%
Total Carbohydrate 14g	5%
Dietary Fiber 2g	8%
Sugars 19g	
Protein 12g	24%
Calcium 15%	Vitamin D 10%
*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your Daily Values may be higher or lower depending on your calorie needs.	
	Calories 2,000 2,500
Total Fat	Less than 65g 80g
Sat Fat	Less than 20g 25g
Cholesterol	Less than 300mg 300mg
Sodium	Less than 2400mg 2400mg
Total Carbohydrate	300g 375g
Dietary Fiber	25g 30g

- Método 1:

 1. Encontrar Etiqueta Nutricional(en la izquierda)
 2. Encontrar Tamaño de Porción(6 onzas es típico)
 3. Encontrar Azúcar/"Sugars" que esta abajo de "Total Carbohydrate"
 4. Utilice el Grafico de Limite de Azúcar de Yogur

Yogurt Sugar Limits	
Serving Size	Sugar Limits
2.25 ounces	0-8 grams
3.5 ounces	0-13 grams
4 ounces	0-15 grams
5.3 ounces	0-20 grams
6 ounces	0-23 grams
8 ounces	0-30 grams

Su Guía Para la Azúcar en Yogur



Leer: Etiqueta Nutricional

¿Como es esto creíble?

Nutrition Facts	
Serving Size 4.5 oz	
Servings Per Container 1	
Amount Per Serving	
Calories 140	Calories from Fat 18
% Daily Values*	
Total Fat 2g	3%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 10mg	3%
Sodium 90mg	4%
Total Carbohydrate 23g	8%
Dietary Fiber 0g	0%
Sugars 16g	
Protein 8g	16%
* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.	

- Método 2:
- 1. Encontrar Etiqueta Nutricional(en la izquierda)
- 2. Encontrar Tamaño de Porción(4.5 onzas en este ejemplo)
- 3. Encontrar Azúcar/"Sugars"(16 gramos)
- 4. Dividirse el numero de la azúcar por el tamaño de la porción:
- 5. El limite para la azúcar es 3.83 .

$$\frac{\text{Sugars}}{\text{Serving Size}} = \frac{16}{4.5} = 3.55$$

Nueces, Semillas, y Mantequillas de Frutos Secos

- **Nueces y Semillas cumplen la mitad de los requisitos de carnes y alternativas de carne**
- **Deben de estar emparejado con otra carne o alternativa de carne**
 - No Bellotas, Castañas o Cocos
 - Los spreads no son creíbles
- **Mantequilla de nueces cumple la parte de o todo el componente de carne o alternativa de carne**
 - Se recomienda usar mitad de el requisito y emparejarla con una carne o alternativa de carne.
 - 1 onza = 2 cucharadas



Frijoles y Chicharos



- Frijoles y Chicharos pueden cumplir el requisito de Carne o Alternativa de carne o vegetal, pero solamente se pueden usar para **uno** de estos componentes



Mejores Prácticas

Carne y Alternativa de Carne

- Limitar el servir carnes procesadas una vez a la semana
- Servir solamente queso natural y rebajado de grasa o muy bajo en grasa
- Servir solamente carnes magras, nueces y legumbres

4. Comidas Apropriadas Para la Edad



- **¡Nuevo grupo de edad!**

- 13 – 18 años

- ✦ En Riesgo Después de la Escuela
- ✦ Refugio de Emergencia

- Puede necesitar porciones mas grandes

- ✦ Menu = Mínimo para este grupo



5. Menos Azúcar Añadido y Grasa Saturadas



- **Yogur:**
 - 0-23 gramos de azúcar por 6 onzas
- **Cereales Para el Desayuno:**
 - 0-6 gramos de azúcar por onza seca
 - *Todos cereales de WIC están aprobados
- **Freír comida sumergida en grasa/aceite**
 - Se prohíbe en el sitio
- **Mejor Practica:**
 - **Limitar comida pre frita no mas una vez a la semana**

Componente de Leche Liquida Requerida



Tipo de Leche Basada por Edad

- **12 – 23 Meses**

- 4 onzas
- Solamente Leche Entera sin Sabor
- La Leche Materna

- **2 Años de Edad**

- 4 onzas
- Solamente sin Grasa y sabor o Leche Baja en Grasa y sin Sabor

- **3-5 Años de Edad**

- 6 onzas
- Solamente Leche sin Grasa y sin Sabor o Leche Baja en Grasa y sin Sabor

- **6+ Años y Adultos**

- 8 onzas
- Leche sin Grasa o Leche Baja en Grasa
- Leche con Sabor sin Grasa
 - ✦ Contiene azúcar añadido 

Recordatorios | Requerimiento de Leche Liquida

Substitutos de Leche de Vaca

- **Aqua** no puede substituir a la leche
- **Bebidas no lácteas** pueden ser aprobadas:
 - Si son Nutricionalmente equivalente
 - Documentación proporcionada

Bebidas no lácteas

- **Nutricionalmente Equivalente**
 - Leches de Soya (dependiente de la marca)
 - Reducida de Lactosa

Se requiere un formulario medico o formulario de preferencia de padre

- **No es nutricionalmente equivalente**
 - Leche de Arroz
 - Leche de Almendra
 - Leche de Coco

Se requiere un formulario medico

Encourage & Support Breastfeeding



Escenario

Onzas de leche materna pueden contar así el total de la leche proporcionado para los niños.

Mama trae 3 onzas de leche materna para su hijo (tiene 2 años de edad) para el almuerzo.

¿Se puede proporcionar leche materna para reclamación en el almuerzo abajo el programa de CACFP?

SI. Pero un niño de 2 años require 4 onzas de leche.

3 onzas. Leche materna + 1 onza. leche

Mejores Practicas para la Leche Fluida



- Servir solamente leche sin sabor para los participantes
- Si se decide servir leche con sabor niños de 6+ años, azúcar debe de ser limitada a 22 gramos por cada 8 fl. oz. servidas
- Para adultos: Ofrecer aqua como una bebida cuando sirviendo yogur envés de leche



Mejoras Adicionales



Mejoras Adicionales

- **Freír comida sumergida en grasa/aceite**
 - Se prohíbe en el sitio
- **Oferta vs. Servicio**
 - Extendido así a riesgo después de la escuela

Mejores Practicas

- Evitar servir todas comidas que pueden agregar o tener azúcar añadido:
 - Coberturas (miel, mermelada, el jarabe)
 - Ingredientes poderse mesclar con yogur (dulces o pedazos de galletas)
 - Bebidas azucaradas (bebidas de frutas)

Escenario de Niño



Menu del Almuerzo

Susana cuida a niños 3-5 años de edad. Ella decidió servir solamente verduras para el almuerzo, y no dar fruta.

1/4 taza de zanahorias al vapor

1/4 taza de brócoli al vapor

Es creíble?

SI

Dos diferentes vegetales se pueden ofrecer en vez de un vegetal y una fruta *en el almuerzo, cena y botana* 😊

Actualización del nuevo diseño de comidas para infantiles



DEPARTAMENTO DE EDUCACION DE ARIZONA



Diseño de Comidas Infantiles | Objetivos



- **Discutir tres cambios al diseño de comidas para infantiles**
- **Identificar requisitos para servir leche materna y formula infantil**
- **Poder explicar los nuevos requisitos para servir comidas solidas que son mas nutritivas para infantiles**

Diseño de Comidas Infantiles



- ✓ Animar y soportar amamantamiento
- ✓ Promueve el desarrollo de comidas apropiadas
- ✓ Proporciona comidas mas nutritivas

Cambios en el grupo de edad



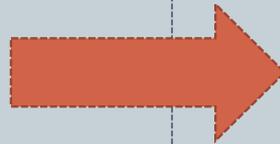
Grupo de edad anterior

Edad actualizada

Nacimiento – 3 meses

Nacimiento – 5 meses

4 – 7 meses



8 – 11 meses

6 – 11 meses

Ventajas de Nuevos Grupos de Edades



- **Alienta la lactancia materna exclusiva**
 - Retrasar la introducción de alimentos solidos a los 6 meses
 - Casi todo los infantiles menos de 6 meses de edad solamente necesitan leche materna o formula fortificada con hierro
 - Cumple con sus necesidades energéticas y nutricionales
- La mayoría de infantiles no están preparados para comer solidos hasta el medio de sus vidas
- Introduciendo la comida solida temprano puede subir el riesgo de la obesidad

Diseño de Comidas Para Infantiles | **Desayuno**



Grupo de Edad Anterior

Nuevo Grupo de Edad

0-3 Meses

4-6 fl. oz. leche materna o formula

4-7 Meses

4-8 fl. oz. leche materna o formula

0-3 cucharada de cereal infantil

0 – 5 Meses

4-6 fl. oz. leche materna o formula

Diseño de Comidas Para Infantiles | **Almuerzo/Cena**



Grupo de Edad Anterior

Nuevo Grupo de Edad

**0-3
Meses**

**4-6 fl. oz. leche
materna o
formula**

4-7 Meses

**4-8 fl. oz. leche materna o
formula**

0-3 cda. Cereal infantil

**0-3 cda. vegetal, fruta o
ambos**

0 – 5 Meses

**4-6 fl. oz. leche materna o
formula**

Diseño de Comidas Para Infantiles | **Botanas**



Grupo de Edad Anterior

Nuevo Grupo de Edad

0-3
Meses

4-7 Meses

0 – 5 Meses

4-6 fl. oz. leche
materna o formula

4-8 fl. oz. leche
materna o formula

**4-6 fl. oz. leche materna o
formula**

1. Alienta y Apoya la Lactancia Materna

- Reembolso por lactancia materna alimentando directamente al bebe
- Solamente se puede servir a los infantiles de 0-5 meses de edad (**sin alimentos solidos**)
- **Mejores Practicas:** Proporcionar un sistema sanitario y un lugar confortable para madres lactantes



Documentando la lactancia materna en el sitio



- **NO se requiere sumar las onzas que la madre proporciona**
- **Maneras aceptables de documentar:**
 - “Amamantando en el sitio”
 - “Madre amamantando en el lugar”



Fórmula Infantil Fortificada con Hierro



- El mejor suplemento en vez de leche materna
- Apoya el desarrollo y crecimiento sano del cerebro
- Las comidas reembolsables pueden incluir:
 - Fórmula Infantil Fortificada con Hierro
 - Leche Materna
 - Ambos



Provisión de Fórmula



- **Proporcionar al menos un tipo de fórmula fortificada con hierro para infantiles**
- **La formula debe ser regulada por parte de FDA**
 - Fabricada en EE.UU.



Sirviendo Leche Materna Expresada o Fórmula



- **Alimento a los bebés bajo demanda**
 - Evitar horarios estrictos y alimentación forzada
- **Una cantidad menor de leche materna que el tamaño mínimo de la porción puede ser servida**
 - Las sobras deben almacenarse adecuadamente

2. Proporciona comida apropiadas para el desarrollo



- **Dos** grupos de edad:
 - 0 – 5 Meses
 - 6 – 11 Meses
- Alimentos solidos introducidos:
 - Alrededor de 6 meses
 - Como **apropiado para el desarrollo**

Preparación para el Desarrollo



- **Introduciendo alimentos solidos demasiado pronto:**
 - Puede causar asfixia
 - Puede causar menos consumo de leche materna o formula, afectando el crecimiento
- **Sirva alimentos solidos a los bebes solo cuando estén preparados para el desarrollo**



Preparación para el Desarrollo



Algunos signos de preparación

- **Control de la cabeza** mientras esta sentado en una silla alta, asiento de alimentación, o asiento infantil
- **Abre la boca** para comida
- **Mueve el alimento** de la cuchara a la garganta
- **Doble peso** al nacer

Fuentes Adicionales

- American Academy of Pediatrics
- USDA Sitio web



Diseño de Comidas Para Infantiles | **Desayuno**

Grupo de Edad Anterior

8 - 11 Meses

6-8 fl. oz. leche materna o fórmula

2-4 cda. cereal infantil

1-4 cda. vegetal, fruta o ambos

Nuevo Grupo de Edad

6 – 11 Meses

**6-8 fl. oz. leche materna
o fórmula**

**0-4 cda. cereal infantil, carne/
alternativa de carne**

Q 0-2 oz. queso

Q 0-4 oz. (el volumen) queso cottage

Q 0-4 oz. yogur

Q en COMBINACION

0- 2 tbsp. vegetal, fruta, o ambos

Diseño de Comidas Para Infantiles Almuerzo/Cena

Grupo de Edad Anterior

8-11 Meses

6-8 fl. oz. leche materna o fórmula

1-4 cda. cereal infantil; y/o 1-4 cda. carne/alternativa de carne; or ½-2oz queso; o 1-4 oz. (peso) comida de queso ; o en combinación

1-4 cda. vegetal, fruta or ambos

Nuevo Grupo de Edad

6 – 11 Meses

**6-8 fl. oz. leche materna
o fórmula**

**0-4 cda. cereal infantil, carne/
alternativa de carne**

Q 0-2 oz. queso

**Q 0-4 oz. (en volumen) queso
cottage**

Q 0-4 oz. yogur

Q COMBINACION

0- 2 cda. vegetal, fruta, or ambos

Diseño de Comidas Para Infantiles | **Botanas**



Grupo de Edad Anterior

8-11 meses

2-4 fl. oz. leche materna, fórmula or jugo

**0-1/2 rebanada de pan
o
0-2 galletas**

Nuevo Grupo de Edad

6 – 11 Months

**2 – 4 fl. oz. leche materna
o fórmula**

**0-1/2 rebanada de pan;
0 0-2 galletas;
0 0-4 cda. cereal infantil o
Cereal listo para comer**

0- 2 cda. vegetal, fruta, o ambos

Preparación para el Desarrollo



Alrededor de seis meses

- Algunos bebés están preparados para el desarrollo para aceptar alimentos sólidos antes, en o después de los seis meses de edad
- Componentes de los alimentos que comienzan con “cero”
 - Reconoce que no todos los bebés están listos a los seis meses
 - Permite la introducción gradual de alimentos sólidos
 - Uno a la vez
 - En el curso de algunos días

Tamaños de
porción
0-2 oz.
0-4 cda.

Comunicación con los padres

- **Trabajar con los padres ayuda a:**
 - Asegúrese de que los alimentos recién introducidos sean los mas ideales
 - Sea consistente con los hábitos alimenticios
 - Apoyar la preparación para el desarrollo
- **Siempre consulte con los padres/tutores antes de servir primero los alimentos sólidos**



3. Proporciona comida más nutritivas

Comidas para niños 6-11 meses de edad

- Basado en la preparación para el desarrollo del bebé después de seis meses
 - Comunicación con los padres/tutores
- No jugo, queso de untar o comida de queso
- **El yogur** debe contener 0-15 gramos de azúcar por 4 onza (6 gramos por onza)
- **Los granos deben ser harina enriquecida**
- Conceda cereales listos para comer en el bocado solamente
- **Cereal de desayuno** no más de 6 gramos de azúcar por onza seca*



Vegetales y Frutas



- Gran fuente de nutrientes esenciales
- El tamaño mínimo de la porción es 0-2 cda
- Necesario en todas las comidas y bocadillos
 - Sirva verduras, frutas o una combinación de ambos
 - Aumenta el consumo y permite una mejor aceptación mas adelante en la vida
- **NO jugo**

Granos y Cereales Infantiles



- **Los cereales infantiles fortificados con hierro en muchas ocasiones pueden ser el primer grano consumido:**
 - Mas fácil de asimilar
 - Menos probable que cause una reacción alérgica
- **Servir en comida y bocadillos cuando los bebés están preparados para el desarrollo**
- **Tamaño mínimo de la porción: 0 – 4 cda**

Carnes/Alternativas de Carne



- Aves de corral, pescado y otras carnes
- **Yogur**
- Queso & Queso Cottage (sin queso alimentos, productos pastas, queso de imitación o queso créame)
- **Huevos enteros**
- Frijoles secos (legumbres)



Proporcionar componentes de alimentos



- Los padres/tutores pueden proveer solamente **UN** componente de comida acreditable para una comida reembolsable
 - Es decir, el guardián proporciona leche materna = 1 component
 - Los proveedores de cuidado infantil deben proveer los componentes restantes

Discapacidades y Sustituciones



- **Se deben hacer modificaciones para los niños con discapacidades que necesitan acomodaciones**
- **Una declaración medica debe estar en el archivo para recibir el reembolso**
 - Explicar la necesidad para la modificación
 - Proporcionar orientación para la sustitución o modificación de la comida

Fechas de implementación



Fecha de implementación

Requisito

Actualmente en Efecto

- La formula infantil debe ser fortificada con hierro y regulada por la FDA
- El reembolso de las comidas con los padres o tutores proporciono leche materna expresada o una formula creíble para lactantes
- La leche materna se puede almacenar en un refrigerador en un centro o guardería (a 40 grados o menos) por no mas de 72 horas
- Los alimentos infantiles que contienen ADH son reembolsables

Fechas de implementación



Fecha de implementación

Efectivo October 1, 2017

Requisito

- Reembolso de comidas cuando una madre amamanta a su bebé en el sitio
- Yogur y los huevos enteros son alternativas permitidas de la carne
- Los cereales listos para comer pueden ser servidos en aperitivos
- Las verduras y frutas deben ser servidas en aperitivos para bebés que estén listos para aceptarlas (alrededor de lo 6 meses de edad)
- El jugo no está permitido como parte de una comida infantil reembolsable

Revisión Infantil



1. ¿Solo hay dos nuevos grupos de edad; 0-6 meses y 7-12 meses?

Falso

2. Cada comida reembolsable requiere_____?

La leche materna o fórmula infantil

3. Una comida se puede reclamar si la madre decide a entrar a dar el pecho a su bebe?

Cierto

4. Usted debe comenzar a introducir solidos en torno a los _____?

6 meses

Revisión Infantil



5. ¿Una formula medica no regulada por la FDA que no se fabrica en los Estados Unidos seria acreditable si una autoridad medica lo ordeno?

Es cierto, si debido a una discapacidad que esta respaldada por una declaración medica firmada por una autoridad medica. Debe describir la discapacidad, los alimentos que deben omitirse y los alimentos que se van a sustituir.

6. ¿La leche materna se puede almacenar en el centro o guardería por no mas de cuantas horas?

72 horas

7. ¿Los alimentos enriquecidos con ADH ya no estan prohibidos en CACFP?

Es cierto, siempre y cuando el producto alimenticio cumpla con todos los demás requisitos de acreditación.

8. Un padre puede proporcionar _____ componente(s) y el proveedor todavía pueden reclamar la comida.

1

Revisión Infantil



9. ¿Se puede mezclar el cereal infantil con la leche materna o la formula y servir en una botella?

No

10. ¿Se permiten productos alimenticio en bolsas para bebes en CACFP?

Si

11. ¿Los proveedores pueden reclamar la comida siempre y cuando el padre no proporcione mas de cuantos componentes?

1

12. ¿Una fruta o verdura, o combinacion, debe servida en la merienda cuando el bebe esta listo para el desarrollo?

Si



¿Preguntas?

