

Mealtime Memo

PARA EL CUIDADO INFANTIL

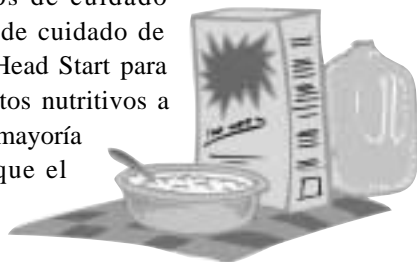
Notas a la hora de comer



¡Comience su día con el desayuno!

Patrones del desayuno en el programa del cuidado infantil y de adultos (siglas en inglés CACFP)

El CACFP es un programa del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA) que provee reembolsos y alimentos donados a los centros de cuidado diurno, a los hogares de cuidado de familia, y los centros Head Start para que se provean alimentos nutritivos a los participantes, cuya mayoría son niños. Mientras que el número de niños que reciben cuidados infantiles aumenta, los



proveedores de CACFP pueden tener una función importante en mejorar los hábitos de alimentación de los niños mediante la educación nutritiva. El desayuno prepara a los niños para aprender y conserva su bienestar. Los niños deben cultivar el hábito de desayunar. Algunas razones para desayunar incluyen lo siguiente:

- Mejora la conducta y el aprendizaje
- Ayuda a eliminar problemas de disciplina
- Provee nutrientes diarios importantes
- Estabiliza los niveles de azúcar en la sangre que regulan el apetito y la energía
- Reduce el riesgo de la Diabetes tipo 2 y enfermedades cardiovasculares
- Mantiene un control de peso adecuado reduciendo el impulso de comer de más
- Ayuda a crear un perfil de colesterol saludable con la edad
- Ayuda al bienestar de los niños

Los niños no desayunan en casa por varias razones:

- Dormir de más
- Falta de tiempo por la mañana en la casa
- No tener hambre en la mañana
- Falta de recursos
- No es una prioridad o importante

El patrón del desayuno puede ser fácil de preparar y barato.

Consejos Para Preparar el Patrón del Desayuno para CACFP

- Siga el patrón del desayuno de CACFP.
- Use menús sencillos de prepararse.
- Seleccione el tipo de leche apropiada de acuerdo con la edad del niño. La leche materna es un alimento para los bebés desde el nacimiento hasta los 11 meses de edad. La única alternativa a la leche materna es formula fortificada con hierro para bebés. La leche de vaca entera no es adecuada para los bebés. La Academia Americana de Pediatría y los expertos de nutrición y de salud no recomiendan que se le sirva a los niños menores de dos años leche con grasa reducida, leche baja en grasa o sin grasa. Los niños menores de dos años necesitan grasa adicional en sus dietas para el desarrollo y el crecimiento normal.
- Sirva una variedad de vegetales, frutas y jugos. Los jugos de frutas y vegetales no deben diluirse.
- Los cereales y las harinas deben ser de grano integral, salvado, germen de trigo y harina enriquecida. El cereal debe ser de grano integral, enriquecido o fortificado.
- Para más información comuníquese con el patrocinador o agencia de su Estado.



Mealtime Memo PARA EL CUIDADO INFANTIL

Patrón Alimenticio para Niños del Programa de Alimentos para el Cuidado de Infantil y de Adultos

Desayuno para los niños

Seleccione los tres componentes para una comida reembolsable

Componentes alimenticios	Edades de 1-2	Edades de 3-5	Edades de 6-12 ¹
1 leche, líquida	1/2 taza	3/4 de taza	1 taza
1 fruta o vegetal			
jugo ² , fruta y vegetal	1/4 de taza	1/2 taza	1/2 taza
1 grano o pan³			
pan	1/2 tajada	1/2 tajada	1 tajada
pan de maíz o panecillo o rolo	1/2 porción	1/2 porción	1 porción
cereal seco frío o	1/4 de taza	1/3 de taza	3/4 de taza
cereal caliente cocido o	1/4 de taza	1/4 de taza	1/2 de taza
pasta o fideos o granos	1/4 de taza	1/4 de taza	1/2 de taza

¹ Los niños de 12 años o más pueden comer porciones más grandes debido a la necesidad mayor de alimentos. No se les deberán servir cantidades menores que las cantidades mínimas enumeradas en esta columna.

² El jugo de vegetales o fruta debe ser integral.

³ Los cereales y las harinas deben ser de grano entero o harina enriquecida. El cereal debe ser de grano integral o enriquecido o fortificado.

<http://www.fns.usda.gov/cnd/care/ProgramBasics/Meals/Breakfast.htm>



Patrón Alimenticio para Bebés del Programa de Alimentos para el Cuidado Infantil y de Adultos

Patrón del desayuno para bebés

Desayuno

Desde el nacimiento

hasta los 3 meses	de 4 meses hasta los 7 meses	de 8 meses hasta los 11 meses
4-6 onzas de formula ¹ o materna ^{2,3}	4-8 onzas de formula ¹ o de leche materna ^{2,3} ; 0-3 cucharadas de cereal para bebés ^{1,4}	6-8 onzas de formula ¹ o de leche materna ^{2,3} y 2-4 cucharadas de cereal para bebés ¹ y 1-4 cucharadas de fruta o vegetales o ambos

¹ La formula y el cereal seco para bebés debe ser fortificado con hierro.

² Se pueden servir porciones de leche materna o formula o porciones de ambas; sin embargo, se recomienda que se dé leche materna en lugar de la formula desde el nacimiento hasta los 11 meses de edad.

³ Para algunos bebés que toman leche materna quienes por lo general consumen menos de la cantidad mínima de leche materna en cada alimentación, se puede dar menos de la cantidad mínima de leche materna y si aún tiene hambre se le puede dar más.

⁴ Una porción de este componente se requiere cuando el bebé está listo para aceptarlo.

<http://www.fns.usda.gov/cnd/care/ProgramBasics/Meals/InfantBreakfast.htm>

El patrón alimenticio para el desayuno de CACFP está traducido en español en la página del sitio Web de Internet: http://www.nal.usda.gov/childcare/Cacfp/mealpatterns_spanish.html

Fuentes

What's in a Meal? (¿Qué hay en la comida?) (2003). Chicago, IL: Departamento de Agricultura de los Estados Unidos Servicio de Alimentos y Nutrición, Región del Medio Oeste.

Asociación Americana del Corazón (2003, marzo). Eating breakfast may reduce risk of obesity, diabetes, heart disease. (El desayunar puede reducir el riesgo de obesidad, diabetes, enfermedades del corazón) *Journal Report*. Obtenido el 2 de septiembre de 2004 de <http://www.americanheart.org/presenter.jhtml?identifier=3009715>

Kleinman, R.E., Hall, S., Green, H., M.E. Korzec-Ramírez, D. Patton, K., Pagano, M.E., et al. (2002). Diet, breakfast, and academic performance in children. (La dieta, el desayuno, y el desempeño académico en los niños.) (Versión electrónica) *Annals of Nutrition and Metabolism*, (Anales de la nutrición y el metabolismo) 46, 24-30.

¿Por qué el desayuno? (2003) *Nibbles for Health 6 Nutrition Newsletters for Parents of Young Children*. (Nibbles for Health 6 artículos de nutrición para padres de niños pequeños) Obtenido el 2 de septiembre de 2004 de http://www.fns.usda.gov/tn/Resources/nibbles/why_breakfast.pdf.

Este proyecto se financió por lo menos en parte con fondos federales del Servicio de Nutrición y Alimentos del Departamento de Agricultura a través de un acuerdo de subsidio con The University of Mississippi. El contenido de esta publicación no refleja necesariamente las opiniones o políticas del Departamento de Agricultura, ni menciona marcas registradas o productos comerciales, u organizaciones que impliquen el endoso por parte del gobierno de los EE.UU. The University of Mississippi es un empleador de igualdad de oportunidades/Título VI/Título IX/Sección 504/ Ley para personas con impedimentos (siglas en inglés ADA)/ Ley en contra de la discriminación por la edad (siglas en inglés ADEA).

Para más información, comuníquese con NFSMI al 1-800-321-3054 o www.nfsmi.org