



# PROGRAMA DE COMIDAS PARA NIÑOS Y ADULTOS: BUENAS PRACTICAS

Los patrones de comidas actualizados del Programa de comidas para niños y adultos (CACFP) son la base para crear una dieta saludable para los niños y adultos bajo su cuidado. El USDA también ha identificado buenas prácticas opcionales, consistentes con los patrones de comidas, para destacar las áreas en las cuales los centros y hogares de cuidado diario pueden tomar medidas adicionales para mejorar la calidad nutritiva de las comidas que sirven. Estas prácticas reflejan las recomendaciones de la “Guía Dietética para Americanos” (Dietary Guidelines for Americans) y de la Academia Nacional de Medicina” (National Academy of Medicine) para ayudar a incrementar el consumo de vegetales, frutas y granos integrales por parte de los participantes, y reducir su consumo de azúcares adicionales y grasas saturadas.

## Buenas prácticas de CACFP

El USDA alienta a los centros y hogares de cuidado diario a implementar estas prácticas para asegurar que los niños y adultos reciben máximo beneficio de las comidas en el programa de cuidado.



### Bebés

- Apoya a las madres que deciden traer leche materna para sus bebés mientras éstos se encuentran en el centro de cuidados (guardería), y provea un lugar privado, tranquilo, cómodo y limpio a aquellas que deseen dar de lactar en el centro o el hogar de cuidado diario.



### Vegetales y Frutas

- Asegúrese de que por lo menos 1 de los dos componentes de la merienda sea un vegetal o una fruta.
- Sirva una variedad de frutas y provea frutas enteras (frescas, en lata, secas o congeladas) en lugar de jugos.
- Sirva por lo menos una porción de vegetales verdes oscuros, vegetales rojos y anaranjados, frijoles y guisantes (legumbres), vegetales con almidón y otros vegetales una vez a la semana.



### Granos

- Sirva por lo menos dos porciones de granos integrales por día.



### Carnes y Suplentes (sustituto) De Carnes

- Sirva solamente carnes bajas en grasa, nueces y legumbres.
- Limite el servir carnes procesadas a no más de una porción por semana.
- Sirva solo quesos naturales y escoja quesos bajos en grasa.



## Leche

- Sirva leche sin sabor a todos los participantes. Si ofrece leche con sabor a niños de 6 años o más, o a adultos, utilice la Etiqueta de Nutrición (Nutrition Facts Label) para seleccionar y servir leche con sabor que no contenga más de 22 gramos de azúcar por cada 8 onzas de líquido. Si no encuentra leche con sabor dentro de los límites de azúcar, seleccione la leche que tenga menos cantidad de azúcar.
- Cuando sirva yogur en vez de leche a los adultos, sirva agua como bebida.

## Buenas Prácticas Adicionales

- Incluya alimentos de temporada y locales.
- No sirva comidas pre-fritas compradas más de una porción por semana.
- Evite servir alimentos no acreditados que son fuente de azúcares añadidos, tales como coberturas “toppings” (por ejemplo, miel, jalea, jarabe), ingredientes mixtos que se venden con el yogur (por ejemplo, miel, dulces o piezas de chocolates) y bebidas azucaradas (por ejemplo, jugos de frutas o sodas).
- Los centros de cuidado de adultos deben tener disponible y ofrecer agua a los adultos durante todo el día.

## Recursos

Encuentre consejos útiles y estrategias para incorporar las buenas prácticas en su servicio de comida diario:

- **Nutrition and Wellness Tips for Young Children (Consejos acerca de nutrición y bienestar para niños):** Los proveedores de cuidado de niños utilizan estos consejos para incluir recomendaciones claves y buenas prácticas en sus menús y actividades diarias.
- **Feeding Infants (Alimentando a los bebés):** Esta guía ofrece información sobre el desarrollo infantil, la nutrición para bebés, la lactancia y la alimentación con fórmula, alimentos sólidos, la preparación sanitaria de comidas, el manejo seguro de alimentos y mucho más.
- **Healthy Meals Resource System (Sistema de recursos para alimentos saludables):** Los centros CACFP y los hogares de cuidado diario encontrarán herramientas para planificar menús, ideas de recetas y consejos e ideas adicionales que ayudarán a implementar los nuevos patrones de comidas y buenas prácticas, tales como pruebas de sabor para ayudar a que los niños conozcan y se interesen en probar nuevas comidas y menús.
- **Team Nutrition Resource Library (Biblioteca de recursos de nutrición):** Visite el “Team Nutrition Resource Library” para obtener materiales gratis de educación acerca de nutrición y así reforzar y complementar el mensaje de nutrición demostrado al servir comidas saludables.
- **MyPlate (Mi plato):** Los recursos que se encuentra en la página de Internet “MyPlate” pueden ayudar a los centros CACFP y los hogares de cuidados diarios a identificar opciones saludables para asegurarse que los menús contienen todos los nutrientes que los niños necesitan para crecer.
- **ICN Education and Training Resources (ICN Recursos de educación y entrenamiento):** Los recursos del Instituto de Nutrición Infantil (“Institute of Child Nutrition”) proveen educación y oportunidades de entrenamiento que le ayudan a servir comidas nutritivas en los hogares y los centros de cuidados diarios bajo el CACFP.