**REQUISITOS DEL PROGRAMA**

**Estilos de Servir Comidas**

Los dos estilos que se pueden

utilizar en CACFP son pre-porciones y

estilo familia. Pre-porción significa

que el requisito mínimo (o más) de

comida de cada componente requerido

es preparado por un adulto y es

servido a cada niño en un plato o bandeja.

Estilo familia significa que la comida se

pone en cada mesa para que cada niño

se sirva solo. Así los niños pueden elegir la

comida y la cantidad que quieran.

Durante su revisión, usted debe asegurar

que hayan las porciones mínimas (o más)

de cada componente requerido para todos

 los niños en la mesa. Durante la comida,

es responsabilidad del proveedor(a) animar a cada niño para que acepte toda la porción requerida de cada componente del patrón de comida. Por ejemplo, si un niño no desea la porción de un componente, o no desea toda la porción de un componente, el/la proveedor(a) debe de ofrecer el componente nuevamente. Si las porciones mínimas no están disponibles para cada niño, las comidas serán rechazadas [7 CFT §226.20(p) y FNS Instrucción 783-9, Rev.2]

**División de Responsabilidad**

* El padre / adulto es responsable de *qué, cuándo y dónde*.
* El niño es responsable de *cuánto y si*.

Fundamental para el trabajo de los padres / adultos es confiar en los niños para determinar *cuánto y si comer* de lo que los padres proporcionan. Cuando los adultos hacen su trabajo con la *alimentación*, los niños hacen su trabajo con la *comida*.

**Trabajos de alimentación de los padres/adultos:**

* Elija y prepare la comida.
* Proporcione comidas y bocadillos regulares.
* Hacer los tiempos de comer agradable.
* Paso a paso, muestre a los niños por ejemplo cómo comportarse a la hora de comer con la familia.
* Sea considerado con respecto a la falta de experiencia alimentaria de los niños sin atender a los gustos y disgustos.
* No permita que los niños tengan alimentos o bebidas (excepto agua) entre las comidas y los bocadillos.

**Trabajos de alimentación para niños:**

* Los niños comerán.
* Ellos comen la cantidad que necesitan.
* Ellos aprenderán a comer la comida que comen sus padres.
* Crecerán predeciblemente.
* Aprenderán a comportarse bien a la hora de comer.

Los niños pequeños necesitan alimentos nutritivos a intervalos frecuentes. Servir comida con frecuencia evita que los niños se cansen e irriten. Sin embargo, es importante dejar suficiente tiempo entre comidas y bocadillos.

Las experiencias agradables de comer son tan importantes como los alimentos nutritivos. Proporcionan asociaciones agradables con la comida y el comer. Los hábitos y actitudes alimentarias que se forman durante los años del preescolares permanecen con la mayoría de la gente a través de su vida.

**Introducción de Nuevos Alimentos**

* Introduzca sólo un nuevo alimento a la vez. Ofrezca una cantidad muy pequeña al principio. Deje tiempo suficiente para que los niños miren y examinen los alimentos.
* Si los niños rechazan un nuevo alimento, espere unos días y permita que lo prueben de nuevo.

**Fomentar Buenos Hábitos Alimenticios**

* Anime a los niños a ayudar poniendo la mesa, llevando comida a la mesa, o limpiando su propio espacio después de comer.
* Deje que los niños hagan tanto por sí mismos como sean capaces de hacer. Los primeros esfuerzos pueden ser incómodos, pero deben ser alentados.
* Los niños pueden estar en ninguna prisa para comer una vez que el primer borde se quita de su hambre. No tienen el sentido del tiempo de los adultos. Instando a que se den prisa pueden echar a perder el placer de comer.
* Desenfatizer la idea de "plato limpio". Los niños pueden rebelarse si se ven obligados a comer alimentos no deseados. Los niños también pueden aprender a comer en exceso si se les dice demasiado a menudo para terminar sus comidas.
* Los niños pueden pasar por un período de comer dos o tres porciones de un alimento en una comida. Dado el tiempo que se establecen y comer una comida completa.
* No deje que los niños usen alimentos para obtener atención, como negarse a comer o hacer demandas especiales.

**Disponibilidad de Agua en el CACFP**

Durante el día, incluso durante las comidas, agua debe de estar disponible para que los niños beban cuando lo pidan, pero no debe de estar disponible para que ellos se sirvan solos. Mientras que el agua potable debe estar disponible para los niños durante las horas de comida, no es parte de la comida reembolsable y no puede ser servido en lugar de leche líquida.

***Requisitos Básicos de Comidas***

Los requisitos de comidas del programa de comida del cuidado de niños provienen de los cinco grupos básicos de alimentos.

LECHE (Sólo líquido) VEGETALES

 GRANOS, CEREALES & PAN FRUTAS

 ALIMENTOS PROTEÍNICOS

 (Carnes y alternativas de carne)

Los requisitos mínimos de comidas del programa de comida son establecidos por el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA por sus siglas en inglés). **(Patrón de comida del CACFP)**

Para asegurarse de que sus compras cumplan con los requisitos mínimos de comida básica para el programa de alimentos, vamos a ver cada grupo de alimentos y los alimentos dentro de cada grupo, escogidos por el USDA para cumplir con los requisitos del programa de alimentos.

**Seguridad Alimentaria y Saneamiento**

Todos los proveedores que participan en el CACFP deben seguir todas las normas de seguridad y saneamiento mientras preparan y sirven comidas para asegurar la salud de los niños bajo su cuidado. Los proveedores y los niños deben lavarse las manos con agua y jabón antes de preparar, manipular o servir los alimentos; después de ir al baño o cambiar pañales; antes de cualquier actividad de servicio de alimentos (poner la mesa); antes y después de comer las comidas y los bocadillos.

Las mascotas (incluidos los animales enjaulados o las aves) no deben estar presentes en la preparación de alimentos, almacenamiento de alimentos y áreas de alimentación. Todas las áreas de preparación de alimentos, servicio de comidas y comedores deben limpiarse y desinfectarse entre los usos y antes y después de cada comida.

***Leche***

La leche y los productos lácteos ayudan a proporcionar calcio y proteínas que son importantes para el desarrollo de los huesos. Productos líquidos, no leche en polvo, han sido seleccionados por el USDA como los únicos alimentos del grupo leche y lácteos que se pueden utilizar que reúnen los requisitos mínimos del programa de comida. Para satisfacer el requerimiento de leche, los bebés menores de un año tienen diferentes requerimientos alimenticios (consulte la sección de infantes).

**Los niños de 12 meses (1 año) hasta los 24 meses (2 años) de edad sólo podrán ser servidos leche entera sin sabor.**

A niños de 2 años o mayores inscritos en el CACFP, **sólo se les puede servir leche sin grasa**, también llamada **descremada, o baja en grasa (1%). No se les debe servir** leche entera o leche con grasa reducida (2%).

Esto se aplica a cualquier tipo de leche líquida (leche con lactosa reducida, leche sin lactosa, suero de leche (buttermilk), o leche agria).

La leche líquida debe de estar pasteurizada y reunir los requisitos estatales y locales.

* Leche líquida se debe servir en el desayuno, almuerzo y cena (la leche usada para cocinar, como en postres, no cuenta como requisito de leche).
* Leche materna o fórmula infantil fortificada con hierro se debe servir a bebés menores de 1 año de edad.
* Alergias a la leche en bebés y niños mayores deben de ser verificadas por una declaración del doctor al programa. El doctor debe de recomendar un sustituto.

**Las Bebidas No Lácteas Como Sustitutos De La Leche**

En el caso de niños que no pueden consumir leche líquida debido a necesidades médicas o otras necesidades especiales, aparte de una discapacidad, el cuidador puede servir bebidas no lácteas en lugar de leche líquida. Las bebidas no lácteas deben ser nutricionalmente equivalentes a la leche y cumplir con los estándares nutricionales para la fortificación de calcio, vitamina A, vitamina D y otros nutrientes a los niveles encontrados en la leche de vaca, como se indica en el Título 7, Código de Reglamentos Federales, Sección 210.10 (M) (3).

Los padres o tutores pueden ahora solicitar sustituciones de leche no láctea por escrito, como se describió anteriormente, sin proporcionar una declaración médica. Por ejemplo, si un padre tiene un niño que sigue una dieta vegetariana, el padre puede presentar una solicitud por escrito al cuidador del niño pidiendo que la bebida de soja se sirva en lugar de la leche de vaca. La solicitud escrita debe identificar la necesidad médica o otra necesidad dietética especial que restringe la dieta del niño. Tales sustituciones son a opción y el costo de centro. Este formulario está disponible en su monitor.

***Granos, Cereales y Pan***

Las Guías Alimentarias indican que los americanos consumen actualmente demasiados granos refinados y recomiendan que la mitad de los granos totales consumidos deban ser granos enteros. Los granos integrales ofrecen una variedad de vitaminas y minerales, incluyendo magnesio, selenio, hierro, zinc, vitaminas B y fibra dietética. Por lo tanto, la regla final adopta el requisito propuesto de que **al menos una porción de granos por día debe ser de grano entero rico**. Este requisito ayudará a los niños a aumentar su consumo de granos enteros y se benefician de los nutrientes importantes que proporcionan.

Este grupo de alimentos tiene una gran variedad. Existen muchas opciones disponibles en el mercado local y muchas recetas para los proveedores que horneen. El grupo de panes proporciona, mayormente, carbohidratos (buenos para energía), también contribuyen con proteínas, algunos minerales y vitaminas. Procure que la mitad de los granos sean granos integrales, sustituya un producto de grano refinado con un producto de grano integral. Por ejemplo coma pan

100% de trigo integral, o bollos (bagels) en vez de pan blanco, o arroz integral en vez de arroz blanco.

Cualquier comida preparada con trigo, arroz, avena, harina de maíz, cebada, o cualquier otro grano de cereal es un producto de grano. Ejemplo de esto es pan, pastas, harina de avena, cereales de desayuno, tortillas, y sémolas. Los granos están divididos en dos sub-grupos: **granos integrales y granos refinados**. Granos integrales contienen todo el grano-salvado, germen, y endosperma. Las personas que comen granos integrales como parte de una dieta saludable tienen menos incidencia de ciertas enfermedades crónicas.

* Pan o un sustituto debe de servirse en el desayuno, almuerzo y cena.
* Los cereales de desayuno pueden contener **no más de 6 gramos de azúcar por onza seca** y codifican el requisito bajo 7 CFR 226.20 (a) (4) (ii).
* **Por lo menos una porción de granos por día debe ser de grano entero rico.** Los alimentos que califican como grano entero rico son alimentos que contienen una mezcla de harina de grano entero y / o harina de grano entero y harina enriquecida y / o harina enriquecida de la cual al menos el 50 por ciento es grano entero y los granos restantes en el alimento si cualquier, están enriquecidos; o alimentos que contienen 100 por ciento de grano entero.
* Sus opciones del grupo de panes deben ser productos con harina integral o fortificada. Busque en las etiquetas palabras como “fortificada” “trigo integral”, “harina fortificada”, “trigo molido”, “centeno de grano integral o mediano”.
* Recuerde que las papas son vegetales **no** panes.
* Si usted no está seguro si algo pertenece a este grupo, no adivine. Revise la lista. Si no lo encuentra, llame a la oficina para asegurarse.

**Definición de Grano Entero Rico**

Según las regulaciones, los alimentos califican como grano entero rico si cumplen con las calificaciones para ambos elementos:

Elemento 1: Una porción del alimento debe cumplir con los requisitos de tamaño de porción para el componente de Granos / Pan como se define en la guía de FNS.

Elemento 2: El alimento debe cumplir al menos uno de los siguientes:

1. Los granos enteros por porción (basados en tamaños de porción de FNS) deben ser ≥ 8 gramos.
2. El producto incluye la declaración de salud de grano entero aprobada por la FDA en su envase, que dice "Las dietas ricas en alimentos de grano entero y otros alimentos vegetales y bajos en grasa total, grasas saturadas y colesterol pueden reducir el riesgo de enfermedades cardíacas y algunos tipos de cáncer".
3. Lista de ingredientes de los productos lista el grano entero primero, específicamente.
4. Platos no mezclados (por ejemplo, panes, cereales): los granos enteros deben ser el ingrediente primario en peso (un grano entero es el primer ingrediente en la lista).

**El Sello De Grano Entero**



Si un producto lleva el Sello de Grano Entero, contiene al menos 8 g (8 gramos) - media ración - de grano entero, pero también puede contener grano refinado. Incluso si un producto contiene grandes cantidades de granos integrales (23 g, 37 g, 41 g, etc.), usará el Sello Básico si también contiene salvado adicional, germen o harina refinada.

****

Si un producto lleva el Sello 100% (que se muestra a la izquierda), todos sus ingredientes son granos enteros. Hay un requisito mínimo de 16 g (16 gramos), una porción completa, de granos enteros por porción etiquetada, para productos que usan el 100% Sello.

**LOS ALIMENTOS DULCES PARA BOCADILLOS NO PUEDEN SER SERVIDOS COMO PARTE DE CUALQUIER COMIDA.**

Tenga en cuenta que esta lista no es exhaustiva y sólo incluye un ejemplo de lo que no es permitidos.

* Galletas dulces (galletas de graham - todas las formas, galletas de los animales)
* Cookies (todos los tipos, incluyendo obleas de vainilla)
* Cortezas de tarta (pasteles de postre, zapateros, trozos de fruta)
* Donuts
* Barras de granola, barras de desayuno, barras de cereal
* Rollos dulces
* Tostadora de pasteles
* Pastel
* Pastel de café
* Brownies

**Equivalentes de Onza** (Aplicación 1. de octubre de, 2019)

De acuerdo con la guía del USDA, todos los granos ofrecidos se cuentan para cumplir con los requisitos mínimos de granos usando criterios equivalentes a la onza. Un equivalente de onza es la cantidad de producto alimenticio que se considera igual a una onza de los grupos de alimentos de grano o proteína. Un equivalente de onza para algunos alimentos puede ser menor que una onza medida si el alimento está concentrado o bajo en contenido de agua (por ejemplo, nueces, mantequilla de maní, carnes secas, harina) o más de una onza si el alimento contiene una gran cantidad de agua (Tofu, frijoles cocidos, arroz cocido o pasta cocida).

El CACFP adoptará los mismos requisitos de equivalencia de onzas que el Programa Nacional de Almuerzos Escolares (NSLP). Esto permitirá que el CACFP sea consistente con el Programa de Nutrición Infantil (CNPs), usando equivalentes de onzas para determinar la cantidad de granos acreditables. Los Servicios de Alimentos y Nutrición (FNS) pueden asegurar que el requisito de los componentes del CACFP refleje las actuales ciencias nutricionales.

FNS está de acuerdo en que el uso de equivalentes de onzas para acreditar la cantidad de granos necesarios para cumplir con el requisito de componentes de granos aumentaría la consistencia entre CACFP y otros CNP y que es engorroso mantener dos requisitos de tamaño de porción de grano diferentes. Además, las Guías Alimentarias, el Sistema de Orientación de Alimentos de MyPlate del USDA y el informe de la Academia Nacional de Medicina (NAM) utilizan equivalentes de onza para determinar la ingesta recomendada de granos.

Para asegurar que los niños y adultos sean servidos la cantidad recomendada de granos, esta regla final usa equivalentes de onza para determinar los tamaños mínimos de porción para el requisito de granos. FNS es consciente de que esto requiere un cambio operacional, incluyendo el aumento del tamaño mínimo de la porción para los cereales de desayuno listos para el consumo, y los operadores de CACFP necesitarán tiempo para familiarizarse con los equivalentes de onza y cumplir con éxito con los nuevos granos. Por lo tanto, esta regla final retrasa la implementación del uso de equivalentes de onzas a los granos de crédito y, consecuentemente, a los tamaños de porción de grano ajustados, hasta el 1 de octubre de 2019, dos años después de que todos los demás requisitos de patrón de comida deben ser implementado.

***CARNES Y SUS SUSTITUTOS***

***(Grupo de proteína)***

Los alimentos con proteínas son importantes para los niños, ya que ayudan a desarrollar y reparar los tejidos; son necesarios especialmente durante los años del crecimiento.

Existen muchas formas de cumplir con los requisitos de proteínas del programa. Uno es sirviendo carnes, y otro es usando sustitutos. Las carnes rojas tienen alto contenido de grasa y son, también, las más caras de este grupo. Así que cuando piense en sus opciones de proteínas, recuerde que la aves de corral, queso requesón y huevos son menos costosos y fuente de proteínas de alta calidad.

Debido a que este grupo es tan importante, se requiere una porción en el almuerzo y la cena. También es posible seleccionarlo para la merienda y es una opción de comida que incentivamos para los desayunos.

Los tipos de alimentos del grupo proteína incluyen:

* carnes rojas (todo tipo)
* ternera
* pescado
* aves de corral
* frijoles y chicharos secos
* requesón
* cordero
* queso sólido
* mantequilla de maní
* yogur-debe contener 23 gramos o menos de azúcar por 6 oz. de servir
* tofu

**La carne y los suplentes de la carne se pueden servir en lugar del componente entero de los granos en el desayuno un máximo de tres veces por semana a partir del 1 de octubre de 2017.**

***Frutas y Vegetales***

Las frutas y los vegetales son una parte importante en cualquier dieta balanceada. Contribuyen con vitaminas, algunos carbohidratos (energía rápida) y fibra (fibra celulósica). Las frutas y los vegetales son la mayor fuente de vitaminas. Las vitaminas son importantes ya que ayudan a mantener la piel saludable y suave, ayudan a la formación normal de dientes y huesos, mantienen el sistema nervioso saludable y ayudan a que el cuerpo obtenga energía de carbohidratos y grasas. Una de las mejores formas de obtener vitaminas de alta calidad es a través de frutas y vegetales; cuando se comen en cantidad suficiente y variada, no hay necesidad de suplementos vitamínicos que son caros.

Las frutas y los vegetales se encuentran durante todo el año en cantidades suficientes. Son agradables, nutritivos ya sea frescos, crudos, enlatados o cocinados.

***Componentes Separados de Vegetales y Frutas***

Las verduras y frutas preparadas sin agregar grasas sólidas, azúcares añadidos, almidones refinados y sodio son alimentos ricos en nutrientes y, según las Guías Alimentarias, están bajo consumo por los americanos. En el patrón de comida actualizado de CACFP, **ahora hay un componente vegetal y un componente de fruta separados en el almuerzo, la cena y el bocadillo**. Este cambio significa que a los niños se les ofrece una porción de verduras y una porción de fruta o una segunda verdura diferente en el almuerzo y la cena **(dos frutas no se pueden servir juntos)**. Además, ahora se puede reembolsar un aperitivo con verduras y frutas en los tamaños de porción mínimos apropiados. Los componentes separados de vegetales y frutas ayudarán a aumentar la variedad de verduras y frutas servidas y consumidas por los niños.

Para aumentar la flexibilidad en la planificación de los menús, los proveedores pueden optar por servir dos verduras un almuerzo y cena, en lugar de una porción de vegetales y una porción de fruta. Esto significa que el componente de fruta en el almuerzo y la cena puede ser sustituido por un vegetal adicional. El vegetal sustituto debe tener por lo menos el mismo tamaño de porción que el componente de fruta que reemplazó. Para ser coherente con la recomendación de las Guías Alimentarias de que todos los estadounidenses deben comer una variedad de verduras, cuando dos verduras se sirven en el almuerzo o la cena, deben ser dos tipos diferentes de verduras, en lugar de fruta. Los proveedores no pueden servir dos frutas en el almuerzo o cena bajo el patrón de comida actualizado a partir del 1 de octubre de 2017.

Los jugos se permiten como una opción sólo en la merienda o desayuno solamente. **Se permite un máximo de una porción (de 4 a 6 onzas para niños de 1 a 6 años\*) de 100% jugo por día.**

Todos los jugos de frutas o vegetales deben de ser 100% puros, como jugo de naranja, manzana, toronja, uva, y piña. Si usted compra jugos enlatados, verifíque la etiqueta para el contenido del jugo. Los jugos congelados y concentrados se pueden usar si se preparan de acuerdo con las instrucciones de la lata.

***PROBLEMAS COMUNES DE LOS MENÚS***

* Jugo o fruta o vegetal siempre se debe servir en el desayuno.

* Granos, cereales o pan se sirve siempre en el desayuno, el almuerzo y la cena. Vea la lista de "granos, cereales o pan" para ideas sobre qué servir.
* Las papas son vegetales. Arroz, fideos, y espaguetis son sustitutos de pan.
* Ciertos caldos comerciales o enlatados tienen muy poco valor nutritivo. Incluso, el tipo “chunky” contiene poca carne. Los caldos vegetales enlatados sólo cuentan como un componente de frutas/vegetales cuando se sirven en almuerzos y cenas.
* Alimentos procesados: Es muy difícil determinar la cantidad de pan, carne, pescado, fruta o vegetales en productos comerciales procesados (por ejemplo: pizza, pollo, nueces o palitos de pescado); por lo tanto, estas comidas no son elegibles para reembolso a menos que una hoja de análisis del producto (Nutrición infantil o etiqueta de CN) esté aprobada y en archivo con CCCC/CCFP. Estas etiquetas CN (hojas de análisis) deben de obtenerse del fabricante del producto o del empaquetador, si se proporcionan.
* Alimentos hechos en casa: ciertos alimentos que no califican para el programa por ser comprados en tienda (preparados comercialmente) sí cuentan si son hechos en casa. Por ejemplo: macarrones con queso o caldos de carne.
* Si la misma comida o bocadillo “idénticos” se sirve más de una vez en el mismo día a los mismos niños, esta no será reembolsable.

**Participación Infantil**

Todos los proveedores de cuidado infantil que participan en el Programa de Nutrición infantil (CNP por sus siglas en inglés) están obligados a ofrecer, por lo menos, una fórmula para bebés que cumpla con la definición estatal y federal, a menos que la madre del bebé proporciona lecha materna

Si los padres o tutores declinan la oferta de fórmula hecha por el proveedor y suministra una fórmula que cumpla con los requisitos de CNP de hierro fortificado y contenido nutricional, a menos que su doctor haya recetado una fórmula especial, los padres o tutores deberán completar un formulario declinando la fórmula.

**Si la fórmula prescrita por un médico no cumple con los requisitos del CNP, debe tener una declaración médica completada por un profesional médico.**

**Comidas Sólidas para Infantes**

**Introduciendo sólidos –** Los alimentos sólidos no deben introducirse hasta que el bebé está listo en su desarrollo cuando el pediatra del niño aconseja a los padres para comenzar los alimentos sólidos. Cereales para bebés, vegetales, frutas y carnes (por lo general en este orden) se deben introducir gradualmente a bebés dependiendo de su desarrollo. Asegúrese de trabajar muy de cerca con los padres al introducir nuevas comidas.

**Textura y Consistencia –** Las comidas sólidas que se introducen deben de ser apropiadas para la edad del bebé. Los primeros sólidos que se introducen a los cuatro meses deben de ser colados. Aumente, gradualmente, la textura y consistencia de las comidas a medida que el bebé crezca.

**Dietas Especiales –** Los Patrones de Comida de infantes muestran los tipos y cantidades de comidas que deben de servirse en el Programa de Comida de Adultos y Niños. La única excepción se da cuando los bebés están en una dieta especial modificada por un doctor. En ese caso, una declaración de la dieta prescrita, firmada por el médico, debe estar en el archivo.

Hay rangos de edad dados en el patrón de la comida para permitir la flexibilidad en cuánto alimento se sirve al bebé, basado en su apetito y desarrollo. Las cantidades listadas son porciones mínimas requeridas para cumplir con los requisitos del patrón de comida. Algunos bebés pueden necesitar más de estas cantidades. Los bebés se pueden servir porciones más grandes o alimentos adicionales.

Para reclamar a los bebés en el CACFP, el proveedor debe proporcionar los componentes apropiados para el bebé en el programa de alimentos incluyendo la fórmula.

La comida servida siempre debe tener textura y consistencia apropiadas. Los alimentos sólidos se pueden introducir gradualmente a los bebés que están preparados en su desarrollo.

La decisión de introducir alimentos sólidos siempre debe hacerse en consulta con los padres.

Los bebés pueden tener pequeños apetitos. Es posible que no puedan comer una comida completa al mismo tiempo. Los alimentos se pueden servir durante un período de tiempo, en lugar de hacerlo en un momento dado. Por ejemplo, los alimentos que se muestran para el almuerzo pueden servir en dos o más comidas, tal vez entre las 12:00 p.m. y las 2:00 p.m.

**Leche Materna**

La leche materna se puede servir como parte del patrón de comida infantil. Los bebés, las madres y los proveedores de cuidado infantil se benefician cuando los bebés son amamantados. Muchas madres desean seguir amamantando después de regresar al trabajo. Los proveedores pueden ayudar a las madres a continuar amamantando, haciéndoles saber que la lactancia materna es una buena idea y que están felices de alimentar a sus bebés con su leche materna.

**Fórmula Fortificada con Hierro para Infantiles**

La fórmula fortificada con hierro es la mejor comida para el bebé cuando el bebé no está siendo amamantado o cuando se necesita un suplemento para amamantar. Fórmula fortificada con hierro para infantes preparada comercialmente está especialmente formulada para tener el balance adecuado de nutrientes y ser fácilmente digerida por el bebé.

Las reglas del programa requieren que la fórmula sea una fórmula infantil fortificada con hierro, destinada para uso dietético como fuente única de alimento para bebés normales y sanos servidos en estado líquido a la dilución recomendada por el fabricante.

La etiqueta de la fórmula debe indicar "con hierro" o "hierro fortificado."

Las etiquetas de fórmula que dicen " hierro bajo " no cumplen con los requisitos del patrón de comida. La fórmula con hierro bajo u otras fórmulas pueden ser servidos solamente como substituto dietético cuando una nota de un médico u otra autoridad médica reconocida, requiriendo su uso, está archivada.

**Preparación de la Fórmula**

Siga los siguientes pasos en la preparación de la fórmula para los bebés:

1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. Lave todo el equipo (pezones, biberón, anillos y tapas) en agua jabonosa caliente y frote con un cepillo.
3. Enjuague bien todo el equipo con agua caliente.
4. Ponga pezones, biberón, anillos y tapas en una olla con suficiente agua para cubrirlos.
5. Hervir durante cinco minutos.
6. Lávese las manos con agua y jabón.
7. Lave la parte superior de la lata de fórmula, luego abra.
8. Vierta la fórmula para una alimentación en cada biberón limpia.
9. Ponga el biberón y la tapa del pezón limpio con la tapa de presión.

Es preferible que el agua del grifo o agua embotellada se utilice en la preparación de la fórmula infantil. El uso de agua caliente del grifo en la preparación de la fórmula puede conducir a un alto riesgo de exposición al plomo. **La exposición grave al plomo puede causar coma, convulsiones e incluso la muerte en niños.** Los niveles más bajos de exposición al plomo pueden causar efectos adversos en el sistema nervioso central y en los riñones. Los niveles más bajos de exposición al plomo también se han asociado con disminución de la inteligencia, crecimiento, estatura, audición y una dificultad para mantener una postura estable.

**Almacenamiento de Fórmula y Leche Materna**

* Refrigere el biberón de fórmula preparadas hasta 24 horas.
* Las latas abiertas de la fórmula deben ser cubiertas, refrigeradas y utilizadas dentro de 48 horas.
* La leche materna extraída se puede almacenar en el refrigerador o en el congelador en biberón esterilizadas o bolsas de plástico desechables.
* La leche materna extraída se mantendrá en el refrigerador hasta 48 horas o en el congelador hasta por 2 semanas después del momento en que fue recolectada. Asegúrese de que la leche esté protegida en un recipiente hermético mientras esté en el congelador. Una vez que la leche se descongela, no lo congele otra vez.
* Las porciones de leche materna o fórmula que quedan en el biberón después de la alimentación deben ser desechadas.

**Calentamiento de El Biberón**

Para los bebés que prefieren un biberón tibio, caliente el biberón de leche materna, fórmula o leche entera inmediatamente antes de servir.

Para descongelar la leche materna congelada, sostenga el biberón con agua fría o agua tibia. Agite el biberón suavemente para mezclar. No vuelva a congelar la leche materna.

Los biberones pueden calentarse colocándolas en un recipiente con agua tibia o manteniéndolas bajo el agua caliente del grifo. Pruebe la temperatura de la leche o fórmula en la muñeca interna antes de alimentar a los bebés. Si la leche está demasiado caliente, espere unos minutos y repita esta prueba. No sirva leche a niños que estén demasiado calientes.

**Nunca use un microondas para calentar el biberón**. Esta práctica es potencialmente peligrosa por varias razones. Líquido en el biberón puede llegar a ser muy caliente cuando se microondas y se caliente después de retirar del microondas, aunque el biberón se siente fresca. El líquido caliente podría quemar gravemente a los bebés. También el microondas puede destruir algunos de los nutrientes en la leche materna. El biberón cubiertas pueden explotar cuando se calientan en un microondas.

**Alimentos para Bebés**

**Adquisitivo Comida Preparada Comercialmente Para Bebés**

Para bebés de 6 a 12 meses de edad, elija alimentos para bebés que aumenten en grosor y consistencia para desafiar al bebé a aprender nuevas habilidades bucales.

Para cumplir con los requisitos del patrón de comida, evite comidas y cenas combinadas porque es difícil determinar la cantidad de cada componente en los alimentos combinados. Además, generalmente tienen menos valor nutricional en peso que los alimentos de un solo ingrediente y cuestan más que los artículos comprados por separado.

Lea cuidadosamente la lista de ingredientes en la etiqueta del alimento. Evite los que contengan grasa, sal, azúcar, almidón de maíz modificado o almidón modificado de tapioca.

Los postres, tales como pudines del bebé, natillas, zapateros y postres de la fruta deben ser evitados porque son altos en azúcar. Los bebés no necesitan azúcar añadido. Se les debe dar la oportunidad de comer alimentos dulces naturales, como las frutas.

Los jugos de frutas no son acreditados para los bebés hasta los once meses de edad.

Los cereales infantiles fortificados con hierro deben ser proporcionados hasta que el niño cumpla un año de edad. Otros cereales no infantiles se pueden servir como alimentos adicionales.

**Sirviendo Comida Preparada Comercialmente para Bebés**

* Asegúrese de que el sello de vacío no se haya roto antes de usarlo. El frasco debe "explotar" cuando se abre.
* No use la jarra de comida para bebés como plato de servir. Retire la cantidad de comida necesaria para alimentar al bebé del frasco y colóquelo en un plato para servir.
* Deseche cualquier comida sobrante. No lo ponga de nuevo en el frasco porque podría causar contaminación.
* Una vez que el frasco se abre, guárdelo en el refrigerador. Los alimentos deben utilizarse lo antes posible, pero al menos en dos o tres días.

**Preparación de Alimentos para Bebés en Casa**

La preparación de alimentos caseros para bebés tiene varias ventajas. Es más económico y el proveedor puede garantizar la calidad de los alimentos.

Los alimentos comerciales para bebés pueden carecer de textura suficiente para el bebé mayor. La textura se puede modificar cuando se prepara la comida casera para bebés.

**Cuando prepare alimentos caseros para bebés, siga estos pasos:**

* Asegúrese de que las manos, utensilios; espacio de trabajo y la comida están muy limpias.
* Comience con comida de buena calidad. Use alimentos frescos siempre que sea posible.
* Retire las pieles, los huesos y las semillas de las frutas y verduras. Cortar toda la grasa, cartílagos, pieles y huesos de la carne, aves de corral y pescado.
* Cocine los alimentos hasta que estén blandos y tiernos. Para minimizar la pérdida de vitaminas cocine las frutas y verduras al vapor. Puede asar, cocinar a fuego lento o hervir a fuego lento la carne.
* Modifique la textura triturando los alimentos con un tenedor, moliendo con una amoladora de alimentos o puré en una licuadora.

**Alimentos Que No Pueden Ser Acreditados**

Los alimentos que no se pueden acreditar hacia el patrón de comida infantil incluyen:

* Los alimentos con agua enumerados como el primer ingrediente
* Combinación de comidas o cenas
* Postres para bebés
* Jugos de frutas y jugos
* Jugo de verduras
* Cereales para "adultos"

**Alimentos Que Hay Que Evitar O Limitar**

Algunos alimentos, que comúnmente causan reacciones alérgicas en los bebés, no deben ser servidos durante su primer año. Estos incluyen: **chocolate, cítricos, miel y mariscos**.

La miel nunca debe ser servida a los bebés porque puede contener esporas de botulismo. Las esporas pueden causar intoxicación alimentaria grave. Después de que los sistemas digestivos maduran, la miel puede ser tolerada.

El azúcar y la grasa no deben agregarse a los alimentos infantiles para proporcionar sabor. Es mejor para los niños desarrollar un gusto por los sabores naturales de los alimentos.

Los bebés pueden ahogarse en los alimentos, tales como frankfurte rondas, palomitas de maíz, uvas, mantequilla de maní o nueces. Además, los alimentos deben ser cortados longitudinalmente, en lugar de en círculos, para evitar asfixia.

**La Caries Dental Del Biberón**

La caries dental del biberón puede ocurrir cuando los bebés se duermen regularmente con biberón en la boca. Para prevenir la caries dental del biberón:

Alimente solamente leche materna, fórmula, leche o agua en un biberón. Nunca ponga jugo, refresco u otras bebidas endulzadas en un biberón. Sirva el jugo en una taza.

Ofrezca el biberón en el momento de la comida, no en el momento de la siesta. Si un bebé se duerme durante la alimentación, mueva al bebé un poco para estimular la deglución antes de poner al bebé a dormir.

No use un biberón de jugo frío para calmar las encías de un bebé. En su lugar, utilice un chasquido favorito limpio o anillo de dentición que se ha enfriado en el refrigerador o congelador.