



United States Department of Agriculture

Food and Nutrition Service



Alimentación para Bebés

**en el Programa de Alimentos para el
Cuidado de Niños y Adultos**

El Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (por sus siglas en inglés "USDA") prohíbe la discriminación contra sus clientes, empleados, y solicitantes de empleo a base de raza, color, origen nacional, edad, discapacidad, sexo, identidad de género, religión, represalias y, según corresponda, convicciones políticas, estado civil, estado familiar o paternal, orientación sexual, o si los ingresos de una persona provienen en su totalidad o en parte de un programa de asistencia pública, o información genética protegida de empleo o de cualquier programa o actividad realizada o financiada por el Departamento. (No todos los criterios prohibidos se aplicarán a todos los programas y/o actividades laborales).

Si desea presentar una queja por discriminación del programa de Derechos Civiles, complete el USDA Program Discrimination Complaint Form (formulario de quejas por discriminación del programa del USDA), que puede encontrar en internet en http://www.ascr.usda.gov/complaint_filing_cust.html, o en cualquier oficina del USDA, o llame al (866) 632-9992 para solicitar el formulario. También puede escribir una carta con toda la información solicitada en el formulario. Envíenos su formulario de queja completo o carta por correo postal a U.S. Department of Agriculture, Director, Office of Adjudication, 1400 Independence Avenue, S.W., Washington, D.C. 20250-9410, por fax al (202) 690-7442 o por correo electrónico a program.intake@usda.gov.

Las personas sordas, con dificultades auditivas, o con discapacidad del habla que deseen presentar sea una queja de EEO (Igualdad de Oportunidades en el Empleo) o del programa, por favor contacte al USDA por medio del Federal Relay Service (Servicio federal de transmisión) al (800) 877-8339 o (800) 845-6136 (en español).

Las personas con discapacidades que deseen presentar una queja del programa, por favor vea la información anterior acerca de cómo contactarnos directamente por correo postal o por correo electrónico. Si necesita medios alternativos de comunicación para obtener información acerca del programa (Braille, caracteres grandes, cinta de audio, etc.) por favor contacte al Centro TARGET del USDA al (202) 720-2600 (voz y TDD).

USDA es un proveedor, empleador, y prestamista de igualdad de oportunidades.

Julio 2021

Acerca de Team Nutrition

¿Qué es Team Nutrition?

Team Nutrition es una iniciativa del *Food and Nutrition Service* del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA), que apoya los esfuerzos nacionales para promover una alimentación saludable y la actividad física a lo largo de la vida, mejorando las prácticas de nutrición en los Programas de Nutrición Infantil. Ofrecemos recursos a escuelas, cuidados infantiles, y sitios de verano que participan de estos programas.

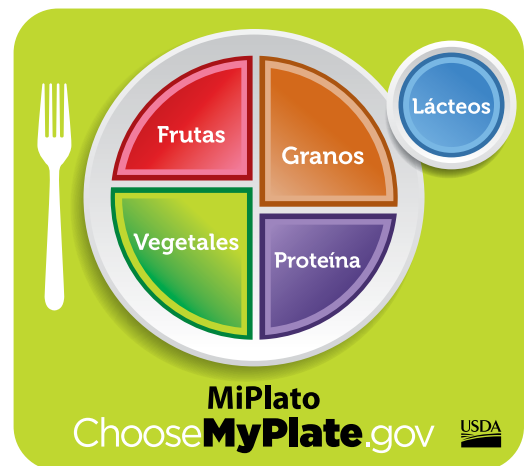
¿Qué estrategias utiliza Team Nutrition para cambiar el comportamiento?

Team Nutrition utiliza tres estrategias para cambiar el comportamiento:

1. Ofrece capacitación y asistencia técnica a profesionales de nutrición infantil para que puedan preparar y servir comidas nutritivas que les gusten a los niños.
2. Fomenta la educación nutricional a través de varias vías de comunicación para ayudar a los niños a adquirir el conocimiento, las destrezas y la motivación para elegir alimentos saludables y actividades físicas como parte de un estilo de vida saludable.
3. Genera apoyo para lograr ambientes escolares y de cuidado infantil que promuevan los alimentos nutritivos y un estilo de vida físicamente activo.

Los mensajes de Team Nutrition

Las Guías Alimentarias para los Estadounidenses son la base para las políticas federales de nutrición, educación, difusión y asistencia alimentaria en los Programas de Nutrición Infantil. Team Nutrition ayuda a escuelas, cuidados infantiles, sitios de comidas de verano, padres/guardianes y niños a poner en práctica las Guías Alimentarias para los Estadounidenses mediante capacitación, asistencia técnica y educación nutricional.



El ícono de MiPlato utiliza una imagen muy familiar: un lugar en la mesa para comer. Invita a los consumidores a servir un plato con alimentos nutritivos a la hora de comer. MiPlato también ilustra los cinco grupos de alimentos, como recordatorio de que estos alimentos son los pilares para una dieta saludable. Team Nutrition ayuda a comunicar los mensajes de MiPlato a los niños y a sus cuidadores a través de una amplia gama de métodos innovadores, entre ellos, actividades prácticas, juegos electrónicos, canciones, videos, lecciones, cuentos, eventos, tweets, gráficos y huertos.

Introducción

Cada día, el Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos (CACFP, por sus siglas en inglés) del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA) sirve a millones de bebés, niños y adultos en los Estados Unidos. El CACFP ofrece una gran oportunidad para que los bebés y los niños se familiaricen con hábitos alimentarios saludables. Una buena nutrición es importante a cualquier edad, pero es fundamental para el crecimiento y el desarrollo que ocurren durante el primer año de vida de un bebé.

¿Cómo usar esta guía?

Esta guía ayudará a los proveedores de cuidado infantil a entender los requisitos del patrón de comidas del CACFP, que se publicaron en abril de 2016, y se implementaron el 1 de octubre de 2017. También incluye las mejores prácticas para alimentar a los bebés a fin de fomentar su crecimiento y desarrollo. Todo centro u hogar de cuidado infantil que participe en el CACFP debe ofrecer comidas a todos los niños bajo su cuidado. Esta guía le puede ayudar a hacerlo.

Use esta guía para encontrar las respuestas a preguntas como qué dar de comer a un bebé y cómo ofrecer comidas que sean reembolsables por el CACFP. Antes de leer esta guía, tome la pre prueba sobre alimentación para bebés que se encuentra en el **Apéndice H, página 176**. Luego de leer la guía, tome la prueba otra vez para comprobar lo que aprendió.

Nota

Se ha realizado todo esfuerzo posible por garantizar la veracidad de la información que aparece en esta guía. Las recomendaciones ofrecidas cumplen con los memorandos sobre las políticas del CACFP y las mejores prácticas para alimentar a los bebés. Varios evaluadores, incluyendo pediatras, organizaciones patrocinadoras, agencias estatales, y personal

federal con experiencia en el CACFP y en nutrición infantil, ofrecieron sus comentarios. Además, se llevaron a cabo entrevistas con centros y hogares que ofrecen cuidado infantil para obtener los comentarios de la audiencia a la que esta guía va dirigida.

Esta guía ofrece información sobre cómo alimentar a los bebés bajo el CACFP, pero no contiene toda la información que podría necesitar para ofrecer un entorno alimentario saludable para cada uno de los bebés bajo su cuidado. Por ello, hable siempre con todos los padres sobre los hábitos alimentarios de sus bebés.

Si está interesado en consultar los memorandos sobre las políticas del CACFP, los puede encontrar en el siguiente enlace: <https://www.fns.usda.gov/cacfp/policy>.



Use esta guía para encontrar las respuestas a preguntas como qué dar de comer a un bebé.




Consejo:

Hay hojas informativas en cada capítulo de esta guía. Las puede utilizar como recordatorios accesibles colgándolas en su cuidado infantil. O, podría compartirlas con los padres al conversar con ellos sobre lo que su bebé está comiendo en el cuidado infantil.

La importancia de la colaboración con los padres

Los padres aportan información importante que puede ayudarle a cuidar de sus bebés. La comunicación con los padres le ayudará a saber cuándo dar ciertos alimentos a un bebé y qué alimentos debe evitar. Cada uno de los bebés que usted cuida tiene sus propias habilidades para comer. Esto se debe a que los bebés crecen y se desarrollan a ritmos diferentes. Para asegurarse de que cada bebé esté recibiendo el mejor cuidado posible, hable con los padres regularmente y trabaje con ellos en equipo.

En esta guía hay varias hojas informativas para padres que puede usar para hablar con los padres sobre distintos temas. En la **Tabla de contenido**, busque el ícono  que representa las hojas informativas para encontrar estos recursos rápidamente. Todas las hojas informativas para padres tienen un título que comienza con **"Para padres"** para aclarar cuáles hojas informativas fueron creadas específicamente para que los cuidadores las compartan con los padres.



Ícono sobre la comunicación con los padres

Este ícono aparece a través de esta guía para indicarle cuándo se presenta una oportunidad para interactuar con los padres. Deténgase cuando lo vea para aprender nuevas maneras de comunicarse con las familias en su cuidado infantil.

Al crear esta guía, USDA realizó una investigación formativa para asegurarse de que los materiales fueran claros y de ayuda a los cuidadores infantiles, los directores de cuidados infantiles, las mujeres embarazadas y las madres. Tanto los cuidadores como las madres señalaron que la comunicación entre sí les parecía importante pero difícil. Por tanto, USDA añadió a esta guía todo un capítulo sobre la comunicación con los padres (vea el **Capítulo 12: Colaboración con las familias** en la **página 129**). Este capítulo contiene consejos y ejemplos de situaciones para facilitar la comunicación con los padres.



USDA



Para obtener los materiales de "¡Bebés Lactados son Bienvenidos Aquí!", visite la página web de Team Nutrition del USDA.

Tabla de contenido

Acerca de Team Nutrition

Introducción

La importancia de la colaboración con los padres

Vocabulario útil 1

Capítulo 1: Ofrecer a los bebés un comienzo saludable con el CACFP 6

¿Qué es la comida sólida? 6

Los hábitos alimentarios de un bebé 6

Conversar con los padres sobre los hábitos alimentarios de su bebé 7

¿Cómo sé si un bebé tiene hambre o está lleno? 7


Alimentación responsiva 7

Tabla 1: ¿Cómo sé si un bebé tiene hambre? 8

Tabla 2: ¿Cómo sé si un bebé está lleno? 9

Disposición madurativa 10

Las destrezas del bebé al comer 11

 Hoja informativa para padres: ¿Está listo su bebé para comer alimentos sólidos? 12

Grupos de edad para bebés en el CACFP 14

Componentes alimenticios en el patrón de comidas para bebés 14

Tabla 3: Patrón de comidas para bebés del CACFP con componentes alimenticios 15

Tamaños de porciones en el patrón de comidas para bebés 17

Componentes alimenticios que los padres proveen 17

Conceptos clave 18

Prueba de conocimiento 19

Capítulo 2: Alimentar a bebés lactantes 20

Tabla 4: Los beneficios de la lactancia para los bebés, las madres y las familias 21

¿Cómo ayudar a las familias con bebés lactantes? 22

Durante el embarazo de la madre, usted puede: 22

Antes de que la madre vuelva al trabajo o a la escuela, usted puede: 23

Cuando el bebé esté bajo su cuidado, puede: 25

 Hoja informativa para padres: ¿Tiene un bebé lactante? ¡Cuéntenos! 26

¿Cómo crear un entorno cómodo para la lactancia? 27

Dar leche materna con biberón 28

La leche materna y el patrón de comidas para bebés del CACFP 28

Deposiciones (evacuaciones) 29

La leche materna para bebés mayores de 12 meses 29

Conceptos clave 30
Prueba de conocimiento 31

Capítulo 3: Alimentar a bebés con fórmula infantil 32

La fórmula según el patrón de comidas para bebés del CACFP 32
✋ Hoja informativa para padres: ¿Alimenta a su bebé con fórmula? ¡Cuéntenos! 34
Fórmula fortificada con hierro 35
Recursos en la comunidad 35
Fórmulas a base de soya, baja en lactosa y sin lactosa 36
Fórmula a base de soya 36
Fórmula baja en lactosa y sin lactosa 36
Fórmula para bebés con dietas especiales 37
Dietas especiales por discapacidad 37
Dietas especiales por razones religiosas 37
Fórmulas exentas por la FDA y fórmulas bajas en hierro 37
Fórmulas exentas por la FDA 37
Fórmulas bajas en hierro 37
Otros tipos de leche 38
Fórmula para bebés mayores de 12 meses 38
Conceptos clave 39
Prueba de conocimiento 40

Capítulo 4: Manejo y almacenamiento de la leche materna y la fórmula 41

¿Qué aspecto tiene la leche materna? 41
¿Cómo huele la leche materna? 42
Manejo de la leche materna y la fórmula antes de llegar al cuidado infantil 42
Almacenamiento de la leche materna fresca y la fórmula en su cuidado infantil 43
Descongelar la leche materna en el cuidado infantil 44
Tabla 5: El tiempo máximo de almacenamiento y la temperatura de la leche materna en el cuidado infantil 44
Preparación de un biberón para la alimentación 45
Comprar fórmula 46
Preparar, almacenar y manejar la fórmula 46
Tabla 6: Almacenamiento y manejo de la fórmula 47
Conceptos clave 48
Prueba de conocimiento 49

Capítulo 5: Alimentar a un bebé usando un biberón y un vaso 50

Antes de alimentar al bebé con un biberón: 50
Cómo alimentar con biberón 51
No permita que el bebé camine con el biberón o el vaso 51
Posición para dormir o descansar antes o después de comer 51
Cómo evitar que un bebé o un niño tome del biberón (o vaso) de otro niño 53
Si un niño toma del biberón o vaso de otro niño 53
Beber de un vaso 54
¿Cómo puede enseñar a un bebé a beber de un vaso? 54
La transición tardía del biberón 54

Reflujo 55
Tabla 7: ¿Qué deben beber los bebés? 55
Conceptos clave 57
Prueba de conocimiento 58

Capítulo 6: Alimentar con comida sólida 59

Comida sólida para bebés de 6 a 11 meses 60
¿Cuándo debe comenzar a dar comida sólida a un bebé? 61
 ¿Cómo puede estar seguro de que es el momento de dar comida sólida a un bebé? 61
 Dar comida sólida muy pronto 62
 Alimentación tardía de comida sólida 62

👉 Hoja informativa para padres: ¿Qué come su bebé? ¡Cuéntenos! 63
Las destrezas alimentarias de un bebé 65
Introducir alimentos nuevos 65
Cómo dar comida sólida a un bebé 66
Tabla 8: Introduciendo distintas texturas de alimentos según las destrezas del bebé al comer 68
Preparación de los alimentos con texturas diferentes 69
 Hacer puré 69
 Machacar los alimentos 70
 Moler y cortar finamente los alimentos 70


¿En qué consiste una comida o merienda reembolsable para bebés de 6 a 11 meses? 70
¿Qué tipos de granos se pueden ofrecer bajo el patrón de comidas para bebés? 71
 Cereal infantil seco fortificado con hierro 71
 ¿Cómo sé si un cereal infantil está fortificado con hierro? 71
 Cereales listos para comer 72
 ¿Cómo sé si un cereal tiene solo 6 gramos de azúcar o menos por cada onza de cereal seco? 72

Tabla 9: Límites de azúcar en cereales listos para comer 73
 Pan y galletas “*crackers*” 74

¿Qué tipos de carnes y sustitutos de carne pueden ofrecerse bajo el patrón de comidas para bebés? 74
 Carnes y aves 74
 Pescado de aleta y mariscos 74
 Quesos 75

👉 Hoja informativa para padres: Asegúrese de que su bebé consume suficiente hierro 76
 Huevos 78
 Frijoles y guisantes secos cocidos 78
 Nueces y semillas 78
 Carnes procesadas 78
 Tofu 78
 Yogur 79
 ¿Cómo sé si un yogur contiene menos de 23 gramos de azúcar por cada 6 onzas? 79

.....

Tabla 10: Límites de azúcar en el yogur	80
¿Qué tipos de vegetales y frutas se pueden ofrecer bajo el patrón de comidas para bebés?	81
Vegetales y frutas	81
¿Qué otros tipos de alimentos son o no son acreditables según el patrón de comidas para bebés?	81
Postres	81
Miel	81
Comida de mesa	82
Edulcorantes artificiales	82
Azúcares, grasas y sodio añadidos	83
Componentes alimenticios que los padres proveen	83
Tabla 11: Cuando un bebé está comiendo comida sólida	84
Dietas especiales por discapacidad	84
Dietas especiales por razones religiosas	84
Alimentos sólidos para bebés vegetarianos o veganos	85
Sea un ejemplo a la hora de comer	86
Mantenga al día a los padres	86
Hoja informativa para cuidadores: La alimentación de un bebé durante su primer año	87
 Hoja informativa para padres: Varíe los vegetales de su bebé	88
¡Nunca es muy pronto para cantarle o leerle a un bebé!	90
Conceptos clave	91
Prueba de conocimiento	92

Capítulo 7: Compra y preparación de comidas para bebés 93

La compra de comida para bebé	93
Ejemplos de comidas acreditables para bebés compradas en tiendas	94
Ejemplos de comidas no acreditables para bebés compradas en tiendas	95
Selección de comidas para bebés en una tienda	95
Almacenamiento de comidas compradas en tiendas después de abrirlas	96
Envases de comida para bebés	96
Preparación de comidas para bebés en el cuidado infantil	97
Utensilios para la preparación de comida para bebés	98
Preparar y cocinar comida en su cuidado infantil	99
Vegetales y frutas	99
Carne, pescado, mariscos y aves	100
Huevos	100
Frijoles secos o guisantes secos	100
¿Cómo congelar las comidas?	101
Descongelar y recalentar	101
Almacenar la comida sólida	101
Hoja informativa para cuidadores: Mantener la comida sólida segura	102
Conceptos clave	104
Prueba de conocimiento	105

.....

Capítulo 8: Preparar la comida de forma segura 106

- Lavado de manos 106
- ¿Cuándo debe lavarse las manos? 107
- Cómo prevenir la propagación de enfermedades 109
 - Si usted u otro empleado está enfermo 109
 - Limpieza de las áreas donde se preparan y comen alimentos 109
 - Lavar los platos y los utensilios 109
 - Vestimenta protectora 109
- Temperatura del refrigerador y del congelador 110
- Reducir la exposición al plomo en los alimentos o el agua 110
- Hoja informativa para cuidadores: Lavado de manos 111
- Conceptos clave 112
- Prueba de conocimiento 113

Capítulo 9: Prevención del atragantamiento 114

- Prevención de atragantamientos a la hora de comer 114
 - Evitar alimentos que puedan causar atragantamientos 114
- Preparar alimentos para disminuir el riesgo de atragantamiento 115
- Hoja informativa para cuidadores: Haga la comida para bebés más segura 116
- Conceptos clave 117
- Prueba de conocimiento 118

Capítulo 10: Alergias e intolerancias alimentarias 119

- ¿Qué es una alergia alimentaria? 119
- ¿Qué es una intolerancia alimentaria? 119
- Hable con los padres acerca de las alergias e intolerancias alimentarias 120
- Señales de una reacción alérgica 121
- Qué hacer cuando un bebé tiene una reacción a un alimento 121
- Cómo prevenir una reacción alérgica 121
- Conceptos clave 122
- Prueba de conocimiento 123

Capítulo 11: El cuidado de las encías y los dientes de los bebés 124

- ¿Qué es la caries dental? 124
 - ¿Qué causa la caries dental? 124
 - ¿Por qué es importante prevenir la caries dental? 125
 - ¿Cómo puedo ayudar a prevenir la caries dental? 125
- ¿Cómo cuido los dientes y las encías de un bebé? 126
 - Dentición 126
- Conceptos clave 127
- Prueba de conocimiento 128

Capítulo 12: Colaboración con las familias 129

- Para establecer una buena colaboración con los padres, puede: 129
 - Al comunicarse con los padres, es importante que: 130
 - Hable con los padres sobre la alimentación de su bebé 131
 - Lo que las madres y otros cuidadores han dicho 132
-

Tabla 12: Maneras de compartir información con los padres 134

Mensajes digeribles sobre la nutrición 136

Conceptos clave 137

Prueba de conocimiento 138

Apéndices 139

Apéndice A: Ejemplo de una tabla de actividades diarias del bebé 139

Apéndice B: Ejemplo de menú para bebés (6 a 11 meses) 140

Apéndice C: Patrón de comidas para bebés 143

Apéndice D: Elija cereales para el desayuno bajos en azúcares añadidas 145

Apéndice E: Elija yogures con bajo contenido de azúcares añadidas 147

Apéndice F: Lista de alimentos para bebés 149

Apéndice G: Preguntas y respuestas sobre el CACFP 172

Apéndice H: Pre y Post prueba sobre alimentación para bebés 176

Índice 178

Reconocimientos 180

Bibliografía 182

Hojas informativas y tablas

Hojas informativas para padres

- ¿Está listo su bebé para comer alimentos sólidos? 12
- ¿Tiene un bebé lactante? ¡Cuéntenos! 26
- ¿Alimenta a su bebé con fórmula? ¡Cuéntenos! 34
- ¿Qué come su bebé? ¡Cuéntenos! 63
- Asegúrese de que su bebé consume suficiente hierro 76
- Varíe los vegetales de su bebé 88

Hojas informativas para cuidadores

- La alimentación de un bebé durante su primer año 87
- Mantener la comida sólida segura 102
- Lavado de manos 111
- Haga la comida para bebés más segura 116

Tablas

- Tabla 1: ¿Cómo sé si un bebé tiene hambre? 8
 - Tabla 2: ¿Cómo sé si un bebé está lleno? 9
 - Tabla 3: Patrón de comidas para bebés del CACFP con componentes alimenticios 15
 - Tabla 4: Los beneficios de la lactancia para los bebés, las madres y las familias 21
 - Tabla 5: El tiempo máximo de almacenamiento y la temperatura de la leche materna en el cuidado infantil 44
 - Tabla 6: Almacenamiento y manejo de la fórmula 47
 - Tabla 7: ¿Qué deben beber los bebés? 55
 - Tabla 8: Introduciendo distintas texturas de alimentos según las destrezas del bebé al comer 68
 - Tabla 9: Límites de azúcar en cereales listos para comer 73
 - Tabla 10: Límites de azúcar en el yogur 80
 - Tabla 11: Cuando un bebé está comiendo comida sólida 84
 - Tabla 12: Maneras de compartir información con los padres 134
-

Vocabulario útil

Las palabras incluidas en esta tabla aparecen en **negrita** la primera vez que aparecen en cada capítulo.

Término	Descripción
Acreditable	Alimentos que cumplen con los requisitos del patrón de comidas del CACFP para recibir reembolso.
Alergia alimentaria	Una alergia alimentaria es una reacción del organismo a una proteína en un alimento, la que recibe el nombre de alérgeno. Los alérgenos más comunes son la leche, los huevos, el pescado, los mariscos, las nueces/frutos secos, los maníes, el trigo y la soya.
Alimentación a demanda	Alimentar a un bebé cuando da señales de que tiene hambre.
Alimentación responsiva	La habilidad de reconocer y entender cuándo un bebé tiene hambre o está lleno y actuar a base de dichas señales. La alimentación responsiva aplica a todas las formas de alimentación, incluidas la lactancia, la alimentación con botella y la incorporación de alimentos sólidos.
Alimentos complementarios	Vea Comida sólida .
Alimentos con un solo componente	Comida para bebés que tiene un solo componente alimenticio del CACFP (grano, vegetal, fruta o carne/sustituto de carne). Por ejemplo, una comida de bebé que solo tiene banana y manzanas es un alimento con un solo componente ya que solo tiene frutas.
Alimentos sólidos	Alimento que no es leche materna o fórmula infantil y le provee nutrientes al bebé. Alimentos sólidos o comida sólida puede ser puré o comida machacada o molida, o cortada en pedazos pequeños. Las comidas sólidas también se conocen como alimentos complementarios.
Bebé	Un bebé desde que nace hasta los 11 meses.
Caries del biberón	Vea Caries dental .

Caries dental

Daño causado a los dientes por el contenido de azúcar en la comida o las bebidas. Las bacterias que se encuentran en la boca usan el azúcar para producir ácidos que pueden dañar los dientes. Esto puede ocurrir cuando un bebé toma de un biberón por largos períodos de tiempo, lo que permite que el azúcar en el líquido se acumule alrededor de los dientes y las encías y dañe los dientes del bebé. También se conoce como caries del biberón.

Cereal infantil

Cereales elaborados para bebés que usualmente se preparan añadiendo leche materna o fórmula infantil, como por ejemplo, cereal de trigo para bebés, cereal de avena para bebés, cereal de arroz para bebés, cereales de varios granos para bebés, etc. Los cereales para bebés deben ser fortificados con hierro para cumplir con los requisitos del patrón de comidas para bebés del CACFP.

Cereal listo para comer

Cereales para el desayuno que se pueden comer sin preparación adicional (por ejemplo, hojuelas de maíz, hojuelas de salvado y cereales de granos integrales). Bajo el CACFP, los cereales listos para comer deben estar preparados con harina o granos enriquecidos o integrales, o ser fortificados. El cereal debe contener un máximo de 6 gramos de azúcar por onza seca (vea **Apéndice D: Elija cereales para el desayuno bajos en azúcares añadidas en la página 145**).

Certificado médico

Un certificado escrito y firmado por una autoridad médica reconocida por el Estado, como un médico o un enfermero que además puede recetar. El certificado médico debe incluir el nombre del alimento que no debe servirse, explicar cómo el alimento afecta al bebé y estar firmado por el proveedor de salud del bebé. El certificado también puede incluir alimentos sustitutos recomendados. Debe archivar en un lugar seguro en el cuidado infantil.

Comida para bebé de preparación comercial

Vea **Comida para bebé comprada en tiendas**.

Comida machacada

Comida que se prepara para que tenga una textura grumosa.

Comida para bebés comprada en tiendas

Comida de bebé elaborada por una compañía que puede comprarse en el supermercado. También se le llama **comida para bebé de preparación comercial**.

Componente alimenticio

El nombre de un grupo de alimentos en una comida reembolsable por el CACFP. Los componentes alimenticios incluyen granos, vegetales y frutas, carnes y sustitutos de carne, y leche materna/fórmula. Los vegetales y las frutas se combinan en un solo componente en el patrón de comidas para bebés.

Cuidado infantil	Un lugar o edificio donde opera un programa de cuidado infantil. Incluye centros y hogares familiares de cuidado infantil.
Declaración de Formulación del Producto	Documento por un fabricante de alimentos que provee información sobre cómo un producto alimenticio cumple con los requisitos federales del patrón de comidas.
Desarrollo motor	Se trata del desarrollo del movimiento. Incluye el desarrollo motor grueso, que envuelve músculos grandes en los brazos y las piernas. También incluye el desarrollo motor fino, que envuelve músculos pequeños en los dedos de las manos y los pies. Ciertos tipos de desarrollo motor forman parte de las destrezas alimentarias del niño, como la capacidad de sentarse, sostener la cuchara y masticar la comida.
Destetar	Proceso mediante el cual el bebé se acostumbra gradualmente a otra cosa. Por ejemplo, un bebé debe dejar de beber de un biberón y empezar a beber de un vaso antes de los 18 meses.
Destrezas alimentarias (Destrezas del bebé al comer)	Las destrezas que desarrolla un bebé que son necesarias para beber o comer. Estas destrezas incluyen tener control de la cabeza y el cuello para recibir una cucharada de puré y mover la comida hacia su garganta, poder agarrar con su propia mano o con varios dedos comida blanda que ha sido cortada en pedazos pequeños para alimentarse a sí mismo, etcétera.
Disposición madurativa (estar listo según el desarrollo)	Según crece, el bebé desarrolla la habilidad de controlar sus músculos grandes y pequeños y digerir ciertos alimentos. Un bebé está listo según su desarrollo para comer alimentos sólidos con distintas texturas cuando ya ha desarrollado ciertas destrezas.
Enfermedades transmitidas por los alimentos	Enfermedades que se contraen al comer alimentos no seguros.
Etiqueta de Nutrición Infantil (CN)	Etiqueta en un producto alimenticio que indica cómo el alimento es acreditable bajo uno o más de los componentes alimenticios. El Programa de la Etiqueta de Nutrición Infantil es un programa federal sobre etiquetado en el que pueden participar los fabricantes de alimentos de manera voluntaria.
Fórmula fortificada con hierro	Fórmula a la que se le ha añadido hierro. Las fórmulas deben estar fortificadas con hierro para cumplir con los requisitos del patrón de comidas para bebés del CACFP.

Granos enriquecidos

Los granos enriquecidos son granos refinados que han sido procesados para quitarles el salvado y el germen, los cuales son ricos en nutrientes, y a los que luego del procesamiento se les añaden ciertas vitaminas B, como tiamina, riboflavina, niacina y ácido fólico, y hierro. Un grano enriquecido puede ser identificado mediante una etiqueta del alimento que incluya la palabra “enriquecido” o una lista de ingredientes en la que aparezca un grano enriquecido como el primer ingrediente o como el segundo ingrediente luego del agua.

Granos fortificados

Cereales a los que se les añaden ciertas vitaminas B y hierro. Cuando un grano es un grano fortificado, la etiqueta del alimento debe indicar “fortificado” y tener una lista de ingredientes que indique las vitaminas y los minerales añadidos.

Intolerancia alimentaria

Una intolerancia alimentaria es una sensibilidad a determinados alimentos que hace que no se puedan digerir fácilmente. Las intolerancias más comunes son a la lactosa y al gluten.

Leche materna bombeada

Leche materna que se extrae del pecho de una mujer con un sacaleches manual o eléctrico. La leche materna se extrae y se guarda en biberones o envases para uso inmediato o para refrigerar o congelar y usar en otro momento.

Leche materna extraída

La leche que se extrae del pecho de una mujer. La misma puede ser extraída manualmente o con un sacaleches manual o eléctrico.

Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos (CACFP)

El CACFP es un programa de asistencia nutricional del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA) que ofrece reembolso por comidas y meriendas provistas en ciertos sitios de cuidado infantil de niños y adultos. Las comidas y las meriendas provistas a través del CACFP deben cumplir con ciertos estándares de nutrición.

Programa Especial de Nutrición Suplementaria para Mujeres, Infantes y Niños (WIC, por sus siglas en inglés)

Los bebés, los niños y las mujeres de bajos ingresos reciben asistencia alimentaria, orientación sobre nutrición y acceso a servicios de salud bajo el Programa Especial de Nutrición Suplementaria para Mujeres, Infantes y Niños, conocido como WIC.

Proveedor de salud

Un doctor, un enfermero con práctica médica, u otro personal médico, que puede recetar. En el CACFP también se les llama “autoridades médicas reconocidas por el Estado”.

Puré	Comida que ha sido mezclada hasta alcanzar una textura bien suave.
Reembolsable	Comida o merienda del CACFP que cumple con los requisitos del patrón de comidas.
Reflejo de agarre de pinza	Cuando un bebé empieza a usar los dedos índice y pulgar para agarrar pedazos más pequeños de comida u objetos.
Reflejo de búsqueda	Cuando un objeto toca la boca, los labios, las mejillas o la barbilla de un bebé, este gira la cabeza hacia el objeto y abre su boca. Este reflejo permite encontrar y agarrar el pezón.
Reflejo de gag (nauseoso)	Cuando se pone una cuchara o comida sólida en la boca, la comida es expulsada rápidamente de la boca con la lengua. Este reflejo es una de las razones importantes por las que esperar a que el bebé haya alcanzado la etapa del desarrollo adecuada antes de darle alimentos sólidos.
Reflejo de prensión palmar	Cuando un bebé usa toda su mano para agarrar pedazos grandes de comida u objetos.
Reflejo de protrusión de la lengua	Cuando se le tocan los labios, el bebé saca la lengua. Este reflejo le permite comer del seno o de un biberón, pero no de una cuchara o un vaso. Cuando se le da comida sólida antes de tiempo, el reflejo de sacar la lengua puede hacer que el bebé expulse la comida de la boca.
Reflujo	El reflujo ocurre cuando parte de la leche materna o fórmula infantil no se queda en el estómago del bebé y la escupe. Casi siempre el reflujo disminuye naturalmente a medida que el bebé crece.
Síndrome de muerte súbita del bebé (SIDS)	La muerte inesperada de un bebé menor de 1 año. El SIDS por lo general ocurre mientras el bebé duerme.
Textura	El aspecto, el tacto y la consistencia de un alimento. La textura de las comidas sólidas que se dan a los bebés puede variarse según su disposición madurativa. La textura se puede describir como suave, grumosa, triturada, molida, blanda o crujiente.

Capítulo 1

Ofrecer a los bebés un comienzo saludable con el CACFP

¿De qué trata este capítulo?

Al finalizar este capítulo, los proveedores de cuidado infantil podrán:

- 1 Describir cómo los hábitos alimentarios normales de un bebé coinciden con el patrón de comidas del CACFP.
- 2 Saber si un bebé tiene hambre o está lleno.
- 3 Enumerar por lo menos tres destrezas alimentarias con las que los bebés nacen o desarrollan.
- 4 Utilizar herramientas que le ayuden a conversar con los padres acerca de los hábitos alimentarios de su bebé.
- 5 Identificar cuándo una comida o merienda es reembolsable.

Los gustos por determinados alimentos y los hábitos alimentarios se forman en una etapa temprana en la vida del niño, lo que hace que su **cuidado infantil** sea una parte importante de las experiencias de un niño con los alimentos. Como cuidador infantil, usted apoya el desarrollo de los hábitos alimentarios de los niños y puede ayudarlos a tener un inicio saludable. Durante el primer año de vida, la boca de los **bebés** cambia, de solo tener el reflejo de succión y deglución de la leche materna o la fórmula infantil, a tener la capacidad de masticar **alimentos sólidos**. En la primera etapa de su primer año de vida, los bebés necesitan ayuda para alimentarse. Alrededor de los 8 meses de edad, comienzan a aprender cómo alimentarse solos. Según los bebés continúan su desarrollo, pueden comer distintas clases de alimentos. Alimentar a los bebés con alimentos correctos, en el momento adecuado, les ayuda a disfrutar nuevos sabores y **texturas**, obtener la nutrición necesaria y evitar el atragantamiento.

¿Qué es la comida sólida?

La comida sólida, también conocida como **alimentos complementarios**, son alimentos que se preparan para que tengan la textura adecuada (por ejemplo, **purés**, **machacados**, molidos, finamente picados, etc.) y se pueden dar a los bebés cuando estén listos según su desarrollo.

Los hábitos alimentarios de un bebé

A veces los bebés sienten hambre en horarios distintos a los habituales. Es posible que necesiten comer con más o menos frecuencia que los niños mayores. La cantidad de alimentos que los bebés comen también puede variar de un día para otro. Debido a esto, los médicos y nutricionistas recomiendan alimentar a los bebés cuando lo pidan (**a demanda**), lo cual significa alimentarlos cuando den señales de tener hambre. A los bebés se les debe ofrecer alimentos cuando tienen hambre, incluso en horas distintas al horario regular de alimentación en el cuidado infantil. En ocasiones los padres pueden dar instrucciones escritas para alimentar al bebé en un horario estricto debido a alguna razón médica.

El patrón de comidas para bebés del **CACFP** toma en cuenta los hábitos alimentarios normales de un bebé. Siempre y cuando todos los alimentos y cantidades necesarias se le ofrezcan al bebé durante el día, las “comidas” son **reembolsables** en el CACFP. Es posible que algunos bebés coman menos de lo que usted les ofrece y eso es normal. Nunca obligue a un bebé a terminar lo que está en el biberón, el tazón o el plato.



¿Cómo puedo recibir el reembolso cuando un bebé no come sus alimentos en el horario normal de comidas?

Puede solicitar el reembolso por una comida en el CACFP aun si el bebé come los alimentos en dos horas diferentes del día. Por ejemplo, puede ofrecer leche materna al bebé a las 9 a.m. para el desayuno y luego **cereal infantil** y fruta hecha puré a las 10:30 a.m., guiándose por las señales que da el bebé cuando tiene hambre.

Conversar con los padres sobre los hábitos alimentarios de su bebé



Converse a menudo con los padres acerca de los hábitos alimentarios de su bebé. Algunas cosas importantes que puede aprender al hablar con los padres son:

- la decisión de alimentar al bebé con leche materna o fórmula infantil.
- cuándo y qué cantidad come normalmente el bebé en casa.
- cuándo comenzó el bebé a comer alimentos sólidos.
- cuándo han dado alimentos nuevos al bebé.
- información acerca de **alergias e intolerancias alimentarias**.
- alimentos que la familia no consume por motivos religiosos u otras razones.



Consejo:

El CACFP no exige que usted proporcione una tabla diaria de actividades, pero hacerlo es una gran idea para comunicarse con los padres.

Los padres también confían en la información que usted les da para planear el mejor cuidado para su bebé, como por ejemplo, saber qué cantidad de leche materna deben llevar para el día. Una manera de proporcionar información a los padres es a través de la tabla de actividades diarias que puede enviar a la casa diariamente. Puede incluir cosas como: qué comió el bebé, deposiciones y cantidad de pañales mojados, cantidad y tiempo de las siestas, y otras notas importantes. Es posible que esto sea un requisito para que usted obtenga la licencia para abrir un cuidado infantil en su estado. Vea el **Apéndice A**: Ejemplo de una tabla de actividades diarias del bebé, en la **página 139**.

¿Cómo sé si un bebé tiene hambre o está lleno?

Alimentar al bebé cuando lo pida significa alimentar al bebé cuando dé señales de tener hambre y dejar de alimentarlo cuando dé señales de estar lleno. Pero, ¿cómo sabrá si el bebé tiene hambre o está lleno? Mucha gente piensa que los bebés lloran cuando tienen hambre. Sin embargo, llorar es una señal tardía de hambre. Llorar también puede significar otras cosas, aparte de tener hambre, por ejemplo, desear sentirse abrazados o necesitar cambio de pañal. Es posible que también lloren porque tienen gases o sientan dolor por otras razones. En vez de esperar a que el bebé lllore, puede buscar otras señales que indiquen que el bebé tiene hambre, por ejemplo, que el bebé abra y cierre la boca, o que haga sonidos y movimientos de succión. Las siguientes dos tablas de esta guía en las **páginas 8 y 9** enumeran y muestran imágenes de otras señales que podrá dar el bebé si tiene hambre o está lleno.

Alimentación responsiva

Los bebés se sienten consolados y comprendidos cuando usted se da cuenta rápidamente de que tienen hambre o están llenos. Si un bebé da señales de tener hambre, prepare la leche materna, la fórmula o la comida sólida para alimentarlo. Alimente al bebé y permita que deje de comer cuando esté lleno. Esto le permitirá al bebé controlar cuánto come durante la alimentación. También le ayudará a aprender a comer cuando tenga hambre y a parar cuando esté lleno. Esta será una destreza importante en el futuro del niño. Al seguir este método de alimentación, los bebés usualmente consumen suficiente comida para crecer y desarrollarse. Si a usted o a los padres les preocupa que no sea así, motive a los padres a hablar con su **proveedor de salud** sobre el peso y los hábitos alimentarios del bebé.

Para más consejos sobre cómo comunicarse con los padres, vea el **Capítulo 12**: Colaboración con las familias en la **página 129**.

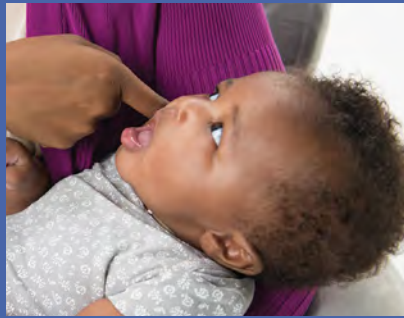
¿Cómo sé si un bebé tiene hambre o está lleno?

Tabla 1 ¿Cómo sé si un bebé tiene hambre?

Busque una o más de las siguientes señales de hambre. ¡Recuerde que cada bebé es diferente! Puede que note que un bebé muestra una combinación o solo una de estas señales.



- Se emociona al ver la comida



- Realiza el reflejo de búsqueda



- Hace ruidos y movimientos de succión o chupa los labios, las manos, los dedos de las manos o los pies, los juguetes o la ropa



- Mueve la cabeza hacia la cuchara o intenta llevar la comida a su boca



- Trata de alcanzar o señala hacia la comida



- Abre y cierra la boca

No espere a que el bebé empiece a llorar para alimentarlo. Puede ser más difícil lograr que el bebé coma si está irritado. Busque las señales tempranas de hambre incluidas anteriormente.

Tabla 2 ¿Cómo sé si un bebé está lleno?

Busque una o más de las siguientes señales de que el bebé está lleno:



- Chupa menos o más lento



- Mueve la cabeza en dirección opuesta a usted



- Se duerme



- Empuja la comida



- Junta los labios



- Mira a su alrededor y no presta atención durante la alimentación

Por lo general, notará más de una de estas señales a la vez. Cuando note más de una señal, es hora de parar la alimentación. Esto le permite al bebé controlar cuánto come durante la alimentación.

Disposición madurativa

“Puede que muchos padres no sepan qué es la disposición madurativa, pero esto lo explica. El mero hecho de que tengan 4 meses no significa que estén listos para comer” – Director de un centro de cuidado infantil en Nuevo México al hablar sobre las páginas 10 y 12.



Las destrezas del bebé al comer son un buen indicio de qué texturas puede comer.

El desarrollo de cada bebé es único. Los alimentos que se introducen en la dieta del bebé durante el primer año dependerán de su desarrollo. Esto está relacionado con cuán bien el bebé puede controlar sus músculos y digerir ciertos alimentos. Aunque la edad y el tamaño a menudo están relacionados con la **disposición madurativa**, no deben usarse como los únicos factores al decidir qué y cómo alimentar a cada bebé. Las **destrezas del bebé al comer** son un buen indicio de cuáles texturas ya podría comer.

El patrón de comidas para bebés del CACFP es flexible. Esto le permitirá a usted, como proveedor de cuidado infantil, alimentar a cada bebé según su disposición madurativa, lo que garantizará que cada bebé coma lo que necesita para crecer y estar saludable. Discutiremos esta flexibilidad más a fondo posteriormente en este capítulo.

Alimentar a Emma con leche materna

Emma es una bebé de 2 meses que empezó a ir a un hogar familiar de cuidado infantil. La mamá de Emma trabaja cerca y le dijo a Marta, la proveedora de cuidado infantil, que le gustaría amamantar a Emma durante su tiempo de almuerzo. Marta apoya totalmente la decisión de la mamá de lactar y tiene un lugar en su casa para que la mamá de Emma la amamante. A la mamá de Emma le gusta poder amamantar a su bebé durante el día. Marta puede solicitar el reembolso del almuerzo por esta sesión de lactancia.

Las destrezas del bebé al comer

Según cada bebé crece y se desarrolla, puede empezar a comer alimentos y texturas distintas. La siguiente tabla incluye algunas de las destrezas que usan los bebés al comer, que le dejarán saber si el bebé está listo para probar un alimento nuevo.



Reflejo de búsqueda –

Cuando un objeto toca la boca, los labios, las mejillas o la barbilla de un bebé, el bebé gira la cabeza hacia el objeto y abre su boca. Este reflejo le permite encontrar y agarrar el pezón.



Reflejo de succión y deglución –

Cuando un bebé abre los labios y la boca al ser tocados y comienza a chupar. Según el líquido entra en su boca, su lengua lo mueve a la parte trasera de la boca para tragárselo.



Reflejo de protrusión de la lengua –

Cuando se le tocan los labios, el bebé saca la lengua. Este reflejo le permite alimentar al bebé del seno o de un biberón, pero no de una cuchara o un vaso. Cuando se le da comida sólida antes de tiempo, el reflejo de sacar la lengua puede confundirse con que no le gusta la comida que se le está dando.



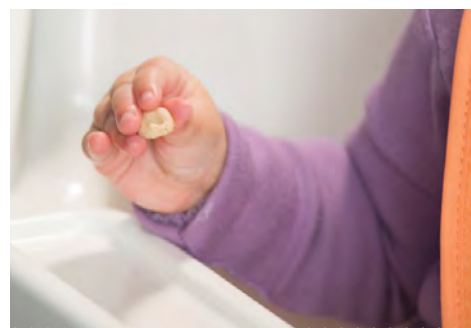
Reflejo de gag (nauseoso) –

Cuando se pone una cuchara o comida sólida en la boca, la comida es expulsada rápidamente de la boca con la lengua. Este reflejo es una razón importante para esperar a que el bebé esté listo en su desarrollo para alimentos sólidos.



Reflejo de prensión palmar –

Cuando el bebé usa toda su mano para agarrar pedazos grandes de comida u objetos.



Reflejo de agarre de pinza –

Cuando un bebé empieza a usar los dedos índice y pulgar para agarrar pedazos más pequeños de comida u objetos.

Para padres: ¿Está listo su bebé para comer alimentos sólidos?

Darle a su bebé la comida correcta en el momento correcto es importante para su salud y su nutrición. A su bebé le llegarán a gustar muchos tipos y texturas de comida (sin grumos, con grumos...) durante su primer año.

¿Cómo saber cuándo su bebé está listo para comer alimentos sólidos?

Su bebé está listo para comer alimentos sólidos si:



- Abre la boca cuando ve la comida venir o trata de alcanzarla.



- Puede sentarse en una silla de bebé para comer con un buen control de la cabeza.



- Usa la lengua para mover la comida de la cuchara a la boca. La lengua no empuja la comida fuera de la boca automáticamente.



¿Por qué su bebé debe probar la comida sólida?

Empezar a darle comida sólida a su bebé cuando esté listo según su desarrollo es importante porque:

- Su bebé está creciendo y necesita más calorías y nutrientes que pueden encontrarse en la comida sólida.
- Le da a su bebé la oportunidad de probar alimentos distintos, que al gustarle a una edad temprana, seguirá comiendo según crece.



Consejo:

Aunque no todos, muchos bebés muestran señales de estar listos según su desarrollo para comer alimentos sólidos alrededor de los 6 meses.



Para padres: ¿Ya empezó a darle alimentos sólidos a su bebé? ¡Avísenos!

Llene este formulario y entrégueselo al personal del cuidado infantil.

Fecha de hoy: _____

Fecha de nacimiento del bebé: _____

Nombre del bebé (nombre y apellido): _____

Nombre de la madre o padre (nombre y apellido): _____

¿Qué alimentos ya le ha dado a su bebé? _____

¿Ha tenido su bebé una reacción alérgica a algún alimento? _____

¿El médico o proveedor de salud de su bebé le dijo que su bebé tiene alguna alergia o intolerancia alimentaria?

Sí No

• Sí ¿qué alimentos no debemos darle a su bebé en el cuidado infantil? _____

Si su bebé tiene una reacción a un alimento, ¿a quién debemos llamar? Relación: _____

Nombre: _____ Número de teléfono: _____

Si su bebé tiene una reacción a un alimento en el cuidado infantil, ¿hay algún medicamento que su proveedor de salud le haya indicado que debe darle? _____

¿Hay alimentos que su familia no come debido a razones religiosas? Sí No

• Sí ¿qué alimentos no come su familia? _____

¿Hay algo más que debemos saber sobre qué y cómo come su bebé? _____

Firma de la madre o padre: _____

Hoja informativa de *Alimentación para Bebés en el Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos*
<https://teamnutrition.usda.gov> • FNS 786A-S • Noviembre 2019

USDA es un proveedor, empleador y prestamista que ofrece igualdad de oportunidades.



Grupos de edad para bebés en el CACFP

El CACFP tiene dos patrones de comida para bebés, según la edad. Hay un patrón de comidas para bebés desde el **nacimiento hasta los 5 meses**, y otro para bebés de **6 a 11 meses**.

¿Sabía usted?

El patrón de comidas para bebés del CACFP refleja cómo los bebés crecen y se desarrollan, y cuándo están normalmente listos para comer alimentos sólidos.



Bebé más grande comiendo pequeños pedazos de pan durante la merienda.



Componentes alimenticios en el patrón de comidas para bebés

Cada comida y merienda, según el patrón de comidas para bebés, está compuesta por **componentes alimenticios**, por ejemplo, leche materna o fórmula infantil, y vegetales y frutas. En algunos casos, hay varios alimentos que puede ofrecer al bebé para cumplir los componentes alimenticios, los cuales están indicados por el uso de la palabra “o”, después de cada componente en la **Tabla 3**, Patrón de comidas para bebés del CACFP con componentes alimenticios, en la **página 15**.

Una comida o merienda es reembolsable siempre y cuando todos los componentes alimenticios se ofrezcan al bebé en el transcurso del día mientras el bebé esté bajo su cuidado. Por ejemplo, si el bebé fue alimentado con leche materna en su hogar antes de llegar al cuidado

infantil, es posible que el bebé no tenga hambre a la hora del desayuno cuando acaba de llegar. Su cuidado infantil puede ofrecerle el desayuno más tarde en el transcurso de la mañana cuando el bebé tenga hambre, y esta comida aún se puede reclamar para un reembolso. No es necesario que los bebés terminen toda la porción que se les ofrece para que esta comida sea reembolsable. La comida es reembolsable siempre y cuando al bebé se le ofrezcan todos los componentes alimenticios.

Vea el **Apéndice B**: Ejemplo de menú para bebés en la **página 140**.

Tabla 3

Patrón de comidas para bebés del CACFP con componentes alimenticios

Prepare todos los alimentos con la textura adecuada conforme a las destrezas alimentarias del bebé y para evitar que se atragante. Para más información acerca de las texturas, vea el **Capítulo 6: Alimentar con comida sólida** en la **página 59**. Las siguientes cantidades indican el tamaño de la porción mínima que se debe servir para que la comida sea reembolsable. Para más información vea “Tamaños de porciones en el patrón de comidas para bebés” en la **página 17**.

Abreviaturas
fl. oz. = onzas líquidas
oz. = onzas
cda. = cucharada

Desayuno	0 a 5 meses	6 a 11 meses
Leche materna o fórmula infantil	4-6 fl. oz. de leche materna ¹ o fórmula infantil ²	6-8 fl. oz. de leche materna ¹ o fórmula ²
Granos o carnes/ sustitutos de carne, o combinación		0-4 cda. de cereal infantil ² , carne, pescado, aves, huevos enteros, frijoles o guisantes cocidos secos; o 0-2 oz. de queso; o 0-4 oz. de requesón; o 0-2 oz. (½ taza) de yogur ³ ; o una combinación ⁴
Vegetales, frutas o ambos		0-2 cda. de vegetales, frutas o ambos ^{4,5}
Almuerzo o cena	0 a 5 meses	6 a 11 meses
Leche materna o fórmula infantil	4-6 fl. oz. de leche materna ¹ o fórmula infantil ²	6-8 fl. oz. de leche materna ¹ o fórmula ²
Granos o carnes/ sustitutos de carne, o combinación		0-4 cda. de cereal infantil ² , carne, pescado, aves, huevos enteros, frijoles o guisantes cocidos secos; o 0-2 oz. de queso; o 0-4 oz. de requesón; o 0-4 oz. (½ taza) de yogur ³ ; o una combinación ⁴
Vegetales, frutas o ambos		0-2 cda. de vegetales, frutas o ambos ^{4,5}

La Tabla 3 continúa en la página 16

Tabla 3, continuación de la página 15

Merienda	0 a 5 meses	6 a 11 meses
Leche materna o fórmula infantil	4-6 fl. oz. de leche materna ¹ o fórmula infantil ²	2-4 fl. oz. de leche materna ¹ o fórmula infantil ²
Granos		0-½ rodaja de pan ⁶ ; o 0-2 galletas “crackers” ⁶ ; o 0-4 cda. de cereal infantil ^{2,6} ; o 0-4 cda. de cereal listo para comer ^{4,6,7}
Vegetales, frutas o ambos		0-2 cda. de vegetales, frutas o ambos ^{4,5}

¹ Se debe servir leche materna o fórmula infantil, o porciones de ambas; sin embargo, se recomienda que la leche materna se sirva en vez de la fórmula desde el nacimiento hasta los 11 meses. A algunos bebés alimentados con leche materna que toman regularmente menos de la cantidad mínima de leche materna por cada alimentación, se les puede ofrecer una porción que contenga menos del mínimo de leche materna, y ofrecerles leche materna adicional más tarde, si el bebé acepta más.

² La fórmula para bebés y el cereal infantil deben ser fortificados con hierro.

³ El yogur debe contener un máximo de 23 gramos de azúcares en total por cada 6 onzas.

⁴ Se requiere una porción de este componente cuando el bebé esté listo para aceptarlo, según su desarrollo.

⁵ No se puede servir jugos de frutas o vegetales.

⁶ Todos los granos que se sirvan deben estar preparados con harina o granos enriquecidos o integrales. Los cereales listos para comer y los cereales para bebés fortificados también son acreditables.

⁷ Los cereales de desayuno listos para comer no deben contener más de 6 gramos de azúcar por onza seca (no más de 21.2 gramos de sacarosa y otras azúcares por 100 gramos de cereal seco).

Vea el **Apéndice C**: Patrón de comidas para bebés en la **página 143** para ver la tabla que se encuentra en el Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos: Revisiones al Patrón de comidas en relación con la Ley de Niños Saludables y Sin Hambre de 2010, Regla Final (7 CFR Partes 210, 215, 220, y otros). También la puede encontrar aquí: <https://www.fns.usda.gov/cacfp/meals-and-snacks>.

Tamaños de porciones en el patrón de comidas para bebés

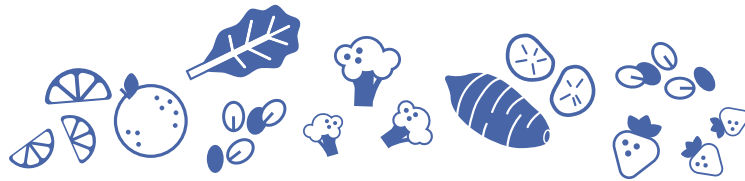
El patrón de comidas para bebés señala las porciones mínimas de leche materna, fórmula y comida sólida mediante un rango de números, en vez de un solo número específico. Por ejemplo, para los vegetales y las frutas, el tamaño de la porción para bebés de 6 a 11 meses es de 0-2 cucharadas. Esto significa que hay que ofrecerle al bebé de 0 a 2 cucharadas de vegetales y/o frutas para que la comida sea reembolsable. No es necesario que el bebé se termine toda la comida servida para que esta sea reembolsable.

Los tamaños de porciones mínimas se indican en rangos para los bebés porque no todos los bebés están listos para comer alimentos sólidos al mismo tiempo. Un bebé que no ha comenzado a comer alimentos sólidos debería recibir una porción de 0 cucharada. Un bebé que apenas acaba de comenzar a comer un determinado vegetal puede recibir 1 cucharada. Cuando un bebé ya ha comido un alimento sólido específico con regularidad, entonces puede recibir 2 cucharadas. En todos esos casos, la comida sería reembolsable.



Cuidadora infantil dando comida sólida a un bebé.

Como proveedor de cuidado infantil, comience a ofrecer alimentos sólidos a un bebé solo después de que los padres le hayan indicado que el niño ya está listo según su desarrollo, y que ya come alimentos sólidos en casa. La hoja informativa “**Para padres: ¿Está listo su bebé para comer alimentos sólidos?**”, en la **página 12**, sirve de ayuda al hablar con los padres sobre los alimentos sólidos para su bebé. Cuando el bebé ya coma alimentos sólidos con regularidad, debe ofrecerle todos los componentes alimenticios requeridos.



Componentes alimenticios que los padres proveen

Un componente alimenticio provisto por los padres, que cumple con los requisitos del patrón de comidas para bebés, también puede ser parte de una comida reembolsable. Si un padre lleva un componente alimenticio (por ejemplo, carne hecha puré), usted debe ofrecer fórmula fortificada con hierro y todos los demás componentes alimenticios. Si el bebé solo está tomando leche materna o fórmula infantil y el padre provee la leche materna o fórmula infantil, la comida es reembolsable. La comida también es reembolsable si una madre amamanta a su bebé en el cuidado infantil.

En este capítulo

En este capítulo, usted aprendió cómo los hábitos alimentarios de un bebé coinciden con el patrón de comidas para bebés del CACFP, las señales que da un bebé cuando tiene hambre o está lleno, destrezas alimentarias y componentes alimenticios dentro del patrón de comidas para bebés del CACFP. Usted utilizará esta información en el siguiente capítulo cuando aprendamos cómo ofrecer leche materna a un bebé que está bajo su cuidado.

Conceptos clave

Ofrecer a los bebés un comienzo saludable en el CACFP



Los dos grupos de edad infantil según el patrón de comidas para bebés del CACFP son

- (1) desde el nacimiento a los 5 meses, y
- (2) de 6 a 11 meses.



Al indicar a los padres la cantidad de leche materna que su bebé consume cada día, usted puede ayudar a las familias a que sepan qué cantidad de leche materna se necesita en el cuidado infantil.



Sirva alimentos sólidos cuando los padres le hayan informado que el bebé está listo en su desarrollo y que ya come comida sólida en casa. Por lo general, esto sucede alrededor de los 6 meses de edad.



El rango indicado en el tamaño de porciones (es decir, de 0-2 y de 0-4 cucharadas) para alimentos sólidos en el patrón de comidas para bebés, demuestra que no todos los bebés están listos para comer alimentos sólidos al mismo tiempo. El rango de tamaños de porciones, que comienzan en “0”, apoya la introducción gradual de alimentos sólidos. Cuando un bebé ya haya probado un alimento, entonces debe ofrecerle las 2 cucharadas completas.



El patrón de comidas para bebés del CACFP incluye componentes y cantidades que se deben ofrecer al bebé para que una comida o merienda sea reembolsable en el CACFP. No es necesario que el bebé se termine toda la comida para que la comida o merienda sea reembolsable.



Alimente a los bebés cuando den señales de hambre, en lugar de hacerlo usando un horario fijo. Se le reembolsará por esas comidas siempre y cuando todos los componentes alimenticios se les ofrezcan durante el día.



Conversar con los padres con frecuencia puede ayudarle a saber cuándo el bebé ya está listo, según su desarrollo, para comer alimentos sólidos. Utilice la hoja informativa “**Para padres:** ¿Está listo su bebé para comer alimentos sólidos?” en la **página 12** para ayudarle a conversar con los padres acerca de la comida sólida.

Prueba de conocimiento

1. Responda en el espacio en blanco: ¿Cuáles son los grupos de edad según el patrón de comidas para bebés del CACFP? _____ y _____.
2. Un padre trae zanahorias orgánicas hechas puré para el almuerzo de su bebé de 6 meses. Como proveedor de cuidado infantil, ¿qué alimentos debe ofrecer al bebé para poder reclamar el reembolso por el almuerzo?
3. Una madre amamanta a su bebé antes de llevarlo al cuidado infantil. El bebé llega dormido y sigue durmiendo hasta las 11:00 a.m. Usted no tuvo oportunidad de ofrecerle alimentos para el desayuno ya que estaba durmiendo. ¿Qué puede hacer para reclamar el reembolso por el desayuno?

RESPUESTAS: 1. Del nacimiento a los 5 meses y de los 6 meses a los 11 meses. 2. Como las zanahorias orgánicas hechas puré cuentan como el componente alimenticio que los padres proveen, usted debe ofrecer todos los demás componentes alimenticios. Puede incluir cereal fortificado con hierro, o una carne o sustituto de carne, por ejemplo, pollo hecho puré o frijoles machacados, y fórmula fortificada con hierro. Asegúrese de ofrecer la porción mínima de cada componente para que pueda reclamar el reembolso. 3. Si el bebé da señales de que tiene hambre cuando se despierta a las 11:00 a.m., ofrézcale la comida que le iba a ofrecer más temprano por la mañana. Los bebés no comen con un horario rígido, así que puede alimentarlo cuando tenga hambre. Siempre y cuando le ofrezca la leche materna o la fórmula y los alimentos cuando el bebé da señales de tener hambre, usted puede reclamar el reembolso por el desayuno.

Capítulo 2

Alimentar a bebés lactantes

¿De qué trata este capítulo?

Al finalizar este capítulo, los proveedores de cuidado infantil podrán:

- 1 Describir los beneficios de la lactancia para los bebés, las madres y sus familias.
- 2 Enumerar al menos tres formas de ayudar a las madres lactantes.
- 3 Determinar la cantidad mínima de leche materna que se le debe dar a un bebé en cada comida y merienda.

La leche materna es la mejor fuente de nutrición para los bebés. Es el único alimento que necesita un bebé saludable durante aproximadamente sus primeros 6 meses de vida. Además, es fácil de digerir y ayuda a mantener la buena salud del bebé fortaleciendo su sistema inmune.

La leche materna de cada madre está hecha para su bebé, y tiene la cantidad de nutrientes necesaria. A medida que el bebé crece y cambia, la leche de su madre también va cambiando, lo cual ayuda al bebé a recibir los nutrientes que necesita para crecer y estar saludable. Los bebés, desde su nacimiento hasta los 6 meses aproximadamente, no suelen necesitar ni agua ni alimentos complementarios en su biberón, como los cereales para bebés.

La leche materna sigue siendo importante para los bebés incluso después de que empiecen a comer **alimentos sólidos**, también conocidos como **alimentos complementarios**. Los bebés deben continuar tomando leche materna hasta su primer cumpleaños, o incluso por más tiempo. Si una madre elige dar leche materna a su bebé, avísele que puede amamantarlo tranquilamente en su **cuidado infantil**, o llevar biberones con **leche materna extraída** para su bebé.



Cuidadora infantil dando leche materna a un bebé con un biberón.



Consejo:

Como una mejor práctica, el **CACFP** recomienda ofrecer un espacio tranquilo y privado, que sea cómodo y limpio para que la madre pueda amamantar a su bebé. Como proveedor del CACFP, usted seguirá recibiendo el reembolso por las comidas y meriendas aun si la madre proporciona leche materna extraída o amamanta al bebé en el cuidado infantil, incluso después de que el pequeño cumpla su primer año.

¿Por qué es tan buena la lactancia?

La lactancia es buena para el bebé, la madre y la familia.



Beneficios para los bebés

- **Los bebés lactantes pueden tener:**
 - menor riesgo de padecer de asma.
 - menos problemas estomacales, como la diarrea.
 - menos infecciones que causan vómitos y diarrea.
 - menos infecciones de vías respiratorias y de oído.
 - menor riesgo de sufrir el síndrome de muerte súbita del bebé (SIDS, por sus siglas en inglés).
 - menor riesgo de obesidad.
- **Los bebés perciben sabores diferentes en la leche materna según lo que coma la madre. Esto puede hacer más fácil que quieran probar sabores nuevos en los alimentos sólidos.**
- **El contacto piel con piel durante la lactancia puede ayudar a establecer lazos afectivos entre la mamá y el bebé.**



Beneficios para las madres

- **Las madres que amamantan pueden:**
 - perder menos sangre luego del parto.
 - sentirse más relajadas.
 - tener menos riesgo de sufrir cáncer de ovario y ciertos tipos de cáncer de seno.
 - tener menos riesgo de sufrir diabetes tipo II.
- **El contacto piel con piel durante la lactancia puede ayudar a establecer lazos afectivos entre la mamá y el bebé.**



Beneficios para las familias

- **Muchas veces, las familias con madres que amamantan:**
 - ahorran más porque no tienen que comprar fórmula para el bebé.
 - piden menos días libres por enfermedad, ya que los bebés lactantes suelen tener menos infecciones.
 - gastan menos en visitas al doctor, ya que sus bebés no se enferman tan a menudo.
- **Otros miembros de la familia pueden ayudar con la alimentación del bebé dándole leche materna que la madre se extrajo y puso en biberones.**

¿Cómo ayudar a las familias con bebés lactantes?

Amamantar a un nuevo bebé puede traer algunos retos, incluso para las madres que ya lo hayan hecho antes, puesto que cada bebé es diferente. Como proveedor de cuidado infantil, usted puede ayudar a las familias con bebés lactantes en cada etapa del proceso.

Durante el embarazo de la madre, usted puede:



Compartir información sobre la lactancia.

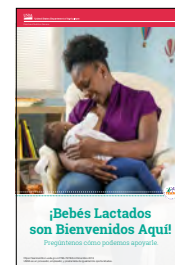
Entrégueles “¡Bebés Lactados son Bienvenidos Aquí! una guía para madres” a las futuras mamás. Esta guía proporciona información sobre la lactancia, y sobre cómo el cuidado infantil puede apoyar a la madre en su esfuerzo por continuar amamantando cuando tiene que volver al trabajo o a la escuela.



Crear un espacio acogedor.

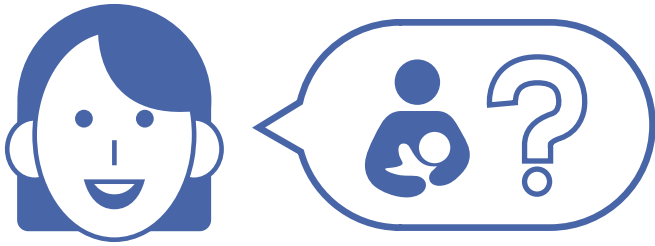
Cuelgue el póster y el gráfico de “¡Bebés Lactados son Bienvenidos Aquí!” para que las familias sepan que su cuidado infantil apoya la lactancia. Vea “¿Cómo crear un entorno cómodo para la lactancia?” en la **página 27** para más ideas.

Consiga la guía, el póster y el gráfico de “¡Bebés Lactados son Bienvenidos Aquí!” en línea en: <https://www.fns.usda.gov/tn/breastfed-babies-welcome-here>.



“A veces las madres querían saber si podían amamantar pero no se atrevían a preguntar. El cartel rompía el hielo, motivaba a las madres a hacer preguntas al respecto. Así de sencillo.”
- Directora de un hogar familiar de cuidado infantil en Nuevo México

Antes de que la madre vuelva al trabajo o a la escuela, usted puede:



Motivar a las madres a continuar amamantando.

- Dígalas que su cuidado infantil apoyará sus esfuerzos por continuar amamantando.
- Recuérdeles que es mejor esperar hasta que el bebé se acostumbre a lactar antes de darle un chupete (chupón o bobo), normalmente cuando tiene alrededor de 1 mes.

Aconsejar a las madres que planifiquen su regreso al trabajo o a la escuela.

- Recomiende a las madres que comiencen a extraerse la leche materna varias semanas antes de volver al trabajo o a la escuela, y que lo hagan cuando no estén amamantando a su bebé directamente. El cuerpo de la madre produce leche en base a cuánta y con qué frecuencia se extrae o lacta. Amamantar y extraerse leche frecuentemente ayudará a la madre a mantener su reserva de leche materna.
- Sugiera a las familias que acostumbren a su bebé a tomar la leche materna en biberón, y a que se la dé otra persona que no sea la madre 2 semanas antes de que el bebé empiece en el cuidado infantil. El bebé debe tener al menos de 3 a 4 semanas antes de empezar a tomar del biberón.



Crear un entorno acogedor para las madres que amamantan puede ayudarlas a lactar por más tiempo.



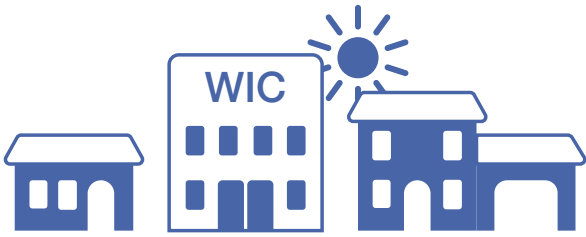
Recomendar a las madres que hablen con el proveedor de salud de su bebé.

- Los padres deben hablar con el **proveedor de salud** regularmente para asegurarse de que su bebé está recibiendo los alimentos y nutrientes que necesita para su desarrollo.



Consejo:

Pídale a los padres que acostumbren a su bebé a tomar leche materna en biberón 2 semanas antes de que el bebé empiece en el cuidado infantil.



Informar a las madres sobre los recursos que ofrece su comunidad.

- Si las madres forman parte del **Programa Especial de Nutrición Suplementaria para Mujeres, Infantes y Niños (WIC, por sus siglas en inglés)**, pueden contactar a su nutricionista de WIC local, una madre consejera de WIC, o un grupo de apoyo de WIC para obtener ayuda y asesoramiento sobre la lactancia.
- Si no forman parte del WIC, pueden encontrar un especialista en lactancia a través del

Departamento de Salud estatal o local, de un grupo local de lactancia, de la Asociación Internacional de Consultoras de Lactancia (<http://www.ilca.org>), o de un hospital de su localidad.

- Algunos planes de seguros pueden cubrir los costos del asesoramiento para madres lactantes y de los sacaleches. Recomiende a las madres que llamen a su aseguradora y pregunten si ofrece estos beneficios.
- Dependiendo del estado, Medicaid también puede cubrir los costos del asesoramiento para madres lactantes y de los sacaleches.

Para más información sobre el WIC, incluso cómo inscribirse, visite: <https://www.fns.usda.gov/wic/who-gets-wic-and-how-apply>.



Tener un lugar donde las madres puedan amamantar en su cuidado infantil ayuda a que las madres no tengan que extraerse la leche con tanta frecuencia.

Facilitar que las madres puedan amamantar en su cuidado infantil.

Si su cuidado infantil cuenta con un espacio tranquilo y privado que sea cómodo y limpio para madres que desean lactar, avíseles que está disponible.

Lea “¿Cómo crear un entorno cómodo para la lactancia?” en la **página 27**, para descubrir cómo crear un espacio acogedor para las madres lactantes.

Cuando el bebé esté bajo su cuidado, puede:

Preguntar a los padres cuáles son los hábitos alimentarios de su bebé normalmente.

Los bebés deben ser alimentados cuando muestran señales de tener hambre. Hable con los padres sobre las señales que muestra su bebé cuando tiene hambre o está lleno. La hoja informativa **“Para padres: ¿Tiene un bebé lactante? ¡Cuéntenos!”** en la **página 26** puede ayudarle en su conversación con los padres sobre la alimentación del bebé.

Vea la **Tabla 1**, ¿Cómo sé si un bebé tiene hambre? y la **Tabla 2**, ¿Cómo sé si un bebé está lleno? en las **páginas 8-9**.



Aconseje a los padres que le proporcionen una reserva de leche materna congelada o refrigerada para los días en que el bebé quiera comer más o lo recojan más tarde. Toda la leche materna debe tener el nombre del bebé y la fecha de extracción de la leche escrito en el biberón o recipiente.



Si una madre pide que su bebé reciba fórmula como complemento de la leche materna, anímela a seguir amamantando y extraerse la leche para mantener una reserva. Si la madre amamanta o se extrae la leche con menos frecuencia, su cuerpo producirá menos. Darle a un bebé leche materna y fórmula durante la misma comida o merienda es **acreditable** por el CACFP. Asegúrese de alimentar al bebé primero con la leche materna y luego con la fórmula.

Para más consejos sobre cómo ayudar a los padres, lea el **Capítulo 12: Colaboración con las familias**, en la **página 129**.

Para padres: ¿Tiene un bebé lactante? ¡Cuéntenos!

Como proveedores de cuidado infantil de su bebé, queremos asegurarnos de que cubrimos todas sus necesidades. Cuéntenos cómo sabe cuándo su bebé tiene hambre y qué le da de comer.

Fecha de hoy _____

Nombre y apellido del bebé _____

Fecha de nacimiento del bebé _____

Nombre y apellido de la madre/padre _____

¿Qué señales muestra su bebé cuando tiene hambre?

- | | |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Abre y cierra la boca | <input type="checkbox"/> Chupa las manos u otros objetos |
| <input type="checkbox"/> Trata de llevarse la comida a la boca | <input type="checkbox"/> Trata de alcanzar o señala hacia la comida |
| <input type="checkbox"/> Llora | <input type="checkbox"/> Hace ruidos o movimientos de succión |
| <input type="checkbox"/> Realiza el reflejo de búsqueda o voltea la cabeza y abre la boca | |
| <input type="checkbox"/> Otro _____ | |

¿Cuántas onzas líquidas de leche materna suele tomar su bebé cuando le da de comer? _____

Siempre alimentaremos a su bebé con leche materna si nos la proporciona. Si su bebé continúa con hambre luego de haber tomado la leche materna, ¿qué debemos darle? _____

No dude en traernos una reserva de su leche materna. Podemos guardarla en el refrigerador o en el congelador.



Consejo:

Recuerde: cuando traiga su leche materna, escriba el nombre de su bebé y la fecha en la que se extrajo la leche en todos los biberones que contengan leche materna.

¿Tenemos un espacio para lactancia en nuestro cuidado infantil! ¿Le interesaría usarlo?

Sí No

Cuéntenos si quiere amamantar a su bebé cuando lo recoja; nos aseguraremos de que todo esté listo.

Firma de la madre/padre: _____

Hoja informativa de *Alimentación para Bebés en el Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos*
<https://teamnutrition.usda.gov> • FNS 786B-S • Noviembre 2019

USDA es un proveedor, empleador y prestamista que ofrece igualdad de oportunidades.

¿Cómo crear un entorno cómodo para la lactancia?

Crear un entorno acogedor para las madres lactantes puede ayudarlas a amamantar por más tiempo.

Ofrezca a la madre un espacio limpio, cómodo y tranquilo donde pueda amamantar a su bebé o extraerse la leche. Este espacio podría estar en una habitación pequeña, o en la esquina de un salón de clase u oficina, separado por una división o cortina que ofrezca privacidad. Más abajo descubrirá cómo crear un espacio acogedor para la lactancia en su cuidado infantil. Recuerde que el CACFP no le obliga a tener un espacio para la lactancia en su cuidado infantil, pero sí se recomienda como una mejor práctica.

Este espacio puede tener:

Agua potable para la madre.

Un lavabo para lavarse las manos y el sacaleches.

Una almohada para sujetar al bebé.

Toallitas desinfectantes para limpiar antes y después de la extracción.



Una mesa para apoyar el sacaleches.

Un enchufe para el sacaleches.

Un banquito para que la madre apoye los pies y descansa la espalda mientras amamanta.

Una silla cómoda, como por ejemplo una mecedora.



Biberones de leche materna etiquetados con el nombre completo del bebé y la fecha en que se extrajo la leche.

Dar leche materna con biberón

Los bebés lactantes suelen comer de cada hora y media a 3 horas durante los primeros meses, y de cada 3 a 4 horas más adelante. Como todos los bebés, los bebés lactantes dan estirones y, durante estos estirones, pueden necesitar tomar más cantidad de leche materna o comer más a menudo. A todos los bebés se les debe dar de comer cuando muestran señales de tener hambre. Se debe parar de alimentarlos cuando muestran señales de estar llenos.

Puede suceder que, mientras se adaptan al nuevo entorno, algunos bebés tomen poca leche materna. Pregunte a los padres cuáles son los hábitos alimentarios normales de su bebé. Un bebé puede tomar menos leche materna durante el día, pero llegar a casa y comer mucho más para compensar.

Vea la **Tabla 1**, ¿Cómo sé si un bebé tiene hambre? y la **Tabla 2**, ¿Cómo sé si un bebé está lleno? en las **páginas 8-9**.

La leche materna y el patrón de comidas para bebés del CACFP

Siempre que usted ofrezca al bebé la cantidad mínima de leche materna que requiere el CACFP, usted podrá solicitar el **reembolso** por la comida aunque el bebé no se la termine. La cantidad mínima de leche materna para los bebés de 0

a 5 meses en el desayuno, almuerzo, cena y merienda es de 4-6 onzas líquidas. La cantidad mínima de leche materna para los bebés de 6 a 11 meses es de 6-8 onzas líquidas en el desayuno, almuerzo y cena, y de 2-4 onzas líquidas en la merienda. Puede que algunos bebés regularmente tomen menos de la cantidad mínima de leche materna requerida. En esos casos, puede ofrecer menos leche materna de la cantidad mínima en cada comida, siempre que se les ofrezca más leche más tarde, cuando tengan hambre.

Por ejemplo, si un bebé ha sido amamantado en su casa, justo antes de llegar al cuidado infantil, es posible que no tenga hambre a la hora del desayuno. Usted puede ofrecer la comida al bebé más tarde en la mañana, cuando tenga hambre. Podrá solicitar el reembolso por esa comida aunque el bebé no se la termine.



Consejo:

Siempre que usted ofrezca al bebé la cantidad mínima de leche materna que requiere el CACFP, usted podrá solicitar el reembolso por la comida aunque el bebé no se la termine.



¿Qué sucede si el bebé continúa con hambre luego de haber comido, pero no queda leche materna?

Use la hoja informativa "**Para padres:** ¿Tiene un bebé lactante? ¡Cuéntenos!" en la **página 26**, para saber qué quieren los padres del bebé que usted haga si se acaba la leche materna. Quizás quieran llevar una reserva de leche materna para esa comida, o preferir que le ofrezca al bebé la fórmula fortificada con hierro que usted ofrece en su cuidado infantil.



Pregunte a las madres lactantes si planean amamantar a sus bebés cuando los recojan. Si es así, pregunte si desean que usted no alimente al bebé si está hambriento justo antes de la hora de recogerlo. De esta forma, el bebé querrá ser amamantado cuando llegue su mamá.

Recuerde que puede solicitar el reembolso por las comidas cuando la mamá amamanta a su bebé en el cuidado infantil, incluso si el bebé toma solamente leche materna.

Deposiciones (evacuaciones)

Las heces de los bebés que solo toman leche materna son sueltas y tienen un aspecto granuloso; a veces se pueden confundir con diarrea. Las deposiciones de los bebés alimentados con fórmula tienden a ser más firmes y oscuras, con un olor más fuerte. Normalmente, los bebés lactantes realizan deposiciones más frecuentemente que los bebés alimentados con fórmula. Sin embargo, a medida que van creciendo, los bebés lactantes realizan menos deposiciones e incluso pasan días sin evacuar. Esto es normal, siempre que la deposición sea suave.



Es importante informar a los padres del número y tipo de cambios de pañal que ha tenido su bebé. De esta forma, podrán notar cualquier irregularidad y hablar con su proveedor de salud si es necesario.

La leche materna para bebés mayores de 12 meses

La leche materna puede actuar como el componente de leche líquida en el patrón de comidas para bebés. Una madre puede solicitar que su hijo o hija (de 1 año en adelante) reciba leche materna en lugar de leche líquida sin necesidad de solicitarlo por escrito. La madre puede amamantar en el cuidado infantil o proporcionar leche extraída. No es necesario que los padres presenten una solicitud por escrito para obtener el reembolso por la comida.



Consejo:

La leche materna se puede servir en lugar de leche líquida a niños de un año en adelante. No se requiere una solicitud escrita por parte de los padres.

Si una madre no proporciona suficiente leche materna para cubrir el requisito mínimo de leche líquida de 4 onzas líquidas (½ taza) en cada comida o merienda para niños de 1 a 2 años, se debe ofrecer leche entera sin sabor, luego de la leche materna, para cumplir con el requisito mínimo. A los niños mayores de 2 años se les puede servir leche sin grasa (descremada) o leche baja en grasa (1%) sin sabor luego de la leche materna para cumplir con el requisito mínimo de leche líquida para ese grupo de edad. Hable con los padres sobre esto antes de darle a un niño leche líquida.

En este capítulo

En este capítulo, usted aprendió cuáles son los beneficios de la lactancia, cómo apoyar a las madres lactantes, y cómo incluir la leche materna dentro del patrón de comidas para bebés del CACFP. En el siguiente capítulo, aprenderá más sobre cómo alimentar con fórmula a un bebé en su cuidado infantil.



La leche materna tiene beneficios para los bebés, las madres y sus familias. Comparta estos beneficios con las familias para apoyar a las madres lactantes en su cuidado infantil. Vea la **Tabla 4**, Los beneficios de la lactancia para los bebés, las madres y las familias en la **página 21** para ver la lista de beneficios completa.



Siempre que ofrezca todos los componentes alimenticios requeridos, usted podrá recibir el reembolso por la comida aunque los padres provean leche materna extraída para sus bebés.



Si una madre amamanta a su hijo en el cuidado infantil, usted podrá reclamar esa leche como parte de la comida reembolsable siempre que ofrezca todos los demás componentes alimenticios requeridos.



Siempre que usted ofrezca al bebé la cantidad mínima requerida de leche materna extraída, la comida del bebé es reembolsable, aunque no se la termine.



Al ofrecer un espacio donde la madre pueda amamantar a su bebé, usted estará apoyando que la lactancia continúe.



Para los niños de 1 año en adelante, la leche materna puede cumplir como el componente de leche líquida en una comida que requiere el CACFP. No se requiere una solicitud escrita de los padres.

Prueba de conocimiento

1. Todas estas afirmaciones sobre los beneficios de la lactancia son ciertas, *excepto*:

- A** La leche materna ayuda al sistema inmune del bebé a luchar contra infecciones como la infección de oído.
- B** Las madres lactantes tienen menor riesgo de sufrir diabetes tipo II.
- C** Las familias no pueden ayudar a alimentar a un bebé lactante.
- D** Los bebés perciben sabores diferentes en la leche materna, lo cual puede hacer más fácil que quieran probar sabores nuevos más adelante cuando empiecen a comer alimentos sólidos.

2. Un cuidador infantil puede ayudar a las madres lactantes a hacer todo lo siguiente, *excepto*:

- A** Permitir a las madres que amamanten en el baño.
- B** Compartir información sobre el Programa Especial de Nutrición Suplementaria para Mujeres, Infantes y Niños (WIC).
- C** Entregar "¡Bebés Lactados son Bienvenidos Aquí! una guía para madres" a las madres que visiten y colgar el póster y el gráfico de "¡Bebés Lactados son Bienvenidos Aquí!" en su cuidado infantil.
- D** Motivar a las madres a continuar amamantando aún luego de volver al trabajo o a la escuela.

3. La cantidad mínima de leche materna para los bebés de 0 a 5 meses en el desayuno, almuerzo, cena y merienda son _____ onzas líquidas. La cantidad mínima de leche materna para los bebés de 6 a 11 meses son _____ onzas líquidas en el desayuno, almuerzo y cena y _____ onzas líquidas en la merienda.

4. Una madre desea venir a su cuidado infantil en el almuerzo para amamantar a su bebé de 3 meses. ¿Puede solicitar el reembolso por el almuerzo?

RESPUESTAS: 1. C. • 2. A. Ofrezca a las madres un lugar limpio y tranquilo para amamantar a sus bebés o extraerse leche. • 3. 4-6 onzas líquidas; 6-8 onzas líquidas; 2-4 onzas líquidas.
4. Sí, una comida o merienda sigue siendo reembolsable aun si la madre amamanta al bebé en el cuidado infantil. Para documentar la comida, indique en el menú que la madre amamantó al bebé en el cuidado infantil.

Capítulo 3

Alimentar a bebés con fórmula infantil

¿De qué trata este capítulo?

Al finalizar este capítulo, los proveedores de cuidado infantil podrán:

- 1 Definir qué es una fórmula fortificada con hierro en el CACFP.
- 2 Identificar distintos tipos de fórmula.
- 3 Determinar cuándo un niño debe pasar de tomar fórmula a leche de vaca.

Según el patrón de comidas para bebés del **CACFP**, un cuidado infantil debe ofrecer al menos una **fórmula fortificada con hierro** que esté regulada por la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA). Los estándares de nutrición y seguridad para la fórmula infantil de la FDA son estrictos para poder garantizar que los **bebés** reciben los nutrientes que necesitan para un crecimiento saludable. Todas las fórmulas que se venden en los Estados Unidos están reguladas por la FDA. La fórmula comprada fuera de los Estados Unidos, por internet o en persona, probablemente no está regulada por la FDA y, por tanto, no se debe usar. Contacte a su organización patrocinadora o agencia estatal si tiene dudas sobre si la fórmula que usted ofrece está regulada por la FDA y es **acreditable**.

La fórmula según el patrón de comidas para bebés del CACFP

Aunque usted debe ofrecer al menos una fórmula fortificada con hierro, la decisión sobre el tipo de fórmula para alimentar a un bebé debe ser tomada por sus padres y su **proveedor de salud**.



Informe a los padres sobre el tipo de fórmula que usted ofrece en su cuidado infantil.

Los padres del bebé pueden optar por:

1. usar la fórmula fortificada con hierro que usted ofrece;
2. rechazar la que usted ofrece y traer su propia fórmula fortificada con hierro;
3. alimentar al bebé solo con leche materna, incluso amamantándolo en el cuidado infantil;
4. alimentar al bebé con leche materna y complementarla con la fórmula fortificada con hierro que usted ofrece; o
5. alimentar al bebé con leche materna y complementarla con su propia fórmula.

Usted puede solicitar el reembolso por las comidas en cualquiera de estas situaciones siempre que ofrezca los otros **componentes alimenticios** requeridos.



Madre dejando fórmula fortificada con hierro en el cuidado infantil.



Padre dando la fórmula fortificada con hierro del bebé a la cuidadora infantil.



Consejo:

Su cuidado infantil debe ofrecer al menos un tipo de fórmula fortificada con hierro.

Una madre o padre puede desear alimentar a su bebé con leche materna y suplementar con la fórmula fortificada con hierro que usted ofrece, o con su propia fórmula. Darle a un bebé leche materna y fórmula al mismo tiempo está acreditado por el CACFP, pero asegúrese de darle la leche materna antes de la fórmula.

Si unos padres no quieren usar la fórmula fortificada con hierro que usted ofrece y deciden traer su propia fórmula, explíqueles

que ellos deben proveer una fórmula fortificada con hierro y regulada por la FDA.



Si unos padres envían un biberón ya preparado al cuidado infantil, pregúnteles qué tipo de fórmula es, y asegúrese de que escriban el nombre completo del bebé y la fecha en la que se preparó la fórmula.

Como proveedor de cuidado infantil, usted puede pedir que los padres firmen un formulario que diga que no desean que alimente a su bebé con la fórmula fortificada con hierro que usted ofrece, y que ellos traerán la leche materna o una fórmula fortificada con hierro diferente. Vea la hoja informativa "**Para padres: ¿Alimenta a su bebé con fórmula? ¡Cuéntenos!**" en la **página 34** para ver un ejemplo. Sin embargo, el CACFP no exige este formulario.

Para más información sobre la preparación, el manejo y el almacenamiento de la fórmula, vea el **Capítulo 4: Manejo y almacenamiento de la leche materna y fórmula, página 41.**



Para padres: ¿Alimenta a su bebé con fórmula? ¡Cuéntenos!

Fecha de hoy _____ Nombre y apellido del bebé _____

Fecha de nacimiento del bebé _____ Nombre y apellido de la madre/padre _____

¿Qué señales muestra su bebé cuando tiene hambre? _____

Proveedores de cuidado infantil, completen la siguiente parte:
En nuestro cuidado infantil, ofrecemos _____
_____ fórmula infantil fortificada con hierro.

¿Qué fórmula desea que le demos a su bebé? Conteste abajo.

- Deseo que mi bebé tome la fórmula que ofrecen en el cuidado infantil.
- Traeré leche materna. Por favor, *no* alimenten a mi bebé con la fórmula que ofrecen en el cuidado infantil.
- Mi bebé tiene una discapacidad y necesita una fórmula especial.

¡Gracias por avisarnos! Nos comunicaremos con usted para pedirle más información sobre la discapacidad de su bebé.

- Mi bebé no tiene ninguna discapacidad, pero deseo traer una fórmula distinta a la que ustedes ofrecen en su cuidado infantil. Por favor, *no* alimenten a mi bebé con la fórmula que ofrecen en el cuidado infantil.

¡Gracias por avisarnos! Como participantes del Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos (CACFP), es necesario que tanto la fórmula que ofrecemos en nuestro cuidado infantil como la que usted traiga estén fortificadas con hierro. Para saber si una fórmula infantil está fortificada con hierro, busque envases con el mensaje “*Infant Formula with Iron*”, “fórmula con hierro”, o algo similar. También debe comprarse en los Estados Unidos.

Firma de la madre/padre: _____

Fórmula fortificada con hierro

El CACFP requiere que se alimente con fórmula fortificada con hierro a los bebés que no lactan o lo hacen solo parcialmente. El hierro apoya el desarrollo cerebral y crecimiento del bebé. Para verificar que la fórmula fortificada con hierro que usted ofrece está acreditada por el CACFP, usted puede:



Buscar envases con el mensaje “*Infant Formula with Iron*” (“fórmula con hierro”), o un mensaje similar en la parte del frente del envase.



Usar la Etiqueta de información nutricional como guía para comprobar que la fórmula contiene suficiente hierro. Para que se considere fortificada con hierro, una fórmula debe tener 1 mg de hierro o más por cada 100 calorías de fórmula preparada siguiendo las instrucciones de la etiqueta.

Algunos padres pueden rechazar alimentar a sus bebés con fórmula fortificada con hierro porque creen que el hierro causa dolor de estómago u otros problemas. Estudios demuestran que la fórmula fortificada con hierro no causa estos síntomas. Sin embargo, si los padres no desean que se alimente a su bebé con fórmula fortificada con hierro, usted o los padres pueden sustituirla con otra fórmula para bebés. Para más información, vea “Fórmulas a base de soya, baja en lactosa y sin lactosa” en la **página 36**.



Recursos en la comunidad

Los padres preocupados por no poder costear la fórmula para alimentar a sus bebés en casa pueden dirigirse al **Programa Especial de Nutrición Suplementaria para Mujeres, Infantes y Niños (WIC)** local para recibir ayuda. Contacte a su departamento de salud local para más información.



Fórmulas a base de soya, baja en lactosa y sin lactosa

Las fórmulas a base de soya, baja en lactosa y sin lactosa están acreditadas por el CACFP, siempre que sean fortificadas con hierro. Usted no necesita un certificado médico para servir estas fórmulas como parte de una comida o merienda reembolsable.

Fórmula a base de soya

La fórmula a base de soya se ha desarrollado para aquellos bebés intolerantes a la fórmula hecha con leche de vaca. Los padres pueden decidir usar esta fórmula por motivos de **intolerancia alimentaria** o **alergia**, porque desean que su bebé siga una dieta vegana o por otras razones.

Para más información sobre las fórmulas acreditadas por el CACFP, consulte a su agencia estatal u organización patrocinadora.

Fórmula baja en lactosa y sin lactosa

La intolerancia a la lactosa provoca que el cuerpo no pueda digerir el azúcar que se encuentra en los productos lácteos, llamada lactosa, y es una intolerancia poco común en los bebés saludables. Aunque a veces los bebés pueden sufrir intolerancia a la lactosa por un período corto de tiempo luego de tener diarrea, normalmente se recuperan con rapidez. Existen tanto fórmulas a base de leche de vaca como de soya con las que se puede alimentar a los bebés con intolerancia a la lactosa. Si un bebé tiene intolerancia a la lactosa, recomiende a sus padres que consulten con su proveedor de salud qué otra fórmula puede tolerar su bebé.



Cuidadora alimentando a un bebé con fórmula fortificada con hierro.



Una madre o padre puede decidir proveer otra fórmula por motivos de una intolerancia o alergia.

Fórmula para bebés con dietas especiales

Las siguientes secciones analizan la documentación y el asesoramiento necesarios para servir fórmulas especiales.

Dietas especiales por discapacidad

Como cuidado infantil que participan en el CACFP, debe hacer las sustituciones pertinentes en las comidas de los participantes con una discapacidad. Si la fórmula fortificada con hierro que usted ofrece no cumple con la dieta especial de un bebé, usted o los padres pueden sustituirla por otra fórmula. Las fórmulas no fortificadas con hierro, bajas en hierro o sin hierro pueden estar acreditadas si la sustitución está avalada por un certificado médico.

Dietas especiales por razones religiosas

Si los padres solicitan una fórmula infantil distinta por razones religiosas, usted o los padres pueden sustituirla por otra fórmula fortificada con hierro, y esta será igualmente reembolsable. Se recomienda tener una nota firmada por los padres archivada en el cuidado infantil que indique que se ha hecho esta petición.

Fórmulas exentas por la FDA y fórmulas bajas en hierro

A veces, el proveedor de salud puede indicar que el bebé debe tomar una fórmula específica que cubra su dieta especial. Estas fórmulas pueden ser:

Fórmulas exentas por la FDA

Las fórmulas exentas por la FDA son fórmulas especiales destinadas solo a los bebés que tengan una restricción médica o dietética inusual. **Una fórmula exenta solo se puede servir como parte de una comida reembolsable si la sustitución está avalada por un certificado médico firmado por el proveedor de salud del bebé.**

Fórmulas bajas en hierro

Las fórmulas bajas en hierro contienen menos hierro que las fórmulas fortificadas con hierro.

Las fórmulas etiquetadas con mensajes como *“additional iron may be necessary”* (puede necesitar hierro adicional), *“nutritionally incomplete”* (nutricionalmente incompleta), *“reduced iron”* (reducida en hierro) o mensajes similares no son reembolsables en el CACFP. **Estas fórmulas solo se pueden servir como parte de una comida reembolsable si la sustitución está avalada por un certificado médico firmado por el proveedor de salud del bebé.**

El certificado médico debe incluir el nombre de la fórmula infantil que no se le debe dar al bebé, explicar cómo la fórmula afecta al bebé y estar firmada por el proveedor de salud del bebé. También se pueden incluir sustituciones recomendadas en el certificado médico. Archive el certificado médico en un lugar seguro dentro de su cuidado infantil.

Otros tipos de leche

A continuación, le mostramos algunos ejemplos de tipos de leche no recomendadas para bebés menores de 12 meses. Estas leches no están acreditadas por el patrón de comidas para bebés del CACFP a menos que estén avaladas por un certificado médico firmado por el proveedor de salud del bebé:

- leche de almendra
- leche de vaca
- leche en polvo, reconstituida
- leche de vaca evaporada o fórmula de leche de vaca evaporada casera
- leche de cabra
- leche de cáñamo
- crema no láctea
- leche de arroz
- leche de soya
- leche condensada azucarada
- fórmula de seguimiento o de destete

Sin embargo, si algún padre solicita que usted continúe dándole fórmula a su bebé después de cumplir los 13 meses, necesitará un certificado médico firmado por el proveedor de salud del bebé que explique la necesidad de la sustitución; este debe permanecer archivado en su cuidado infantil.

Para más información sobre las fórmulas acreditadas por el CACFP, consulte a su agencia estatal u organización patrocinadora.



Fórmula para bebés mayores de 12 meses

Algunos padres pueden pedir que se siga alimentando a sus bebés con fórmula en el cuidado infantil después de que cumplan los 12 meses de edad. El CACFP permite un tiempo de transición de 1 mes (desde el día en que el niño cumple 12 meses hasta que cumple los 13 meses) para facilitar que los bebés se acostumbren a la leche entera sin sabor. Durante este mes de transición, el cuidado infantil puede servir tanto leche entera sin sabor como fórmula infantil, y no se necesita ningún certificado médico durante este período.

¿Sabía usted?

El CACFP permite un tiempo de transición de 1 mes (desde el día en que el niño cumple 12 meses hasta que cumple 13 meses) para facilitar que los bebés se acostumbren a la leche entera sin sabor y no se necesita ningún certificado médico durante este período.

En este capítulo

En este capítulo, usted aprendió sobre los distintos tipos de fórmula, y cómo servir fórmula dentro del patrón de comidas para bebés del CACFP. Usted podrá usar esta información en el siguiente capítulo, que tratará sobre la preparación, el manejo y el almacenamiento de la leche materna y la fórmula.



Debe ofrecer al menos una fórmula fortificada con hierro que esté regulada por la Administración de Alimentos y Medicamentos en su cuidado infantil.



Un cuidado infantil puede solicitar el reembolso de las comidas aunque los padres proporcionen una fórmula acreditada para que se le sirva a su hijo o hija. Usted debe ofrecer todos los demás componentes alimenticios requeridos.



Si un bebé necesita una fórmula no fortificada con hierro o no regulada por la Administración de Alimentos y Medicamentos, la madre o el padre deberá proveer un certificado médico que incluya el nombre de la fórmula que no se le debe dar, una explicación de cómo la fórmula afecta al bebé y la firma del proveedor de salud del bebé. También se pueden incluir sustituciones recomendadas en el certificado médico. Archive el certificado médico en un lugar seguro dentro de su cuidado infantil.



Las fórmulas a base de soya, bajas en lactosa y sin lactosa que estén fortificadas con hierro y reguladas por la Administración de Alimentos y Medicamentos están acreditadas por el CACFP. No es necesario un certificado médico para recibir el reembolso por las comidas y meriendas.



El CACFP permite un tiempo de transición de 1 mes (desde el día en que el niño cumple 12 meses hasta que cumple los 13 meses) para facilitar que los bebés se acostumbren a la leche entera sin sabor, y no se necesita ningún certificado médico durante este período.

Prueba de conocimiento

1. Un padre no desea que usted alimente a su bebé con la fórmula fortificada con hierro que ofrecen en su cuidado infantil. Su bebé tiene una discapacidad y desea traer su propia fórmula. Le entrega un certificado médico que incluye el nombre de la fórmula infantil que no debe dársele y explica cómo la fórmula afecta al bebé, y está firmado por el proveedor de salud del bebé. ¿Puede usted servir al bebé la fórmula que provee el padre y aún así solicitarla como parte de una comida reembolsable?

2. Un bebé de su cuidado infantil cumple 13 meses y continúa tomando fórmula fortificada con hierro en lugar de leche entera sin sabor. ¿Puede continuar dándole al bebé la fórmula fortificada con hierro sin tener un certificado médico archivado en su cuidado infantil y recibir reembolso por esa comida?

RESPUESTAS: 1. Sí. Siempre que los padres presenten un certificado médico firmado por el proveedor de salud del bebé, usted puede servir al bebé una fórmula distinta y aún así solicitarla como parte de una comida reembolsable. Esto incluye fórmulas que puedan estar fortificadas con hierro o no.
2. No. Entre los 12 y los 13 meses, usted le puede servir fórmula al bebé mientras se le va introduciendo la leche entera sin sabor. Sin embargo, cuando cumple los 13 meses no debe seguir tomando fórmula, sino solamente leche materna o leche entera sin sabor. Si un niño tiene 13 meses o más y continúa tomando fórmula, su cuidado infantil necesitará tener archivado en un lugar seguro un certificado médico firmado por el proveedor de salud del bebé para que las comidas y meriendas sean reembolsables.

Capítulo 4

Manejo y almacenamiento de la leche materna y la fórmula

¿De qué trata este capítulo?

Al finalizar este capítulo, los proveedores de cuidado infantil podrán:

- 1 Detallar las diferencias entre la leche materna y la fórmula.
- 2 Explicar a los padres cómo pueden llevar la leche materna o la fórmula al cuidado infantil.
- 3 Describir cómo almacenar la leche materna y la fórmula de forma segura.
- 4 Identificar cómo preparar la leche materna y la fórmula para la alimentación.



Leche materna con la grasa separada en la superficie.

Es importante entender la diferencia entre la leche materna y la fórmula antes de revisar los pasos a seguir para su manejo y almacenamiento.

¿Qué aspecto tiene la leche materna?

La leche materna puede tener un aspecto diferente cada día, ¡esto es normal! Su color puede cambiar según la alimentación de la madre y las necesidades del bebé. Es común que la leche materna tenga un color ligeramente azulado, amarillento o incluso verdoso.

La leche materna puede tener un aspecto más aguado que la fórmula, sobre todo si la grasa (o la parte cremosa) se separa y se acumula en la superficie. Esto no quiere decir que esté dañada. Solo tiene que moverla suavemente en círculos (no la agite) para que las capas se vuelvan a mezclar.



Leche materna almacenada en el refrigerador a 40 °F.

¿Cómo huele la leche materna?

La leche materna no huele igual que la fórmula o la leche de vaca. La leche materna puede tener un olor diferente cada día, ¡esto también es normal! Si usted cree que la leche materna está dañada, pregunte primero a los padres del bebé que desean que haga. Algunos padres quizás quieran que la bote, mientras que otros pueden preferir que usted se la guarde para llevarla a casa.



Madre llevando leche materna al cuidado infantil.



Biberones de leche materna etiquetados con el nombre completo del bebé y la fecha en que se extrajo la leche.



Recipientes de leche materna almacenados en el congelador a 0 °F.

Manejo de la leche materna y la fórmula antes de llegar al cuidado infantil



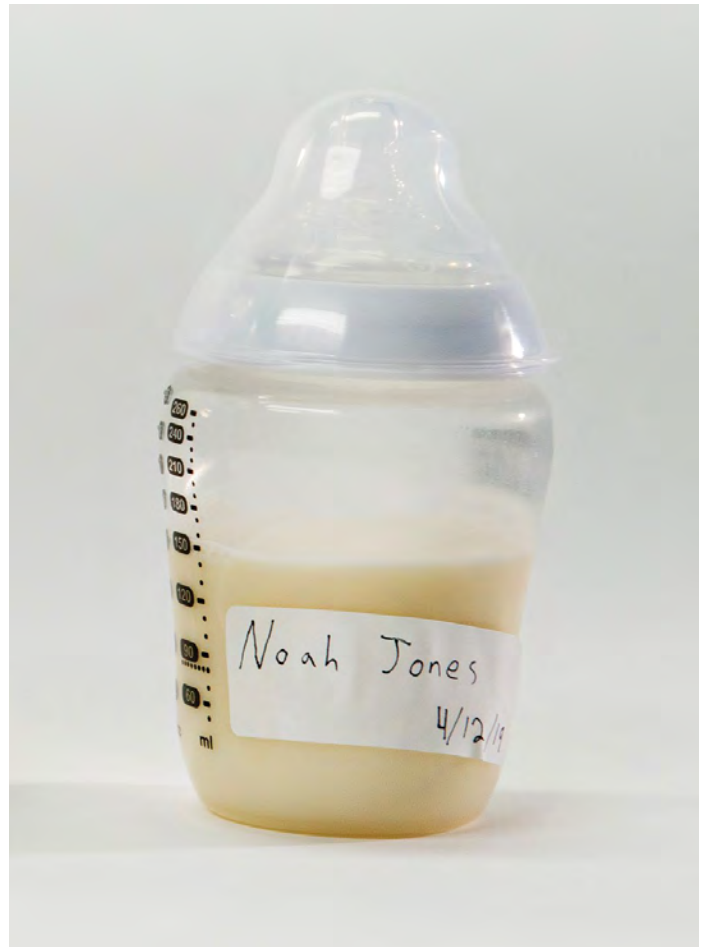
Pídales a los padres que:

- etiqueten el biberón con el nombre completo del bebé, y con la fecha de extracción de la leche materna o de preparación de la fórmula.
- refrigeren o congelen la leche materna justo después de extraerla, o refrigeren la fórmula justo después de prepararla.
- si es posible, llenen los biberones con al menos la cantidad mínima de leche materna que requiere el patrón de comidas para bebés del **CACFP** para una comida o merienda.
- traigan leche materna o fórmula infantil en cantidades más pequeñas (1-2 onzas líquidas) por si el bebé se queda con hambre.
- traigan la leche materna o la fórmula al **cuidado infantil** en una hielera con hielo para mantenerla fría.

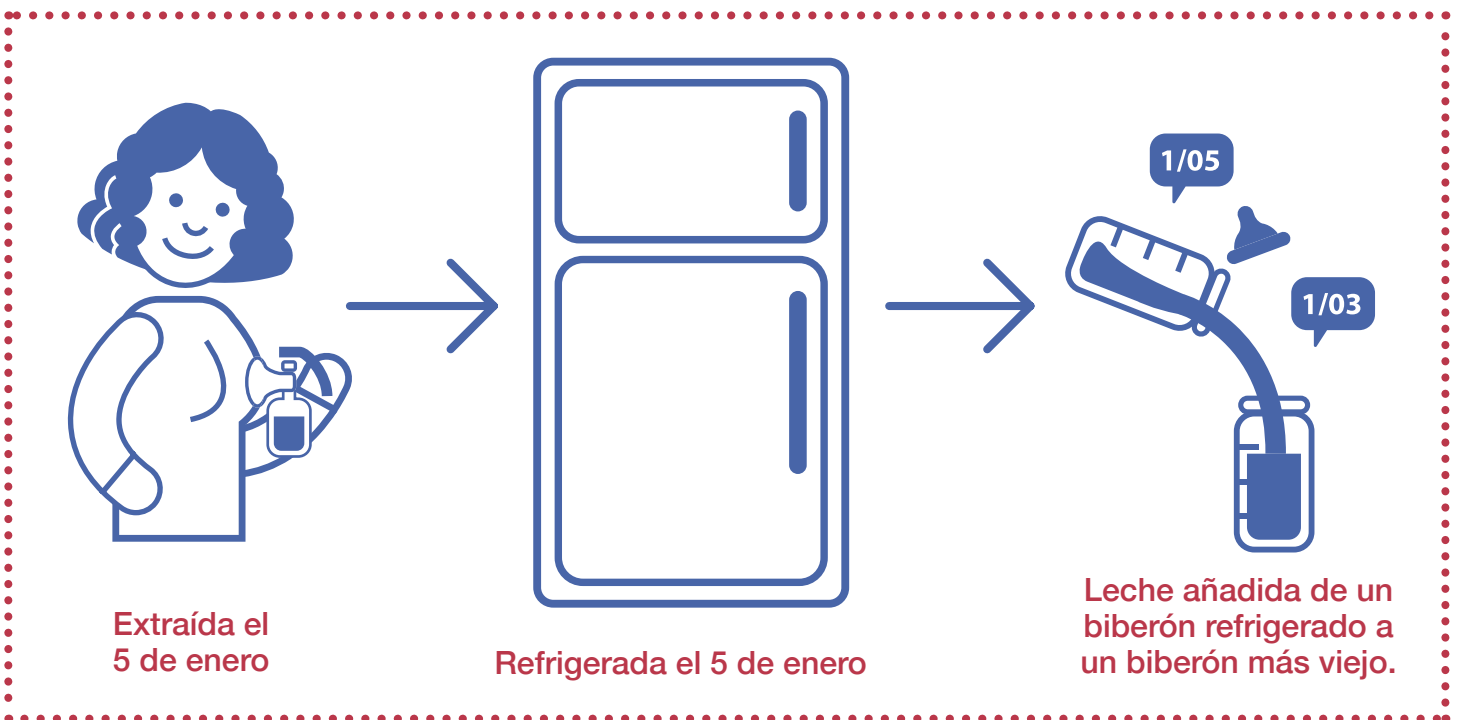
Para más información sobre el tiempo y la temperatura apropiados para el almacenamiento, vea la **Tabla 5**, El tiempo máximo de almacenamiento y la temperatura de la leche materna en el cuidado infantil, en la **página 44** y la **Tabla 6**, Almacenamiento y manejo de la fórmula en la **página 47**.

Almacenamiento de la leche materna fresca y la fórmula en su cuidado infantil

- No acepte ni use un biberón sin etiqueta.
- Mantenga la leche materna y la fórmula refrigeradas hasta la hora de alimentar al bebé.
- Almacene la leche materna o la fórmula en la parte de atrás del refrigerador, donde la temperatura siempre está fría. La parte del frente del refrigerador puede estar más caliente al estar abriendo la puerta.
- Almacene la leche materna y la fórmula de modo que el biberón que tiene más tiempo se sirva primero. Puede hacerlo colocando los biberones nuevos hacia el fondo y moviendo los más viejos al frente. Cuando tenga que alimentar al bebé, le será más fácil alcanzar los biberones más viejos porque estarán al frente.
- Si la madre se extrae leche en el cuidado infantil, usted la puede servir junto con la leche materna refrigerada durante una alimentación. Si desea servir las juntas en un mismo biberón, deberá enfriar la **leche materna extraída** recientemente antes de mezclarla con la refrigerada. Vea el diagrama de abajo.



Leche materna en un recipiente etiquetado con el nombre completo del bebé y la fecha de extracción de la leche materna.



Descongelar la leche materna en el cuidado infantil

- Para evitar el desperdicio, descongele solo la cantidad de leche materna que necesite para una alimentación. Descongele más leche materna si el **bebé** tiene hambre y muestra señales de querer más.
- Descongele el recipiente de leche materna en el refrigerador durante la noche, bajo un chorro de agua tibia, o dentro de un recipiente con agua tibia. Escriba la fecha de descongelación de la leche en el biberón o recipiente.
- No descongele la leche materna a temperatura ambiente, mezclándola con leche materna caliente, poniéndola en agua hirviendo, o calentándola en el microondas. Incluso si el biberón se siente frío, la leche materna puede calentarse demasiado en el microondas, lo cual podría quemar al bebé. Además, algunos nutrientes importantes de la leche materna se dañan al calentarla.

Tabla 5

El tiempo máximo de almacenamiento y la temperatura de la leche materna en el cuidado infantil

	Encimera 77 °F o más fría (25 °C)	Refrigerador 40 °F (4 °C)	Congelador 0 °F o más fría (-18 °C)
Leche materna recién extraída	No la use luego de 4 horas	No la use luego de 3 días (72 horas)*	Dentro de 6 meses sería mejor. No la use luego de 12 meses.
Leche materna descongelada	No la use luego de 1-2 horas	No la use luego de 1 día (24 horas)	Nunca recongele leche materna descongelada.
Sobras de la alimentación (el bebé no se terminó el biberón)	No la use 2 horas luego de que el bebé haya terminado de comer.		

*Según el memorando sobre la política del CACFP 02-2018 (solo en inglés): Requisitos del patrón de comidas y la alimentación de bebés en el Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos; Preguntas y respuestas, este es el tiempo de almacenamiento de la leche materna en un cuidado infantil.

Si sus autoridades locales o estatales tienen normas más estrictas de salud y seguridad para el manejo y almacenamiento de los alimentos, incluidas la leche materna o la fórmula, usted debe seguir esas normas.



Preparación de un biberón para la alimentación

- Lávese las manos antes de preparar un biberón de leche materna o fórmula infantil.
- Prepare al menos la cantidad mínima de leche materna o fórmula infantil que requiere el CACFP.
 - En el desayuno, el almuerzo y la cena, los bebés de hasta 5 meses necesitan de 4 a 6 onzas líquidas. Los bebés de 6 a 11 meses necesitan de 6 a 8 onzas líquidas.
 - En la merienda, los bebés de hasta 5 meses necesitan de 4 a 6 onzas líquidas. Los bebés de 6 a 11 meses necesitan de 2 a 4 onzas líquidas.
- Mueva suavemente en círculos el biberón de leche materna antes de alimentar al bebé, pues esta puede haberse separado en dos capas durante su almacenamiento. Esta separación es normal. También es normal ver burbujas en la leche materna.
- Los biberones se pueden servir fríos, recién sacados del refrigerador, y no es necesario calentarlos. Sin embargo, si desea calentarlos, hágalo sosteniéndolos bajo un chorro de agua tibia (no caliente) o póngalos en un tazón con agua tibia justo antes de servirlos. No los caliente en un microondas. Calentar la leche en el microondas puede destruir nutrientes importantes de la leche materna, y causar puntos de calor que pueden quemar al bebé.



Consejo:

Nunca ponga cereales en un biberón. Si los mezcla en un biberón con leche materna o fórmula infantil, el cereal y la leche materna o la fórmula no pueden acreditarse como parte de una merienda o **comida reembolsable**.

Si a un bebé se le ofrece leche materna y con regularidad toma menos de la cantidad mínima requerida, puede preparar biberones con menos cantidad. Vea el **Capítulo 2: Alimentar a bebés lactantes**, en la **página 20**, para más información sobre la leche materna y el patrón de comidas para bebés del CACFP.

- Si calienta el biberón, asegúrese de que la leche materna o la fórmula no está demasiado caliente antes de alimentar al bebé.
- No añada cereales ni otros alimentos al biberón. Según la Academia Americana de Pediatría, añadir cereal al biberón puede causar atragantamiento. También puede provocar que el bebé gane peso rápidamente. Si mezcla cereales con la leche materna o la fórmula, su cuidado infantil no podrá reclamar ni los cereales ni la leche materna o fórmula infantil del biberón, a menos que esté avalado por un **certificado médico** firmado por el **proveedor de salud del bebé**. Este certificado debe permanecer archivado en un lugar seguro en su cuidado infantil.
- Los bebés solo deben tomar la leche materna de sus madres o la fórmula que fue escogida por sus padres. Nunca alimente a un bebé con una leche materna o fórmula infantil sin etiqueta o que pertenezca a otro bebé.
- No use la leche materna que quede en el biberón 2 horas después de que el bebé haya terminado de comer. Descarte cualquier resto de fórmula que quede en el biberón inmediatamente después de cada toma.



Comprar fórmula

- No compre o use fórmula si el envase está abollado, hinchado, hundido por arriba o por abajo, o abultado; tampoco si tiene agujeros o manchas de óxido, o si está abierto. La fórmula de estos envases podría estar dañada.
- Verifique la fecha de caducidad (en inglés, “use by”) de la fórmula. Si la fecha de caducidad ya pasó, es posible que la calidad de la fórmula no sea buena y no debe comprarla.
- Almacene los envases de fórmula cerrados en un lugar interior fresco y seco—no en un refrigerador o congelador, ni en vehículos, garajes o zonas exteriores. En estos lugares, los envases estarán expuestos a la humedad y a cambios de temperatura, lo cual puede afectar la calidad de la fórmula.



Preparar, almacenar y manejar la fórmula

Asegúrese de que el agua utilizada para preparar la fórmula sea de una fuente segura aprobada por el departamento de salud local. Si tiene dudas, pídale al departamento de salud local que analice el agua para verificar que es segura y no contiene ninguna sustancia que pueda causar daño al bebé o niño, como plomo, bacterias, nitratos, pesticidas u otras sustancias químicas.

La Agencia de Protección Ambiental (EPA) recomienda que los cuidados infantiles analicen rutinariamente el agua que usan para beber, para así verificar que es segura y no contiene plomo u otras sustancias contaminantes peligrosas. Si el agua no es potable, el departamento de salud local debe recomendar una fuente de agua segura.

Si no existe una fuente de agua segura, usted puede comprar agua para consumir en su cuidado infantil si su organización patrocinadora o agencia estatal lo consideran necesario.

Prepare, use y almacene la fórmula siguiendo las instrucciones del envase del producto o las del proveedor de salud del bebé. Si la fórmula es en polvo, mida la cantidad de fórmula usando la cuchara incluida en el envase. Las instrucciones de preparación son diferentes para cada fórmula. Usar más o menos la cantidad del agua y la fórmula en polvo indicada en las instrucciones del envase cambia la cantidad de calorías y nutrientes en el biberón. Esto puede afectar el crecimiento y desarrollo del bebé. Si la fórmula no es preparada correctamente, entonces no es reembolsable como parte de una comida o merienda en el CACFP. Si los padres le piden que prepare una fórmula de un modo distinto al indicado en el envase, debe mantener un certificado médico escrito por el proveedor de salud del bebé en un lugar seguro de su cuidado infantil.

Importante: Lea y siga las instrucciones del envase de la fórmula.

Tabla 6

Almacenamiento y manejo de la fórmula

Almacenar fórmula ya preparada	<p>Mantenga los biberones de fórmula ya preparada en el refrigerador a una temperatura de o por debajo de los 40 °F (4 °C) hasta que los vaya a usar. Nunca congele la fórmula.</p> <p>Use la fórmula que esté en el refrigerador durante las 24 horas siguientes a haberla preparado.</p>
Manejar fórmula ya preparada antes de la alimentación	<p>No saque la fórmula del refrigerador más de 2 horas antes de la alimentación.</p>
Manejar fórmula ya preparada luego de la alimentación	<p>Tan pronto comience a alimentar al bebé, asegúrese de que la fórmula se consume en un plazo de 1 hora.</p> <p>Descarte cualquier resto de fórmula que quede en el biberón.*</p>

*Los gérmenes pueden entrar en el biberón durante la alimentación. Esto puede favorecer el crecimiento de bacterias, lo cual podría enfermar al bebé si se le alimenta con el resto de la fórmula más tarde.

En este capítulo

En este capítulo, usted aprendió cómo manejar y almacenar adecuadamente la leche materna y la fórmula. En el siguiente capítulo, aprenderá cómo alimentar a un bebé en su cuidado infantil con un biberón o un vaso.



La leche materna se puede mantener refrigerada en el cuidado infantil (a 40 °F o menos) hasta 72 horas (3 días) desde la fecha en la que fue extraída. Si las normas de salud y seguridad de su estado o localidad son más estrictas, usted debe seguir esas normas.



Siempre prepare y almacene la fórmula siguiendo las instrucciones de la parte trasera del envase. Poner demasiada agua o poca fórmula en el biberón puede afectar el crecimiento y el desarrollo del bebé.



Los biberones se pueden servir fríos, recién sacados del refrigerador, y no es necesario calentarlos. Sin embargo, si desea calentarlos, hágalo sosteniéndolos bajo un chorro de agua tibia o póngalos en un tazón con agua tibia justo antes de servirlos.



Haga pruebas rutinarias al agua que usa para preparar la fórmula para asegurarse de que no contenga plomo u otros contaminantes peligrosos. Contacte a su departamento de salud local si tiene cualquier duda sobre la seguridad del agua potable.



Explique a los padres cómo deben etiquetar la leche materna o la fórmula para llevarla al cuidado infantil de forma segura, y prevenir que se dañe o se desperdicie.

Prueba de conocimiento

- 1. Una madre trae fórmula en polvo** para su bebé. La cuidadora infantil lleva años trabajando con bebés y prepara la fórmula de la misma forma que lo hace con todas las otras fórmulas sin leer las instrucciones en el envase. ¿Está preparando la fórmula correctamente? ¿Por qué sí o por qué no?
- 2. Una cuidadora infantil añade más agua** a la fórmula de la recomendada en la etiqueta del envase porque cree que el bebé pesa más de lo que debería. ¿Es esto aceptable? ¿Por qué sí o por qué no?
- 3. Un cuidador infantil estuvo muy ocupado** vigilando a todos los niños a su cargo y dejó accidentalmente un biberón de fórmula sobre el mostrador por 2 horas y media. ¿Puede volver a ponerla en el refrigerador y usarla más tarde? ¿Por qué sí o por qué no?
- 4. Una madre pide a la cuidadora infantil** que añada cereal infantil fortificado con hierro al biberón de leche materna de su bebé antes de la siesta. Dice que esto ayuda al bebé a dormir mejor. La cuidadora sabe que no podrá solicitar el reembolso por los cereales ni por la leche materna porque se sirvieron en el mismo biberón y la madre no presentó un certificado médico. ¿Qué le debe decir a la madre del bebé?

RESPUESTAS: 1. No, la cuidadora infantil no está preparando la fórmula correctamente. Siempre debe seguir las instrucciones del envase para asegurarse de que la cantidad de agua que está añadiendo a la fórmula es la correcta.
2. No, añadir más agua de la indicada no es aceptable. Añadir más agua a la fórmula para diluirla impide que el bebé reciba los nutrientes y calorías que necesita para crecer.
3. No, el cuidador infantil no debe volver a poner en el refrigerador el biberón de fórmula que dejó sobre el mostrador por 2 horas y media. Tan pronto se comienza a alimentar al bebé, la fórmula se debe consumir en un plazo de 1 hora. Cualquiera resto de fórmula se debe descartar. La saliva del bebé puede entrar en el biberón de fórmula durante la alimentación y favorecer el crecimiento de bacterias, lo cual podría enfermar al bebé.
4. La cuidadora infantil puede decirle a la madre que poner cereal en el biberón puede causar atragantamiento, y puede hacer que el bebé gane peso muy rápido. Por tanto, esta práctica no es recomendable y el cuidado infantil no puede hacerlo a menos que se presente un certificado médico firmado por el proveedor de salud del bebé.

Capítulo 5

Alimentar a un bebé usando un biberón y un vaso

¿De qué trata este capítulo?

Al finalizar este capítulo, los proveedores de cuidado infantil podrán:

- 1 Describir la forma correcta de alimentar a un bebé con un biberón.
- 2 Decir cuándo un niño debe pasar de usar un biberón a un vaso.
- 3 Enumerar las bebidas adecuadas para un bebé servidas en un biberón y un vaso.

La mayoría de los **bebés** usan el biberón en el cuidado infantil, y más adelante comienzan a usar un vaso, cuando están listos. La leche materna y la **fórmula fortificada con hierro** son los únicos líquidos que se le pueden ofrecer a un bebé como parte de una merienda o comida **reembolsable**.



Consejo:

Nunca añada cereal en el biberón. Si mezcla cereal en un biberón con leche materna o fórmula infantil, entonces la leche materna o la fórmula no serán **acreditables**.

Antes de alimentar al bebé con un biberón:

- Lávese bien las manos con agua y jabón antes de preparar un biberón.
- Prepare el biberón. Vea el **Capítulo 4: Manejo y almacenamiento de la leche materna y la fórmula**, en la **página 41**, para obtener información sobre cómo preparar un biberón de leche materna o fórmula infantil.
- Luego de preparar el biberón, pero antes de alimentar al bebé, sosténgalo boca abajo sobre un fregadero u otro recipiente. Asegúrese que las gotas que salen de la tetina caen seguidas pero sin formar un chorro. El chorro indica que la abertura de la tetina es demasiado grande, y podría causar que la leche salga demasiado rápido. Esto podría provocar que el bebé se atragante o que tome más de lo que quiere.



Gotas, no un chorro, cayendo de un biberón de leche materna sostenido boca abajo.

Cómo alimentar con biberón

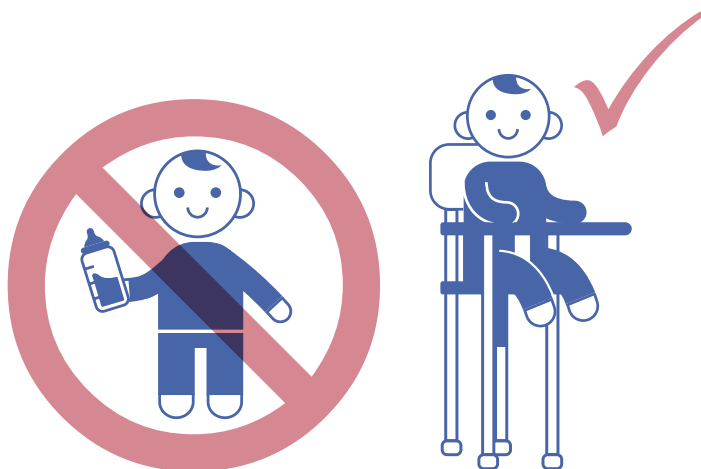
Alimentar a un bebé puede ser agradable tanto para usted como para el bebé, y no es algo que se deba apresurar. Asegúrese siempre de sujetar al bebé erguido/derecho para prevenir atragantamientos. Mantener la posición adecuada también le permitirá ver las señales que muestra el bebé cuando está lleno.

La alimentación con biberón controlada es un método de alimentación con biberón que a veces se usa para alimentar a bebés lactantes. Durante la alimentación con biberón controlada, el bebé suele tener más control sobre lo que come, por lo que se asemeja a la lactancia.

Nunca fuerce al bebé a terminarse el contenido del biberón. Los bebés paran de comer cuando están llenos. Pueden comer más cuando dan un estirón; o comer menos cuando están enfermos, cansados o cuando simplemente no tienen hambre. Forzar a un bebé a terminarse el biberón puede provocar que desarrolle hábitos alimentarios no saludables, y que tenga problemas de sobrepeso u obesidad en el futuro. No fuerce al bebé a terminarse el biberón si muestra señales de estar lleno.

No permita que el bebé camine con el biberón o el vaso

Al bebé llevarse el biberón o el vaso, se puede hacer daño si se le cae, se le rompe, o se da un golpe con el mismo, o puede golpear a otro niño. También podría intentar compartirlo con otros bebés.



Consejo:

Déjese guiar por el bebé. Permita que el bebé pare y haga las pausas que necesita. Si está bebiendo muy rápido, haga una pausa para que pueda eructar. Si el bebé desea comer más, se lo hará saber abriendo la boca y chupándose los labios. Cuando esté lleno, el bebé chupará más lentamente, relajará sus brazos y manos, y se apartará del biberón o incluso lo empujará. Normalmente, una toma dura unos 15-20 minutos, pero hay que guiarse por las señales de saciedad del bebé.



Cuidadora infantil atenta a las señales de saciedad del bebé.

Posición para dormir o descansar antes o después de comer

Pregúnteles a los padres si su **proveedor de salud** recomienda que el bebé esté en una cierta posición después de comer. Normalmente, los bebés duermen una siesta después de comer. La mayoría de los doctores recomiendan que los bebés se acuesten siempre boca arriba para dormir o descansar, a menos que haya una razón médica. Los bebés que se acuestan boca arriba tienen un riesgo mucho menor de sufrir el **Síndrome de muerte súbita del bebé (SIDS)** que los bebés que duermen boca abajo o de lado.

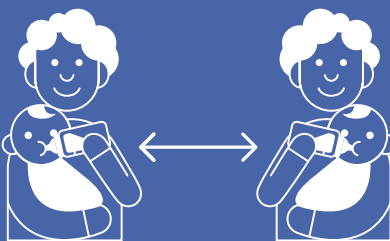
Cuando alimente con biberón, recuerde:



Sujete el biberón mayormente de lado, no en posición vertical.

Asegúrese de que la tetina esté llena de leche materna o fórmula infantil, y no de aire. Así reducirá la cantidad de aire que trague el bebé.

Durante la alimentación con biberón controlada, el biberón se sujeta mayormente de lado. Vea “Cómo dar leche con biberón,” en la **página 51**, para más información sobre la alimentación con biberón controlada.



Cambie al bebé de brazo.

Cada cierto tiempo, sujete al bebé con el otro brazo para que vea cosas distintas. Así ayudará al bebé a seguir disfrutando el comer de ambos lados, lo cual es importante para la lactancia.



Sujete al bebé durante la alimentación.

Alimente al bebé mientras está despierto. No apoye el biberón en un cojín u otro objeto para que el bebé coma solo. Apoyar el biberón en un objeto puede causar atragantamiento o asfixia, y provocar infecciones de oído y caries dental.



Apoye al bebé en la parte interna de su codo para que se mantenga erguido.

Esto mantiene al bebé seguro, le ayuda a usted a ver si muestra señales de hambre o saciedad, y ayuda a prevenir que el bebé se atragante o tome demasiada leche a la vez.



Aproveche las pausas naturales durante o al final de la alimentación para sacarle los gases.

Haga eructar al bebé mediante masajes o palmaditas suaves en la espalda mientras lo tiene apoyado sobre su hombro o sentado en su falda.



Use una tetina de flujo lento.

Esto ayuda al bebé a controlar lo que come, y puede reducir las regurgitaciones.



Roce el labio superior del bebé con la tetina del biberón.

Espere a que el bebé abra la boca antes de empezar con la alimentación.

Cómo evitar que un bebé o un niño tome del biberón (o vaso) de otro niño

No permita que los niños se lleven consigo los biberones o los vasos. Si a un niño se le cae el biberón, recójalo inmediatamente, póngalo fuera del alcance de los otros niños, y limpie con agua y jabón cualquier resto de leche materna o fórmula infantil que se haya derramado.

- Cuando los niños usen un vaso, etiquételo claramente con el nombre completo del niño. Le puede ser de gran ayuda tener vasos con un diseño exclusivo para cada niño. De esta forma, tanto usted como el niño podrán identificar el vaso fácilmente. Esto ayudará a prevenir que otros niños usen un vaso que no es suyo.
- Al final del día, devuelva cada biberón a los padres que lo han traído. Nunca deje los biberones usados sin recoger.

Para más información sobre qué hacer si un niño toma la leche materna equivocada, visite el sitio web del CDC: <https://www.cdc.gov/breastfeeding/recommendations/other-mothers-milk.htm>. Consulte con su departamento de salud local si debe tomar alguna otra medida.



Madre entregando leche materna etiquetada con el nombre completo del bebé y la fecha de extracción de la leche materna.

Si un niño toma del biberón o vaso de otro niño



Si un niño toma por error del biberón o vaso de leche materna de otro niño, **comuníquese a los padres de ambos niños** y siga las instrucciones de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC):

- **Avise a la madre que trajo la leche materna que otro niño la tomó por error y pregúntele:**
 - Cuándo se **extrajo** la leche materna y cómo la manejó antes de llevarla al **cuidado infantil**.
 - Si alguna vez se hizo la prueba del virus de la inmunodeficiencia humana (VIH) y, si así es, si estaría dispuesta a compartir los resultados con los padres del niño que tomó la leche materna.
 - Si no recuerda si se hizo la prueba del VIH, pregúntele si le importaría contactar a su proveedor de salud y verificar si se la hizo alguna vez.
 - Si nunca se hizo la prueba del VIH, pregúntele si estaría dispuesta a hacérsela y compartir los resultados con los padres del otro niño.
- **Comunique el error a los padres del niño que tomó el biberón equivocado:**
 - Dígales que su hijo tomó una leche materna que era para otro bebé.
 - Infórmeles de que el riesgo de transmisión de VIH u otras enfermedades es muy bajo.
 - Recomiéndeles que notifiquen esta exposición al proveedor de salud de su bebé.
 - Dígales cuándo se extrajo la leche materna y cómo se manejó antes de llevarla al cuidado infantil. De este modo, podrán informarlo a su proveedor de salud, que les recomendará qué medidas o precauciones deben tomar.

Beber de un vaso

Muchos bebés son capaces de beber en pequeñas cantidades de un vaso sujetado por otra persona alrededor de los 6 meses o más tarde. Según su desarrollo, los bebés suelen estar listos para beber de un vaso cuando pueden sentarse sin apoyo y sellar su labio inferior contra el borde del vaso.



Cuidadora infantil ayudando a un bebé a beber de un vaso.

¿Cómo puede enseñar a un bebé a beber de un vaso?



Cuidadora infantil ofreciendo un vaso a un bebé.

- Sujete el vaso al bebé.
- Comience llenando el vaso con pequeñas cantidades (de 2 a 3 onzas líquidas) de leche materna o fórmula infantil. No necesita llenar el vaso entero.
- Deje que el bebé beba muy lentamente inclinando ligeramente el vaso para que salga solo una pequeña cantidad de leche materna o fórmula infantil. Así, el bebé podrá tomar a su ritmo.
- Haga el cambio del biberón al vaso en el almuerzo, cuando haya otros niños bebiendo de un vaso.
- Permita que el bebé practique bebiendo de un vaso antes de dejar de usar el biberón por completo.

¿Sabía usted?

Los vasos antiderrames con tapas, como las tacitas con boquilla, solamente se deben usar como instrumento de ayuda para que el bebé aprenda a beber de un vaso.

La transición tardía del biberón

Se recomienda que los bebés dejen de usar completamente el biberón y beban solo de un vaso cuando cumplan 18 meses o cuando sea apropiado según su desarrollo. Los niños que siguen bebiendo de un biberón después de los 18 meses pueden:

- ser más propensos a tener caries dental.
- beber demasiada leche y no comer suficientes **alimentos sólidos**.
- no recibir suficientes nutrientes.
- retrasar sus **destrezas alimentarias**.

Independientemente de si el niño bebe de un biberón o de un vaso, hay bebidas que debe y no debe probar durante su primer año. La **Tabla 7**, ¿Qué deben beber los bebés?, en las **páginas 55 y 56**, da más detalles sobre qué debe probar un bebé y por qué.

Reflujo

Los bebés sanos pueden tener regurgitaciones durante o luego de la alimentación. Casi la mitad de los bebés sufren de lo que se conoce como “**reflujo**” durante sus primeros meses de vida. El reflujo ocurre cuando parte de la leche materna o fórmula infantil no permanece en el estómago del bebé y sale fuera de la boca. Normalmente, el reflujo desaparece a medida que el bebé crece, pero a veces es necesario usar medicina. Usted puede ayudar a que el bebé regurgite menos:

- sacándole los gases durante las pausas naturales o al final de la alimentación para hacer eructar al bebé.
- usando el método de “alimentación con biberón controlada”.
- sujetando al bebé erguido/derecho por 30 minutos después de darle el biberón.
- interrumpiendo la alimentación cuando el bebé muestre señales de estar lleno. Vea la **Tabla 2**, ¿Cómo sé si un bebé está lleno?, en la **página 9**.

El vómito y la regurgitación no son lo mismo. Normalmente, el vómito es más intenso y en cantidades más grandes. Así como es normal que los bebés tengan reflujo, el vómito puede indicar algo más grave. Si usted nota alguna de las siguientes señales, debe avisar a los padres inmediatamente:

- fiebre
- bilis, una sustancia verdosa, en el vómito
- irritabilidad y vómitos continuos
- el bebé rechaza más de una comida
- sangre en el vómito o en el pañal
- el bebé respira más fuerte
- el bebé parece menos alerta de lo normal

Tabla 7 ¿Qué deben beber los bebés?

Bebida	¿Debo servírsela a un bebé?	¿Por qué sí o por qué no?
Leche materna	Sí	La leche materna es la mejor fuente de nutrición para los bebés. Es el único alimento que necesita un bebé saludable durante aproximadamente sus primeros 6 meses de vida. Continúa siendo importante para los bebés incluso después de que empiecen a comer alimentos sólidos.
Fórmula fortificada con hierro	Sí	La fórmula fortificada con hierro es una buena alternativa a la leche materna. Contiene la cantidad apropiada de nutrientes que necesita un bebé para crecer y estar saludable. La fórmula fortificada con hierro no será acreditable luego de que el bebé cumpla 13 meses.
Jugo	No	El jugo, aun si es jugo 100%, no se acredita hacia una comida o merienda reembolsable en el patrón de comidas para bebés del CACFP. Los doctores no recomiendan dar jugo a los niños menores de 12 meses.

Continúa en la página 56

Bebida	¿Debo servírsela a un bebé?	¿Por qué sí o por qué no?
Agua*	Depende	Los bebés no necesitan beber agua durante aproximadamente sus primeros 6 meses de vida. Las únicas bebidas que necesita un bebé son la leche materna y la fórmula. Una vez que el bebé haya empezado a comer alimentos sólidos, su proveedor de salud puede recomendar que tome pequeñas cantidades de agua. En días muy calurosos, también puede ser necesario que tome pequeñas cantidades de agua. Los padres pueden consultar con su proveedor de salud cuán seguido y cuánta cantidad de agua puede beber su bebé.
Leche de vaca o leche de cabra	No	No se recomienda que los bebés menores de 12 meses tomen leche de vaca o de cabra. Estas leches contienen demasiadas proteínas y minerales para el bebé. La leche de vaca y la leche de cabra no pueden acreditarse hacia una comida reembolsable para bebés sin un certificado médico firmado por su proveedor de salud.
Sodas, bebidas energéticas, agua azucarada y bebidas de frutas	No	Los niños no deben tomar sodas, bebidas energéticas, agua azucarada ni bebidas de frutas. Las azúcares añadidas pueden provocar problemas dentales o de sobrepeso cuando el niño crezca.
Té** y café	No	Puede que en algunas culturas sea normal darle té o café a un bebé. Sin embargo, según la Academia Americana de Pediatría, no se recomienda dar a bebés bebidas con cafeína, incluidas el café y el té.

* Es importante verificar que el agua que se les sirve a los niños proceda de una fuente segura y no contenga cantidades peligrosas de plomo u otros contaminantes.

** Además de cafeína, los téis pueden contener otras sustancias que podrían enfermar a un niño. Según la Administración de Alimentos y Medicamentos, las infusiones elaboradas con una especia llamada “anis estrellado” pueden causar vómitos, espasmos y convulsiones.

Cuidado: Nunca le sirva a un bebé leche cruda o sin pasteurizar. La leche cruda es leche de vaca, cabra u oveja que no ha pasado por el proceso de calentamiento para eliminar las bacterias dañinas. Esta leche cruda sin pasteurizar puede contener bacterias perjudiciales que le causen al bebé una enfermedad grave.



Muchos bebés están listos según su desarrollo para beber de un vaso cuando pueden sentarse sin apoyo y sellar su labio inferior contra el borde del vaso.



Sujete a los bebés o siéntelos en una silla de bebé para comer durante la alimentación. Mantenerlos sentados disminuye el riesgo de atragantamiento en los bebés. También puede evitar que otro niño beba del mismo biberón.



Los únicos líquidos que se les deben dar a los bebés son leche materna, fórmula y agua (alrededor de los 6 meses).

En este capítulo

En este capítulo, usted aprendió cómo alimentar a un bebé usando un biberón y un vaso. En el siguiente capítulo, aprenderá a alimentar a un bebé con alimentos sólidos.

Prueba de conocimiento

1. Cierto/Falso: Añadir cereal al biberón de un bebé es bueno para la salud del bebé.

2. Un niño de 19 meses al que matriculan en su cuidado infantil aún bebe de un biberón aunque está listo según su desarrollo para usar un vaso. ¿Qué problemas podría causar el uso del biberón a esta edad?

- A** Al ser más fácil beber de un biberón que de un vaso, el niño podría beber demasiada leche y no tener hambre para otros alimentos.
- B** Beber de un biberón con regularidad puede provocar caries dental.
- C** No usar un vaso podría significar que algunas destrezas alimentarias importantes no se desarrollen o se demoren.
- D** Todas las anteriores.

3. Los padres de una niña de 9 meses le comunican que van a empezar a darle a su bebé leche entera de vaca en lugar de fórmula. Esto se debe a que el resto de la familia toma leche de vaca, y comprar solo un tipo de leche les resultará más barato. Cuál de las siguientes respuestas sería la más apropiada:

- A** Los bebés (aquellos menores de 12 meses) no deben tomar leche de vaca porque contiene demasiadas proteínas y minerales que dificultan su digestión.
- B** Esto puede resultar difícil porque la leche de vaca tiene un sabor diferente. Se podrían añadir sabores o edulcorantes para hacer más fácil la transición.
- C** La fórmula puede ser costosa, pero hay una clínica de WIC local que les puede ayudar.
- D** A y C.
- E** Todas las anteriores.

RESPUESTAS: 1. Falso. Añadir cereal al biberón de un bebé no es bueno para su salud. ● 2. D. El uso del biberón a los 19 meses puede causar todos estos problemas. ● 3. D. Dígales a los padres que no se recomienda la leche de vaca para los niños menores de 12 meses y recomiénddeles recursos comunitarios para obtener la fórmula.

Capítulo 6

Alimentar con comida sólida

¿De qué trata este capítulo?

Al finalizar este capítulo, los proveedores de cuidado infantil podrán:

- 1 Identificar alimentos sólidos que son acreditables como parte de una comida o merienda para bebés reembolsable en el CACFP.
- 2 Describir cuándo un bebé está listo en su desarrollo para empezar a alimentarse con comida sólida.
- 3 Ofrecer diferentes texturas de comida según las destrezas alimentarias del bebé.
- 4 Enumerar estrategias sobre cuándo y cómo conversar con los padres acerca de la comida sólida.

Antes de llegar a los 6 meses de edad, la mayoría de los bebés no tienen el control y la coordinación muscular para alimentarse con **comida sólida**. No están “**listos según su desarrollo**”. Cuando un bebé no está en la etapa del desarrollo adecuada para alimentarse con comida sólida:

- no es capaz de sentarse en una silla alta de bebé y mantener la cabeza erguida/derecha.
- es posible que no pueda mover la lengua para tragar la comida.
- es posible que no abra la boca cuando se le acerquen los alimentos.

Para más información sobre cuándo el bebé está listo según su desarrollo para comer comida sólida, vea el **Capítulo 1**. Ofrecer a los bebés un comienzo saludable con el CACFP, en la **página 6**.



¿Qué es la comida sólida?

La comida sólida se refiere a los alimentos que un bebé come de forma fácil y segura una vez que alcanza su desarrollo adecuado, generalmente, alrededor de los 6 meses de edad. La comida sólida puede hacerse puré, machacarse, molerse o cortarse finamente para facilitar que el bebé ingiera la comida sin atragantarse. La comida sólida es también conocida como **alimentos complementarios**.

Estas **destrezas alimentarias** son necesarias para que el bebé ingiera comida sólida. El patrón de comidas para bebés del **CACFP** señala el comienzo de la comida sólida alrededor de los 6 meses de edad. El término "alrededor" se usa porque no todos los bebés llegan a la etapa de desarrollo para comer comida sólida exactamente a los 6 meses de edad. Algunos bebés podrían estar preparados para comer comida sólida a los 5 meses, otros a los 6 meses y medio.

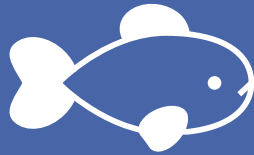
Las cantidades de comida sólida enumeradas en el patrón de comidas para bebés están en un rango, por ejemplo, 0 a 2 cucharadas. Esto le proporciona flexibilidad para ofrecer la cantidad adecuada de comida sólida según el desarrollo del bebé. Usted daría 0 cucharada de comida sólida si el bebé aún no ha empezado a comer sólidos. Usted podría dar al bebé menos de 1 cucharada de comida sólida si recién empezó a alimentarse con comida sólida. Una vez que el bebé ha sido iniciado en la comida sólida, debe ofrecerle 2 cucharadas completas de comida sólida.

Comida sólida para bebés de 6 a 11 meses

El patrón de comidas del CACFP para bebés de 6 a 11 meses incluye alimentos sólidos, tales como:



cereales secos fortificados con hierro para bebés



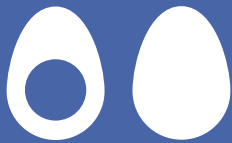
pescado



aves



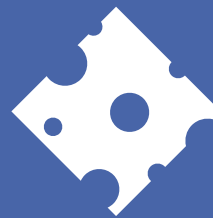
carnes



huevos enteros (yema y clara)



frijoles o guisantes secos cocidos



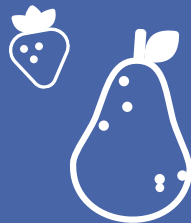
queso y requesón



yogur



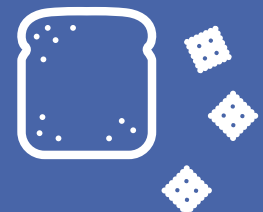
vegetales



frutas

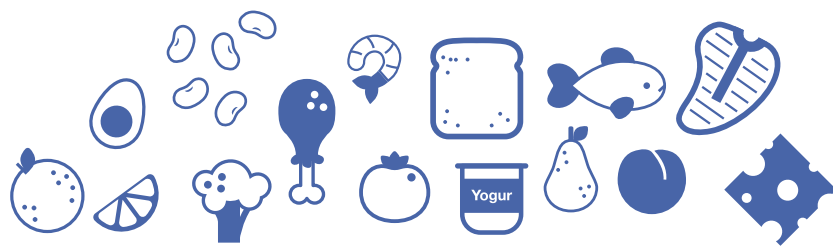


cereales listos para comer (solo merienda/snack)



panes y galletas "crackers" (solo merienda/snack)

Para más información sobre cómo estos alimentos cumplen con el patrón de comidas para bebés del CACFP, vea la **Tabla 3**, Patrón de comidas para bebés del CACFP con componentes alimenticios en el **Capítulo 1**: Ofrecer a los bebés un comienzo saludable con el CACFP, en la **página 15**.



¿Cuándo debe comenzar a dar comida sólida a un bebé?

¿Cómo puede estar seguro de que es el momento de dar comida sólida a un bebé?



Converse con los padres del bebé para saber cuándo han empezado a dar comida sólida al bebé.

Si ha notado señales de que el bebé está listo para comer comida sólida, puede compartir la hoja “**Para padres:** ¿Está listo su bebé para comer alimentos sólidos?,” en la **página 12**. En este momento, podría solicitar a los padres del bebé que provean una nota o respuesta escrita sobre empezar o retrasar la comida sólida a su bebé.

No es necesario un **certificado médico** del **proveedor de salud** del bebé si la familia decide empezar con la comida sólida o retrasar su comienzo.

Si los padres le informan que el bebé está comiendo comida sólida, tiene que servir alimentos sólidos para solicitar el reembolso de la comida o la merienda en el CACFP. Puede pedirles que llenen la hoja “**Para padres:** ¿Qué come su bebé? ¡Cuéntenos!,” en la **página 63**, de modo que usted pueda dar seguimiento a lo que el bebé ha probado o podría probar.

Si los padres le indican que el bebé aún no está comiendo comida sólida, continúe brindando al **bebé** la cantidad necesaria

de leche materna o **fórmula infantil fortificada con hierro**. La comida del bebé es **reembolsable** aun si la comida sólida no se sirve porque el bebé podría no estar listo en su desarrollo para comer comida sólida. Proporcione a los padres información sobre los beneficios de ofrecer al bebé comida sólida, una vez que el bebé esté listo en su desarrollo. Motive a los padres a hablar con el proveedor de salud del bebé sobre incorporar comida sólida en la dieta del bebé. Pida a los padres que le avisen cuándo han empezado a dar comida sólida a su bebé.

¿Está listo Jonathan para comer comida sólida?

Jonathan es un bebé de 5 meses. Puede sentarse cuando su mamá lo sujeta firmemente, pero no controla bien su cabeza y su cuello. Los padres de Jonathan no están seguros de si está listo para comer comida sólida. El cuidador infantil les entrega la hoja informativa “**Para padres:** ¿Está listo su bebé para comer alimentos sólidos?, en la **página 12**, para darles más información. Ellos aprendieron que como Jonathan aún no puede sentarse bien, y no controla bien su cabeza y su cuello, no está listo para comer comida sólida. Además, decidieron estar muy pendientes de las señales que indican que el bebé está listo para comer comida sólida.

Dar comida sólida muy pronto

Alimentar con comida sólida antes de que el bebé esté listo en su desarrollo puede aumentar la posibilidad de que:

- se atragante con la comida.
- beba menos leche materna o fórmula infantil de la necesaria para crecer.
- padezca sobrepeso u obesidad más adelante en la vida.

Alimentar con comida sólida antes de que el bebé esté listo:

- no ayuda a que el bebé duerma toda la noche.
- no hace que el bebé coma menos veces al día.

¿Sabía usted?

El llanto frecuente de un bebé no es señal de que el bebé esté listo para comer comida sólida. Los bebés comen frecuentemente porque sus estómagos son muy pequeños y están creciendo rápidamente. La leche materna y la fórmula pueden dar al bebé los nutrientes que necesita hasta aproximadamente los 6 meses.

Si los padres indican que su bebé está irritable y/o tiene problemas para dormir como una razón para querer empezar más temprano la comida sólida, motívelos a conversar acerca de sus inquietudes con el proveedor de salud del bebé. A veces, dar ideas sobre otras formas de calmar a un bebé que llora puede ser útil. El llanto no siempre significa que el bebé tiene hambre.

Alimentación tardía de comida sólida

Retrasar la incorporación de comida sólida más allá del tiempo en que los bebés están listos en su desarrollo puede impedir que ingieran la variedad y cantidad de comida que necesitan. Esto puede aumentar el riesgo de que los bebés:

- no obtengan los nutrientes que necesitan, especialmente hierro y zinc.
- no crezcan con normalidad.
- rechacen alimentos cuando se les den a una edad posterior.
- tengan un **desarrollo motor** y del habla tardíos.

Retrasar la comida sólida no significa que se vaya a reducir el riesgo de desarrollar alergias alimentarias. Según la Academia Americana de Pediatría, el período de 6 a 8 meses es considerado una etapa importante para incorporar comida sólida en la dieta de los bebés. Cuando el bebé tenga de 7 a 8 meses, y si está listo en su desarrollo, debería estar consumiendo comida sólida de todos los componentes alimenticios del CACFP, tales como vegetales, frutas, granos, carnes y sustitutos de carne, junto con leche materna o fórmula infantil fortificada con hierro. Motive a los padres a hablar sobre la comida sólida con el proveedor de salud del bebé.





Para padres: ¿Qué come su bebé? ¡Cuéntenos!

Fecha de hoy

Nombre y apellido del bebé

Fecha de nacimiento del bebé

Nombre y apellido de la madre/padre

¿Come su bebé comida sólida? Sí No

¿Qué textura(s) de alimentos le da a su bebé?



puré



machacado



molido



cortado finamente

¿Cuáles de estos alimentos come su bebé actualmente?

Granos

- galletas "crackers" cereal fortificado con hierro para bebés (marque todas las opciones que apliquen)
- cebada avena
- trigo arroz
- cereales listos para comer (por ejemplo, cereales en forma de "O" de grano integral)
- pedazos de pan/tostada pedazos de pan pita pedazos de tortilla suave

Carnes y sustitutos de carne (alimentos ricos en proteínas y lácteos)

- frijoles carne de res cerdo pollo requesón
- huevos pescado pavo queso yogur mariscos

¿Cuáles de estos alimentos come su bebé actualmente?

Vegetales

- brócoli
- calabaza (*butternut squash*)
- coliflor
- maíz
- espinacas
- guisantes
- zanahorias
- batatas dulces (camotes)
- tomates
- judías verdes
- otro: _____

Frutas

- manzanas
- albaricoques
- bananas
- bayas azules (*blueberries*)
- mangos
- duraznos (melocotones)
- peras
- ciruelas pasas (secas)
- fresas
- otro: _____

¿Qué más come su bebé? _____

Firma de la madre/padre: _____

Hoja informativa de Alimentación para Bebés en el Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos
<https://teamnutrition.usda.gov> • FNS 786D-S • Noviembre 2019
USDA es un proveedor, empleador y prestamista que ofrece igualdad de oportunidades.

Las destrezas alimentarias de un bebé

Los bebés nacen con destrezas alimentarias que les permiten beber leche materna o fórmula infantil. A medida que los bebés crecen, desarrollan nuevas habilidades que a la larga les ayudarán a alimentarse por sí mismos con su supervisión. Ofrecer a los bebés diferentes **texturas** de alimentos, a medida que crecen, les ayuda a aprender o fortalecer diferentes destrezas alimentarias.

Vea la **Tabla 8**, Introduciendo distintas texturas de alimentos según las destrezas del bebé al comer, en la **página 68**.

Introducir alimentos nuevos

Mientras que antes se solía pensar que los bebés necesitaban probar alimentos nuevos en un orden determinado, ahora sabemos que no es así. Sin embargo, los **cereales infantiles** fortificados con hierro y las carnes hechas puré son buenos alimentos para empezar porque proporcionan el hierro y el zinc que los bebés necesitan alrededor de los 6 meses. Una recomendación práctica es que los padres introduzcan solo un alimento nuevo a la vez durante el curso de unos pocos días. Esto permite a los padres observar al bebé por si se produce alguna reacción alérgica al alimento.



Motive a los padres a que lo mantengan informado de cualquier alimento nuevo que le estén ofreciendo a su bebé y cualquier historial de reacciones alérgicas.

Recuerde, un bebé puede llegar a tener una reacción a un alimento, aunque no haya tenido ninguna reacción la primera vez que lo probó. Siempre preste mucha atención al bebé durante la comida.

Para más información sobre los signos de que un bebé está teniendo una reacción alérgica a la comida, vea el **Capítulo 10: Alergias e intolerancias alimentarias**, en la **página 119**.

¿Sabía usted?

Los bebés comienzan a perder hierro después de su nacimiento y tienen una cantidad significativamente menor cuando llegan a los 6 meses de edad. Para los bebés amamantados es muy importante incorporar cereales infantiles fortificados con hierro y carnes o aves hechas puré cuando el bebé está listo para comer comida sólida, pues proporcionan el hierro y el zinc que los bebés necesitan a medida que crecen.



¿Qué sucede si a un bebé no le gusta un alimento cuando lo prueba por primera vez?

Puede que a los bebés y los niños no les guste un alimento específico las primeras veces que lo prueban. Es posible que los bebés y los niños necesiten que les ofrezca un alimento nuevo hasta 10 veces o más antes de que empiece a gustarles. ¡No se dé por vencido! Continúe ofreciendo al bebé los alimentos que no le gustaron la primera vez para ver si en otro intento los prueba.

Cómo dar comida sólida a un bebé



Cuidadora infantil alimentando a un bebé con comida sólida.

1. Identifique las señales de hambre antes de alimentar a un bebé.
2. Lávese las manos.
3. Retire con una cuchara la comida para bebé del frasco o envase y póngala en un plato pequeño.
4. Lave las manos del bebé y coloque al bebé en una silla para comer apropiada para su edad. Haga que el bebé coma con otros niños cuando sea posible.
5. Póngale un babero al bebé.
6. Siéntese con el bebé mientras el bebé esté comiendo. Hable con el bebé durante la alimentación y tenga un buen contacto visual.
7. Cuando el bebé está listo en su desarrollo, deje que intente alimentarse por sí mismo. Los alimentos blandos que se pueden comer con la mano permiten al bebé la posibilidad de alimentarse por sí mismo sin asistencia. También puede dejar al bebé intentar comer con una cuchara. Supervise al bebé durante la comida por cualquier signo de atragantamiento o reacciones alérgicas.

Alimente al bebé usando un recipiente o plato en vez de hacerlo directamente del frasco de comida para bebé. Si la cuchara utilizada para la alimentación se vuelve a poner en el frasco, las bacterias de la saliva del bebé pueden contaminar la comida del frasco. Si se necesita más comida del envase, siempre utilice una cuchara limpia para pasarla del envase al plato del bebé.



Un bebé mostrando señales de que está lleno.

Cómo alimentar a un bebé con comida sólida (continuación)

8. Ayude al bebé a practicar beber leche materna o fórmula infantil usando un vaso, si está listo en su desarrollo.
9. Hable al bebé con una voz suave y motivadora. Mantenga un buen contacto visual y sonría. Los juegos y otras interrupciones pueden distraer o agobiar al bebé.
10. Observe las señales que indican que el bebé está lleno.
11. Después de la alimentación, lave las manos y la cara del bebé. Quítele el babero.
12. Deseche los restos de comida de los recipientes, las bandejas o las botellas.

Ofrezca al bebé una variedad de alimentos y texturas que sean apropiados para sus destrezas alimentarias. Vea la **Tabla 8**, Introduciendo distintas texturas de alimentos según las destrezas del bebé al comer, en la **página 68**, para más información.

No caliente el envase de comida para bebé en un microondas. Esto puede crear "zonas calientes" en la comida que podrían quemar la boca del bebé. Si tiene que calentar la comida para bebé, viértala en un recipiente, plato u olla, y caliéntela en la estufa o calentador de alimentos hasta que esté caliente. Después, remueva y compruebe la temperatura para asegurarse, antes de la alimentación, de que la comida no esté muy caliente.

Tabla 8

Introduciendo distintas texturas de alimentos según las destrezas del bebé al comer

	Del nacimiento a los 5 meses	Alrededor de los 6-8 meses	Alrededor de los 8-12 meses
Destrezas alimentarias	 <p>El bebé puede succionar y tragar</p>	 <p>El bebé puede desplazar la comida desde la cuchara a la parte posterior de la boca y tragar</p>	 <p>El bebé puede agarrar pedazos de comida con los dedos</p>
Texturas de alimentos	Líquidos (leche materna o fórmula infantil fortificada con hierro)	Comida sólida blanda, en puré y machacada Líquidos (leche materna o fórmula infantil fortificada con hierro)	Comida sólida blanda, molida o finamente cortada* Cereales listos para comer, por ejemplo, cereales en forma de "O" de grano integral. Tiras de pan. Pedazos pequeños de galletas "crackers".** Líquidos (leche materna o fórmula infantil fortificada con hierro)
Estilo de alimentación	 <p>Amamantar o alimentar con biberón</p>	 <p>Alimentar con cuchara Introducir un vaso</p>	 <p>Los bebés pueden alimentarse por sí mismos con una cuchara o con la mano</p>

*Para evitar el atragantamiento, muele o corte en trozos pequeños los alimentos en un tamaño que no sea mayor a media pulgada (½") o córtelos en rebanadas finas para que puedan ser masticados fácilmente.

** Escoja galletas "crackers" sin semillas, nueces o granos enteros integrales para evitar el atragantamiento.

Preparación de los alimentos con texturas diferentes

A medida que el bebé se desarrolla, es importante darle la posibilidad de probar diferentes texturas de comida sólida, desde alimentos hechos **puré** hasta aquellos que están machacados, molidos o cortados finamente. Esto ayuda al bebé a desarrollar las destrezas alimentarias y de masticar. También ayuda al bebé a acostumbrarse a sentir diferentes texturas de alimentos en su boca.

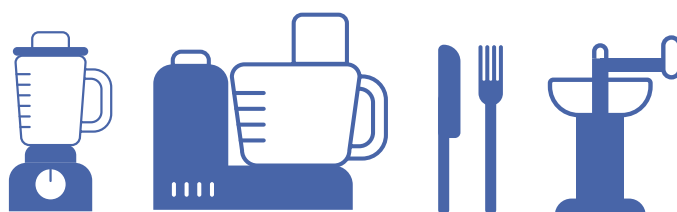
Puede usar alimentos frescos, cocidos, enlatados o congelados para hacer comidas que tengan la textura adecuada para el bebé. Comience a ofrecer comida sólida hecha puré y continúe con comida machacada con un tenedor, molida, o finamente cortada. También puede comprar comida para bebé con texturas diferentes.



Puré de calabaza hecho en un procesador de alimentos.

Para más información sobre alimentos específicos que no se deberían servir a un bebé, vea el **Capítulo 9: Prevención del atragantamiento**, en la **página 114**.

Siempre corte los alimentos en un tamaño que no sea mayor a $\frac{1}{2}$ pulgada o trocee los alimentos finamente para que puedan ser masticados con facilidad y evitar el atragantamiento. Mire la forma, el tamaño y la textura de los alimentos antes de servirlos a los bebés.



Hacer puré

La comida hecha puré son alimentos que se licúan para que tengan una textura muy suave. Los cereales fortificados con hierro, vegetales, frutas, carnes, aves y otros alimentos sólidos pueden mezclarse con caldo o agua para hacer puré la comida y que la textura sea apropiada para un bebé pequeño. A medida que el bebé crezca, añada menos líquido para crear un puré más espeso. Si está cocinando para un solo bebé, puede usar leche materna o fórmula infantil para cambiar la textura del alimento. Para alimentos envasados, como los cereales fortificados con hierro, siga las instrucciones de preparación que están en el envase.

¿Sabía usted?

Algunas vitaminas, como las vitaminas B y C, se pueden perder durante la cocción. ¡Utilizar el caldo sobrante de la cocción para hacer puré permite recuperar algunas vitaminas en la comida que está preparando!

Machacar los alimentos

Una vez que el bebé esté acostumbrado al puré, podría pasar a **comida machacada**, que es una buena textura para probar. La comida machacada es más grumosa que el puré. Al igual que con los alimentos hechos puré, los cereales fortificados con hierro, vegetales, frutas, carnes, aves y otros alimentos sólidos pueden mezclarse con caldo o agua antes de machacarlos con un tenedor u otro utensilio de cocina. Si está cocinando para un solo bebé, puede usar leche materna o fórmula infantil para cambiar la textura del alimento.

Moler y cortar finamente los alimentos

Alrededor de los 8 a los 12 meses de edad, el bebé podría estar listo para probar nuevas texturas. Muela, corte o trocee finamente alimentos blandos en pedazos pequeños, no mayores de ½ pulgada, o en trozos finos, para evitar el atragantamiento. La comida debe ser fácil de masticar para el bebé. En este período, el bebé debería poder usar su **agarre de pinza** (usando los dedos índice y pulgar) para agarrar trozos pequeños de comida.

¿En qué consiste una comida o merienda reembolsable para bebés de 6 a 11 meses?

El patrón de comidas para bebés contiene diferentes componentes alimenticios, como muestra la **Tabla 3**, Patrón de comidas para bebés del CACFP con componentes alimenticios, en la **página 15**. Desde 0 a 5 meses, la leche materna o fórmula infantil es el único componente alimenticio necesario. El patrón de comidas para bebés que tienen de 6 a 11 meses incorpora alimentos sólidos como componentes alimenticios adicionales, una vez que el bebé está listo en su desarrollo. Estos componentes alimenticios sólidos adicionales incluyen granos, carnes y sustitutos de carne, vegetales y frutas. Los componentes alimenticios se ofrecen como parte de una comida o merienda, pero, ya que los bebés no comen en un horario fijo, los componentes pueden ofrecerse a lo largo de la mañana o de la tarde. Por ejemplo, un bebé puede comer parte de su desayuno a las 9:00 a.m. y el resto de su desayuno a las 10:30 a.m. Esto sigue siendo un desayuno reembolsable.

Para más información sobre cómo preparar diferentes alimentos para bebés, vea el **Capítulo 7: Compra y preparación de comidas para bebés**, en la **página 93**.



Un bebé usando el agarre de pinza para agarrar un cereal listo para comer.

¿Qué tipos de granos se pueden ofrecer bajo el patrón de comidas para bebés?

Los granos servidos deben estar hechos con harina **enriquecida** o de grano integral. Los cereales de desayuno listos para comer y los cereales infantiles fortificados también son **acreditables**. El patrón de comidas para bebés del CACFP no incluye un requisito de "rico en grano integral".

Vea la sección sobre "Granos" de la "Guía de compra de alimentos para los Programas de Nutrición Infantil" (Food Buying Guide for Child Nutrition Programs), para obtener información sobre cómo determinar si un grano es acreditable en el CACFP. La "Guía de compra de alimentos para los Programas de Nutrición Infantil" está en inglés y se encuentra en línea en <https://foodbuyingguide.fns.usda.gov>.



Ejemplos de granos en el patrón de comidas para bebés.

Cereal infantil seco fortificado con hierro

El **cereal infantil** seco fortificado con hierro es un cereal que tiene hierro añadido. El hierro es un nutriente importante para los bebés. Tanto los cereales de grano simple, como el trigo, la avena y la cebada, como los cereales de grano compuesto, son acreditables en la medida en que estén fortificados con hierro. Se debe dar a los bebés, en primer lugar, cereal de grano simple fortificado con hierro para asegurarse de que no tengan una reacción alérgica. Si el bebé no tiene ninguna reacción, entonces se le puede ofrecer cereal de grano compuesto fortificado con hierro.

INGREDIENTES: HARINA DE TRIGO INTEGRAL, HARINA DE AVENA INTEGRAL, HARINA DE AVENA, HARINA DE ARROZ, HARINA DE CENTENO INTEGRAL, VITAMINAS Y MINERALES: CARBONATO DE CALCIO, VITAMINA C (ÁCIDO ASCÓRBICO), HIERRO (ELECTROLÍTICO), SULFATO DE ZINC, VITAMINA E (ALFA ACETATO DE TOCOFERILO), NIACINAMIDA*, VITAMINA B2 (RIBOFLAVINA), VITAMINA B1 (MONONITRATO DE TIAMINA), VITAMINA B6 (CLORHIDRATO DE PIRIDOXINA), VITAMINA B12, ÁCIDO FÓLICO*.

¿Cómo sé si un cereal infantil está fortificado con hierro?

Para saber si un cereal está "fortificado con hierro", revise la lista de ingredientes en la parte posterior del paquete del cereal. Mientras uno de los ingredientes de la lista sea "hierro", "fumarato férrico" o "hierro electrolítico", entonces el cereal está fortificado con hierro.

¿Sabía usted?

El arsénico se encuentra de forma natural en el agua, tierra y ciertos alimentos, incluyendo el cereal de arroz para bebé, y de ser ingerido por largos períodos de tiempo puede causar daño. La Administración de Alimentos y Medicamentos motiva a los padres a seguir la recomendación de la Academia Americana de Pediatría y dar a los bebés una variedad de granos para asegurarse de que los bebés no estén consumiendo demasiado arsénico.



Ejemplo de cereal listo para comer.

Cereales listos para comer

Los **cereales listos para comer** incluyen hojuelas, bolitas de cereales y cereales en forma de "O" que los bebés más grandecitos pueden agarrar y comer. Estos cereales solo son reembolsables como meriendas, no como comidas. Los cereales no deben contener más de 6 gramos de azúcar por cada onza seca de cereal. Algunos cereales listos para comer pueden causar riesgo de asfixia o atragantamiento. Elija cereales que se disuelvan fácilmente en la boca y no incluyan nueces, frutas secas u otros alimentos duros.

Si usa uno de los cereales que se encuentra en una lista de cereales aprobados por el Programa WIC, asegúrese de que el cereal listo para comer sea de grano integral, enriquecido o fortificado.

¿Cómo sé si un cereal tiene solo 6 gramos de azúcar o menos por cada onza de cereal seco?

Prácticamente todos los cereales infantiles cumplen con este límite de azúcar y hay muchos tipos de cereales listos para comer que también cumplen con este límite de azúcar. Hay un par de maneras de averiguar si un cereal cumple con el límite de azúcar. Usted puede:

- Usar cualquier cereal registrado en la lista de cereales aprobados del **Programa Especial de Nutrición Suplementaria para Mujeres, Infantes y Niños (WIC) de cualquier agencia estatal**, que se encuentre en las listas de alimentos aprobados por el estado.
- Consultar la tabla de la hoja de capacitación de Team Nutrition del USDA "Elija cereales para el desayuno bajos en azúcares añadidas". La hoja de capacitación incluye la tabla de la **página 73** con las porciones comunes de cereales para el desayuno y la cantidad máxima de azúcar que el cereal puede tener por porción. Esta hoja de capacitación se encuentra en el **Apéndice D**: Elija cereales para el desayuno bajos en azúcares añadidas en la **página 145** o en línea en: <https://www.fns.usda.gov/cacfp-training-tools>.

Nutrition Facts	
Serving Size ¼ cup (30g)	
Servings Per Container about 15	
Amount Per Serving	Cereal
Calories 100	100
Calories from Fat 5	5
% Daily Value*	
Total Fat 0.5g	1%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Polyunsaturated Fat 0g	
Monounsaturated Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 140mg	6%
Potassium 90mg	3%
Total Carbohydrate 22g	7%
Dietary Fiber 3g	11%
Sugars 5g	
Other Carbohydrate 14g	
Protein 3g	

Etiqueta Nutricional

Busque el tamaño de la porción y la cantidad de azúcar en la etiqueta de información nutricional. En la **Tabla 9**, Límites de azúcar en cereales listos para comer, fíjese en el número al lado derecho de la cantidad del tamaño de porción. Si el cereal tiene esa cantidad de azúcar o menos, su cereal cumple con el requisito sobre el azúcar.



Bebé comiendo un cereal listo para comer en la merienda.

Tabla 9 Límites de azúcar en cereales listos para comer

Tamaño de porción	Azúcares
Si el tamaño de porción es:	La cantidad de azúcar no puede ser mayor a:
0-2 gramos	0 gramos
3-7 gramos	1 gramo
8-11 gramos	2 gramos
12-16 gramos	3 gramos
17-21 gramos	4 gramos
22-25 gramos	5 gramos
26-30 gramos	6 gramos
31-35 gramos	7 gramos
36-40 gramos	8 gramos
41-44 gramos	9 gramos
45-49 gramos	10 gramos

Tamaño de porción	Azúcares
Si el tamaño de porción es:	La cantidad de azúcar no puede ser mayor a:
50-54 gramos	11 gramos
55-58 gramos	12 gramos
59-63 gramos	13 gramos
64-68 gramos	14 gramos
69-73 gramos	15 gramos
74-77 gramos	16 gramos
78-82 gramos	17 gramos
83-87 gramos	18 gramos
88-91 gramos	19 gramos
92-96 gramos	20 gramos
97-100 gramos	21 gramos

Pan y galletas “crackers”



Rebanadas finas y trozos de pan de no más de ½ pulgada.

Las tiras o trozos pequeños de pan y galletas “crackers” podrían ser reembolsables como meriendas (*snacks*) bajo el patrón de comidas para bebés. Esto incluye, pero no se limita a:

- Tiras o trozos pequeños de pan seco o tostado, como pan integral, francés o italiano
- Trozos pequeños de galletas “crackers” sin semillas, nueces o granos enteros
- Trozos pequeños de tortillas suaves o pan de pita
- Galletas para la dentición, *biscuits* y pan tostado
- Trozos pequeños de *muffin* inglés
- Trozos pequeños de panecillos
- Trozos pequeños de pan o *muffins* de maíz

¿Qué tipos de carnes y sustitutos de carne pueden ofrecerse bajo el patrón de comidas para bebés?

Carnes y aves

Las carnes y las aves, incluyendo carne de res, cerdo, cordero, ternera, pollo y pavo son acreditables bajo el patrón de comidas para bebés del CACFP. Igual que los cereales infantiles fortificados con hierro, las carnes y las aves son buenos ejemplos de primeras comidas para bebés porque proporcionan el hierro y el zinc que los bebés necesitan alrededor de los 6 meses.

- Todas las carnes deben haber pasado la inspección del USDA.
- Las carnes en las **comidas para bebés compradas en tiendas** hechas con caldo o salsa “*gravy*” son acreditables en el CACFP.

Pescado de aleta y mariscos

Tanto el pescado de aleta como los mariscos comprados en tiendas pueden ser ofrecidos a los bebés de 6 a 11 meses de edad, una vez estén listos en su desarrollo para comer alimentos sólidos. Estos incluyen salmón, trucha, lenguado, bacalao, abadejo “*haddock*”, mojarra, tilapia, cangrejo, camarón y otros pescados y mariscos. Según la Academia Americana de Pediatría, no existe evidencia de que aplazar la introducción de los alérgenos comunes, como el pescado y los mariscos, más allá de los 4 a 6 meses de edad prevenga algún tipo de alergia alimentaria.

Retire todos los huesos o espinas y conchas y modifique la textura del pescado y los mariscos según las destrezas alimentarias del bebé.



Ayude a los padres a conocer otras fuentes de hierro ofreciéndoles la hoja “**Para Padres: Asegúrese de que su bebé consume suficiente hierro,**” en la **página 76.**



La Administración de Alimentos y Medicamentos y las Guías Alimentarias para los Estadounidenses recomiendan que las mujeres embarazadas y los niños pequeños eviten comer pescado que normalmente contiene niveles más elevados de mercurio. Estos incluyen:

- tiburón
- pez espada
- macarela gigante
- pez blanquillo
- atún patudo
- pez reloj anaranjado
- pez aguja

El pescado de pesca casera solo es acreditable si cumple con las políticas de salud pública a nivel local o estatal en relación con la seguridad de los alimentos.

Consulte la sección sobre las carnes y los sustitutos de carne en la “Guía para la compra de alimentos de los Programas de Nutrición Infantil” (*Food Buying Guide for Child Nutrition Programs*) para obtener información sobre los productos procesados de pescado, como por ejemplo, los palitos de pescado. La “Guía para la compra de alimentos de los Programas de Nutrición Infantil” está en inglés y puede obtenerse en <https://foodbuyingguide.fns.usda.gov>.

Quesos

Los quesos pasteurizados que cumplen con los estándares de identidad para quesos de la Administración de Alimentos y Medicamentos² son permitidos bajo el patrón de comidas para bebés de 6 a 11 meses. Estos incluyen:

- Queso americano pasteurizado
- Queso *cheddar* natural o *colby*
- Quesos *monterey jack* o *mozzarella* (parcialmente descremados o enteros)
- Quesos *muenster* y *provolone*
- Requesón

Los alimentos untables de queso, las cremas y los productos a base de queso no son acreditables según el patrón de comidas para bebés porque, por lo general, contienen alto contenido de sal y bajo contenido de proteína.



Consejo:

Obtenga más información sobre los niveles de mercurio en ciertos pescados en la página sobre seguridad alimentaria de la Administración de Alimentos y Medicamentos, <https://www.fda.gov/Food/FoodbornellnessContaminants/Metals/default.htm>. También puede comunicarse con su departamento de salud local o estatal, o llamar al 1-888-SAFEFOOD (1-888-723-3366), para más información.



Precaución. Nunca alimente a un bebé con productos lácteos hechos con leche cruda sin pasteurizar. Los productos lácteos sin pasteurizar pueden contener bacterias nocivas que pueden provocar que un bebé se enferme gravemente.

²Administración de Alimentos y Medicamentos. 21 CFR Part 133. 2012.

Para padres: Asegúrese de que su bebé consume suficiente hierro

El hierro es uno de los nutrientes claves que los bebés necesitan durante el primer año de vida. El hierro ayuda a transportar oxígeno a través del cuerpo, lo cual es importante para el crecimiento y el desarrollo cerebral de los bebés.

Los bebés que se alimentan solo con leche materna normalmente agotan el hierro con el que nacieron entre los 4 y 6 meses de edad. El proveedor de salud del bebé podría recomendar a su bebé un suplemento de hierro hasta que su bebé se encuentre listo para comer alimentos sólidos. Cuando su bebé esté listo para comer comida sólida, asegúrese de que coma alimentos que contienen hierro.

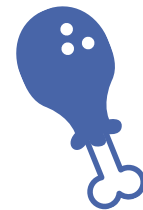
Buenas fuentes de hierro:



Fórmula fortificada con hierro



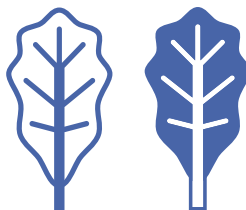
Cereales listos para comer fortificados con hierro



Pollo



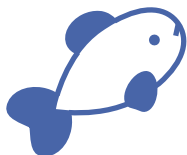
Cereales para bebés fortificados con hierro



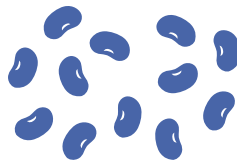
Vegetales de hojas verdes



Carne de res



Pescado

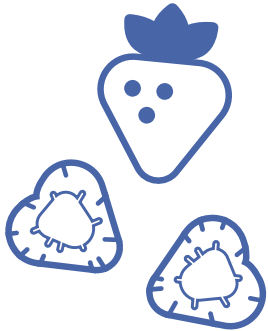


Frijoles

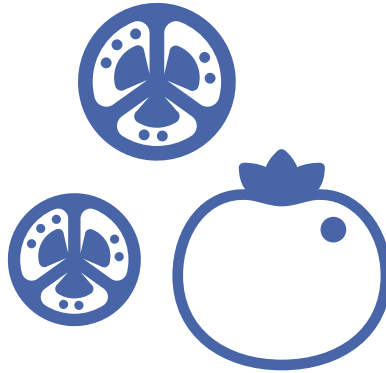
Continúe leyendo la parte de atrás de esta hoja sobre buenas fuentes de Vitamina C para acompañar los alimentos ricos en hierro en esta página.

Buenas fuentes de vitamina C:

¡La vitamina C ayuda a nuestro cuerpo a absorber el hierro! Cuando sirva a un bebé un alimento rico en hierro, como los mencionados en la parte del frente de esta hoja informativa, acompañelo con alimentos que contengan vitamina C. Asegúrese de preparar estos alimentos con la textura y en el tamaño adecuados para prevenir el atragantamiento.



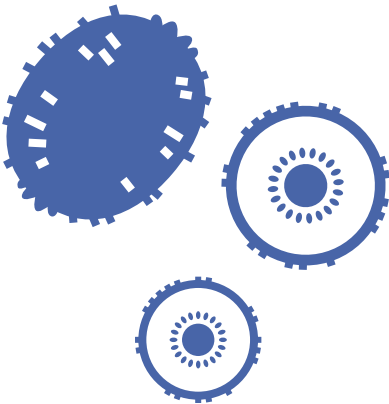
Fresas



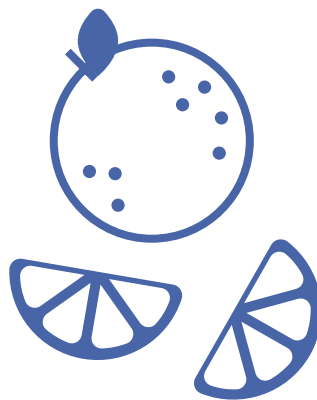
Tomates



Pimientos rojos cocidos



Kiwi



Naranjas



Brócoli cocido

Huevos

Los huevos frescos (con cáscara) o los huevos enteros líquidos pasteurizados se pueden ofrecer como parte de una comida o merienda reembolsable. Los huevos deben haber pasado las inspecciones federales. No existe evidencia que indique que el posponer el consumo de la clara de huevo, más allá de los 4 a los 6 meses de edad, prevenga las alergias alimentarias. Se debe dar el huevo completo, incluida la yema y la clara, para que sea acreditable.

Frijoles y guisantes secos cocidos

Todos los frijoles y los guisantes, como las lentejas, los frijoles negros, los frijoles pintos, y los garbanzos, pueden servirse a bebés que se encuentren listos en su desarrollo para comerlos. Esto incluye frijoles y guisantes enlatados. Busque los que indiquen "bajos en sodio" en la etiqueta. Haga puré o machaque los frijoles y los guisantes para evitar el atragantamiento. Los guisantes verdes no se consideran un sustituto de carne.

Nueces y semillas

Las nueces, las semillas, la mantequilla de maní o de alguna otra nuez y las mantequilla de semillas no son acreditables como parte de una comida reembolsable para bebés.

¿Sabía usted?

Si sirve frijoles y guisantes secos cocidos, estos pueden ser acreditados como vegetales o sustitutos de carne según el patrón de comidas para bebés. No obstante, si sirve frijoles y guisantes secos cocidos a la vez, no serán acreditados como vegetales y sustitutos de carne en la misma comida. Esto también aplica a los frijoles y los guisantes enlatados.



Un huevo hervido y picado con la clara y la yema.

Carnes procesadas

Las carnes y las aves procesadas como los *hot dogs* (*frankfurters*), carne en puré para bebés y los palitos de aves (no deshidratados o semideshidratados, como el *jerky*), *nuggets* de pollo, los palitos de pescado y las salchichas pueden ser parte de una comida reembolsable para dar mayor flexibilidad a la persona que planifica el menú. A pesar de esto, no son recomendables. La Academia Americana de Pediatría recomienda limitar estos alimentos por ser más altos en sodio que cualquier otro producto derivado de la carne. Algunos tipos de alimentos como estos podrían ocasionar atragantamiento, incluidos los *hot dogs* cortados en rodajas. En lugar de esto, ofrezca a los bebés carne normal, aves, pescado y huevos que hayan sido preparados para tener la textura correcta (en puré, machacada, molida, finamente cortada, etc.) para el bebé según su desarrollo. Recuerde siempre cortar los alimentos en tiras finas, y nunca con un grosor mayor de ½ pulgada, para prevenir el atragantamiento.

Tofu

El tofu no es acreditable como parte de una comida reembolsable para bebés.

Yogur

El yogur comprado en la tienda hecho con leche entera, baja en grasa o reducida en grasa, es reembolsable bajo el patrón de comidas para bebés de 6 a 11 meses.

El yogur hecho en casa no es acreditable. El yogur debe ser pasteurizado y cumplir con los estándares de identidad para yogur de la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA), ya sea hecho con leche entera³, baja en grasa⁴ o sin grasa⁵. El yogur no debe contener más de 23 gramos de azúcar por cada 6 onzas de yogur. Vea la **Tabla 10**, Límites de azúcar en el yogur, en la **página 80**, para más información.

- El yogur de soya no es un alimento acreditable bajo el patrón de comidas para bebés.
- El yogur con fruta es acreditable bajo el patrón de comidas para bebés si cumple con el límite de azúcar.
- Los productos de yogur, como el yogur congelado, líquido o en bebida, los batidos de yogur, el yogur casero, los productos con sabor de yogur, las barras de yogur y el yogur deshidratado congelado no son acreditables.

¿Cómo sé si un yogur contiene menos de 23 gramos de azúcar por cada 6 onzas?

Para ayudarle a identificar yogures con menos de 23 gramos de azúcar por cada 6 onzas, puede:

- Consultar la tabla de la hoja de capacitación de Team Nutrition del USDA "Elija yogures bajos en azúcares añadidas". La hoja incluye la tabla en la **página 80** con las porciones comunes de yogur, en onzas y gramos, y la cantidad máxima de azúcar que el yogur puede contener por porción. Esta hoja de capacitación se encuentra en el **Apéndice E**: Elija yogures con bajo contenido de azúcares añadidas, en la **página 147**, o en línea en <https://www.fns.usda.gov/cacfp-meal-pattern-training-tools>.



Consejo:

El yogur de soya y el tofu no son acreditables como parte de una comida o merienda reembolsable en el patrón de comidas para bebés.



Cuidadora infantil alimentando a un bebé con yogur.

³Administración de Alimentos y Medicamentos. 21 CFR 131.200. 1999.

⁴Administración de Alimentos y Medicamentos. 21 CFR 131.203. 1999.

⁵Administración de Alimentos y Medicamentos. 21 CFR 131.206. 1999.

Tabla 10 Límites de azúcar en el yogur

Tamaño de porción en onzas (oz.)	Tamaño de porción en gramos (g.) (Use cuando el tamaño de porción no esté en onzas)	Azúcares
Si el tamaño de porción es:		Los azúcares no deben exceder:
1 oz.	28 g.	4 g.
1.25 oz.	35 g.	5 g.
1.5 oz.	43 g.	6 g.
1.75 oz.	50 g.	7 g.
2 oz.	57 g.	8 g.
2.25 oz.	64 g.	9 g.
2.5 oz.	71 g.	10 g.
2.75 oz.	78 g.	11 g.
3 oz.	85 g.	11 g.
3.25 oz.	92 g.	12 g.
3.5 oz.	99 g.	13 g.
3.75 oz.	106 g.	14 g.
4 oz.	113 g.	15 g.
4.25 oz.	120 g.	16 g.
4.5 oz.	128 g.	17 g.
4.75 oz.	135 g.	18 g.
5 oz.	142 g.	19 g.
5.25 oz.	149 g.	20 g.
5.3 oz.	150 g.	20 g.
5.5 oz.	156 g.	21 g.
5.75 oz.	163 g.	22 g.
6 oz.	170 g.	23 g.
6.25 oz.	177 g.	24 g.
6.5 oz.	184 g.	25 g.
6.75 oz.	191 g.	26 g.
7 oz.	198 g.	27 g.
7.25 oz.	206 g.	28 g.
7.5 oz.	213 g.	29 g.
7.75 oz.	220 g.	30 g.
8 oz.	227 g.	31 g.

¿Qué tipos de vegetales y frutas se pueden ofrecer bajo el patrón de comidas para bebés?

Vegetales y frutas

Todos los tipos de vegetales y frutas se pueden ofrecer a los bebés. Estos alimentos contienen importantes nutrientes y fibra. Para prevenir el atragantamiento, recuerde cocinar y preparar los vegetales y las frutas con la textura apropiada. Quite todas las pepas, semillas, pieles, y cáscaras de estas antes de servir los alimentos. Siempre corte los vegetales y las frutas en tiras delgadas, y con un tamaño no mayor de ½ pulgada para prevenir el atragantamiento.

- Los jugos de frutas y vegetales, incluso cuando sean 100% jugo, no son acreditables bajo el patrón de comidas para bebés.
- La Academia Americana de Pediatría recomienda que no se dé a los bebés menores de 6 meses espinacas, remolachas, nabos, zanahorias y coles verdes sembradas en casa. Estos alimentos podrían tener niveles altos de nitratos. Esto puede causar una condición que podría dificultar que la sangre del bebé lleve el oxígeno a todo su cuerpo.

Precaución. Quite los huesos, las pepas, las semillas, la cáscara y la piel de los vegetales y las frutas antes de servirlos.

Motive a los padres a que le ofrezcan una variedad de vegetales a su bebé para un crecimiento y desarrollo saludables. Puede utilizar la hoja informativa **“Para padres: Varíe los vegetales de su bebé, en la página 88**, para ayudar a los padres a llevar la cuenta de los vegetales que ha probado su bebé.



¿Qué otros tipos de alimentos son o no son acreditables según el patrón de comidas para bebés?

Postres

Los postres a base de granos, tales como galletas dulces, tartas dulces, donas, barras de cereales, barras de desayuno, barras de granola, rollos dulces, pastelería tostada, tortas y *brownies*, incluyendo las variedades de comida de bebé de estos productos, no son acreditables como parte de una comida reembolsable en el CACFP. Estos alimentos son altos en grasas saturadas y azúcares añadidas.

Miel

La miel puede tener una bacteria que puede producir botulismo en los bebés. El botulismo infantil es una enfermedad que puede hacer que un bebé se enferme gravemente. Los bebés están en mayor riesgo de botulismo durante el primer año de vida. Por este motivo, nunca debe darse miel a bebés que no hayan cumplido un año. Esto incluye miel servida sola, por encima de otras comidas, cocinada u horneada en otros alimentos. También evite servir alimentos comprados en tiendas que estén preparados con miel, incluyendo las galletas *graham* de miel, cereales con miel, etc.



Asegúrese de que los bebés hayan probado todos los ingredientes antes de servir un plato mixto.

Comida de mesa

Si usted tiene bebés mayores (de 10 a 12 meses) a su cuidado, ellos podrían estar listos para probar alimentos que también comen los niños mayores y los adultos, conocidos como alimentos de mesa. Esto le puede ayudar si usted es el cuidador infantil y desea cocinar los mismos alimentos para todos los niños que cuida.

Es posible que tenga que cocinar los alimentos para los bebés más tiempo para que queden más blandos. También es posible que tenga que cortarlos en trozos más pequeños para los bebés. Por ejemplo, el bebé puede comer de la batata que se prepara para los niños mayores, siempre que usted cocine esa porción por más tiempo, hasta que esté blanda, y la haga puré o la corte en trozos pequeños que no sean mayores de ½ pulgada.

Si usted ofrece un plato mixto, primero asegúrese de que el bebé haya probado todos los ingredientes anteriormente. Con algunos alimentos, como la sopa, tal vez tenga que separar algunos de los ingredientes cocidos, como los vegetales cocidos o la carne para cambiar la textura un poco más si es necesario. Si el plato tiene alimentos no acreditables para reembolso según el patrón de comidas para bebés, por ejemplo, la pasta en la lasaña, esta se puede servir al bebé de todas formas. Solo los alimentos que aparecen como acreditables en el patrón de comidas para bebés, como el queso, la carne, las aves y los vegetales, contarán para reembolso de comidas.

Edulcorantes artificiales

Los edulcorantes artificiales o sustitutos del azúcar (como aspartame, sacarosa, estevia, sacarina, entre otros) pueden estar presentes en alimentos y bebidas bajos en calorías. Estos no se recomiendan para los bebés.

Los bebés crecen rápidamente y necesitan muchos nutrientes para su salud y desarrollo. Para ayudar a promover una preferencia por la diversidad de alimentos, es importante que los bebés experimenten sabores y texturas diferentes, no solo lo dulce. Por este motivo, debería limitar los alimentos con edulcorantes naturales o artificiales que se sirven a los bebés.



Consejo:

La Academia Americana de Pediatría recomienda primero dar a los bebés alimentos con un solo ingrediente, antes de ofrecerles alimentos mixtos o combinaciones de comidas. Una vez que el bebé haya probado todos los ingredientes de una comida mixta sin haber tenido ninguna reacción alérgica, entonces puede probar estos alimentos combinados. Por ejemplo, si usted quiere servir huevos revueltos con queso, asegúrese de que el bebé haya probado huevos y queso por separado antes de servirlos juntos.

Incluso después de comenzar con los alimentos sólidos, la leche materna y la fórmula fortificada con hierro siguen siendo las mejores bebidas para bebés durante sus comidas y meriendas.

Azúcares, grasas y sodio añadidos

Los gustos y los hábitos alimentarios se forman temprano en la vida de un niño. Es importante ofrecerle a un bebé comida baja en azúcares añadidas, grasas saturadas y sodio (sal). Los edulcorantes en los alimentos y los alimentos altos en grasas saturadas pueden saciar al bebé sin proveerle los nutrientes claves que necesita para un crecimiento saludable.

Recuerde, los postres a base de granos no son acreditables en el patrón de comidas para bebés del CACFP. Los postres a base de granos son comidas tales como galletas dulces, *brownies*, barras de granola, etc.

Para una lista más larga de postres a base de granos, vea la sección de “Postres” en la **página 81**.

Para obtener una lista completa de bebidas y alimentos que son acreditables y no acreditables, vea el **Apéndice F**: Lista de alimentos para bebés, en la **página 149**. Para más información sobre bebidas, vea la **Tabla 7**. ¿Qué deben beber los bebés?, en la **página 55**.

Vea la **Tabla 11**, Cuando un bebé está comiendo comida sólida, en la **página 84** para un ejemplo de los componentes alimenticios que los padres proveen.



Consejo:

En su **cuidado infantil** no se debe ofrecer a los bebés leche de vaca, leche de cabra, leche de soya, refrescos, bebidas deportivas, bebidas de frutas, agua con azúcar, jugo (incluso jugo 100%), té o café.

Componentes alimenticios que los padres proveen

Un componente alimenticio provisto por los padres puede ser acreditado como parte de una comida reembolsable. Para bebés que están comiendo comida sólida, hay dos opciones para solicitar el reembolso.

1. Si la familia provee leche materna o una fórmula acreditable para el bebé, entonces su cuidado infantil debe proporcionar todos los componentes alimenticios sólidos para que sea reembolsable.
2. Si la familia provee un componente alimenticio sólido para el bebé, entonces su cuidado infantil debe proporcionar una fórmula fortalecida con hierro acreditable y todos los demás componentes de los alimentos.



Leche materna proporcionada por los padres.

Tabla 11

Cuando un bebé está comiendo comida sólida

Si la familia aporta...	Usted debe ofrecer...
Leche materna	Todos los demás componentes de la comida sólida
Fórmula fortificada con hierro	Todos los demás componentes de la comida sólida
Un componente de la comida sólida (por ejemplo, puré de carne)	Fórmula fortificada con hierro Todos los demás componentes de la comida sólida

Dietas especiales por discapacidad

Como cuidado infantil que participa en el CACFP, usted tiene que sustituir alimentos para los bebés con discapacidades. Si la comida que usted ofrece no cubre las necesidades del bebé con una discapacidad, entonces otro ingrediente dentro del mismo componente de comida puede ser sustituido por usted o por los padres. Por ejemplo, si un bebé bajo su cuidado no puede comer duraznos, puede ofrecerle otro tipo de fruta, como manzana, pera o banana como parte de la comida reembolsable. Siempre procure buscar un sustituto. Sin embargo, si el proveedor de salud del bebé prepara un certificado médico que indica que el bebé no puede comer ningún alimento de ese componente alimenticio, usted no tiene que servir este componente alimenticio. Si la sustitución se debe a una discapacidad o es por necesidades dietéticas especiales, el certificado médico debe incluir el nombre del alimento(s) que no se le debe dar, explicar cómo

el alimento(s) afecta al bebé y debe estar firmado por el proveedor de salud del bebé. El certificado médico también puede incluir alimentos sustitutos recomendados. Archive este certificado médico en un lugar seguro en su cuidado infantil.

Dietas especiales por razones religiosas

Si una familia solicita un cambio de dieta por motivos religiosos, entonces otro ingrediente dentro del mismo componente de la comida puede ser sustituido por usted o la familia. Por ejemplo, si la familia no quiere que el bebé coma carne de cerdo, entonces una carne diferente o sustituto de la carne puede reemplazar el cerdo en la comida. En este caso, la comida seguiría siendo reembolsable. Es recomendable tener archivado un documento escrito y firmado por los padres en donde conste que la solicitud fue hecha. No hace falta un certificado médico.

Alimentos sólidos para bebés vegetarianos o veganos



Bebé comiendo frijoles negros en puré.

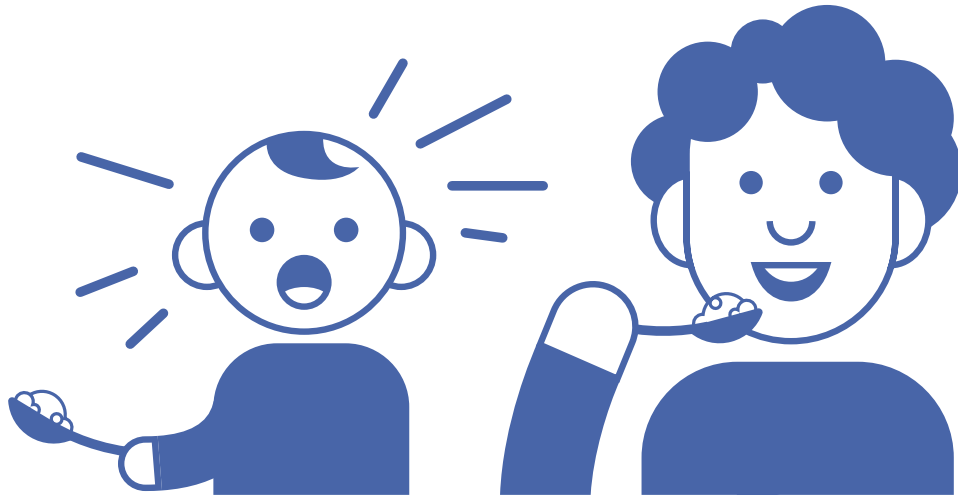
Si los padres han indicado que el bebé está siguiendo una dieta vegetariana o vegana, puede continuar ofreciéndole alimentos y meriendas que cumplan con el patrón de comidas para bebés. Los padres pueden aportar una fórmula fortificada con hierro a base de soya sin certificado médico, si lo desean. La leche de vaca, de soya, de arroz, de almendras y de cáñamo y las fórmulas hechas en casa podrían no ser acreditables para una comida o merienda para bebés reembolsable debido a que carecen de nutrientes importantes para un desarrollo y crecimiento saludables.

Si un bebé sigue una alimentación vegetariana, se le podría ofrecer frijoles en puré o machacados, queso, yogur o huevos enteros. El tofu y el yogur de soya podrían no ser acreditables para una comida infantil sin un certificado médico, pero usted o los padres podrían elegir servirlos como un alimento adicional.

Las mantequillas de nueces o semillas tampoco son acreditables para una comida reembolsable según el patrón de comidas para bebés. Las mantequillas con nueces o semillas presentan un riesgo de atragantamiento para los bebés.

A los 12 meses de edad, los bebés veganos pueden pasar de beber fórmula infantil a leche de soya que sea nutricionalmente equivalente a la leche de vaca. Los bebés pueden continuar recibiendo leche materna en lugar de leche de vaca después de un año de edad.





Sea un ejemplo a la hora de comer

¡Usted puede enseñar al bebé a comer alimentos nuevos! La hora de comer es una oportunidad para mostrar cómo usar la cuchara o el tenedor para comer pequeñas cantidades de comida. Muestre cómo usted disfruta de la comida sonriendo y usando un tono de voz positivo. Si los niños mayores comen con el bebé en el cuidado infantil, motívelos para que sean un buen modelo de comportamiento en la alimentación para el bebé. Esto ayuda a crear un entorno positivo para la alimentación.



Mantenga al día a los padres sobre la alimentación del bebé.



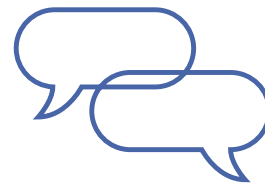
Consejo:

¡El CACFP no exige que usted presente una tabla de actividades diarias, pero hacerlo es una gran idea para comunicarse con los padres!

Vea el **Apéndice A**: Ejemplo de una tabla de actividades diarias en la **página 139** para compartir información con los padres.

Mantenga al día a los padres

Usted y los padres son un equipo en la alimentación del bebé. Usted necesita información de los padres sobre qué comida sólida dan al bebé, y ellos necesitan saber cómo le va con la alimentación de su bebé en el cuidado infantil y qué cantidad está comiendo. Una forma de compartir información con los padres es con la tabla de actividades diarias. La tabla podría incluir cosas como: qué comió el bebé, evacuaciones, cantidad de pañales mojados y sucios, cantidad y duración de las siestas y otras notas importantes.



Para cuidadores: La alimentación de un bebé durante su primer año

La edad del bebé	Cuando el bebé pueda...	Sirva estos alimentos en el CACFP:
Desde el nacimiento hasta los 5 meses	<ul style="list-style-type: none"> Solo succionar y tragar 	<p>Solo líquidos</p> <ul style="list-style-type: none"> Lecha materna Fórmula fortificada con hierro
Alrededor de los 6 a los 8 meses	<ul style="list-style-type: none"> Mover el labio inferior o superior hacia dentro al retirarse la cuchara de la boca Mover la lengua arriba y abajo Sentarse con ayuda Tragar comida sólida blanda sin atragantarse Abrir la boca cuando ve la comida Beber de un vaso con ayuda, con derrame 	<p>Sirva los líquidos mencionados arriba y añada alimentos sólidos cuando los bebés estén listos para aceptarlos, incluyendo:</p> <ul style="list-style-type: none"> Vegetales cocidos, en puré simple o machacados Frutas en puré simple o machacadas Carnes y sustitutos de carne (lácteos y proteínas), en puré simple o machacados: carne, aves, pescado, huevos enteros, queso, yogur, y frijoles y guisantes secos cocidos Cereales infantiles fortificados con hierro, pan, trozos pequeños de galletas "crackers"
Alrededor de los 8 a los 12 meses	<ul style="list-style-type: none"> Mover la lengua de lado a lado Empezar a alimentarse con cuchara solo y con ayuda Empezar a masticar y tenga algunos dientes Empezar a sostener la comida y a usar sus dedos para alimentarse por sí mismo Beber de un vaso con ayuda, con menos derrame 	<p>Sirva los líquidos y los alimentos mencionados arriba, y añada una variedad de texturas y alimentos sólidos nuevos como:</p> <ul style="list-style-type: none"> Cereales listos para comer fortificados con hierro, galletas "crackers", galletas de dentición y pan tostado Vegetales picados finamente Frutas picadas finamente Carnes y sustitutos de carne (lácteos y proteínas) picados finamente: carne, aves, pescado, huevos enteros, queso, yogur, y frijoles y guisantes secos cocidos

Hoja informativa de *Alimentación para Bebés en el Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos*
<https://teamnutrition.usda.gov> • FNS 786F-S • Noviembre 2019













USDA es un proveedor, empleador y prestamista que ofrece igualdad de oportunidades.

Para padres: Varíe los vegetales de su bebé

Ofrecer a su bebé comidas sólidas como los vegetales es una gran forma de introducir sabores y nutrientes diferentes en la dieta del bebé. Puede empezar dando a su bebé vegetales en puré más blando. Introduzca vegetales más espesos y grumosos según crece. Esto incluye alimentos machacados, molidos y cortados finamente.

¿Qué expresión facial hace su bebé cuando prueba estos alimentos?

Circule la carita que mejor represente la expresión de su bebé cuando prueba el alimento nuevo.

Edad	Alrededor de los 6 a 8 meses		Alrededor de los 8 a 12 meses
Textura del alimento	En puré	Machacado	Molido, picado finamente
	<p>Batata dulce (camote) en puré</p>  <p>¿Qué expresión facial hizo su bebé?</p> 	<p>Aguacate machacado</p>  <p>¿Qué expresión facial hizo su bebé?</p> 	<p>Judías verdes picadas</p>  <p>¿Qué expresión facial hizo su bebé?</p> 
	<p>Guisantes en puré</p>  <p>¿Qué expresión facial hizo su bebé?</p> 	<p>Brócoli machacado</p>  <p>¿Qué expresión facial hizo su bebé?</p> 	<p>Calabacín picado y cocido</p>  <p>¿Qué expresión facial hizo su bebé?</p> 

Frijoles negros en puré



¿Qué expresión facial hizo su bebé?



Zanahorias machacadas



¿Qué expresión facial hizo su bebé?



Pimiento dulce picado y cocido



¿Qué expresión facial hizo su bebé?



Calabaza (*summer squash*) en puré



¿Qué expresión facial hizo su bebé?



Tomates machacados



¿Qué expresión facial hizo su bebé?



Espinacas picadas y cocidas



¿Qué expresión facial hizo su bebé?



Calabaza (*butternut squash*) en puré



¿Qué expresión facial hizo su bebé?



Garbanzos machacados



¿Qué expresión facial hizo su bebé?



Calabaza (*squash*) picada



¿Qué expresión facial hizo su bebé?



¡Está bien si su bebé pone esta cara 😐 o esta otra 😞 después de probar un alimento nuevo! Es posible que tenga que ofrecerle una comida más de 10 veces antes de que empiece a gustarle. No se rinda, ¡siga ofreciendo estos alimentos a su bebé! Un día podría gustarle la comida y poner esta cara 😊.



¡Nunca es muy pronto para cantarle o leerle a un bebé!

¡Un bebé puede empezar a aprender tan pronto nace! Cantarles y leerles a los bebés es una gran manera de introducir nuevas palabras para ayudarles a aprender a hablar y, finalmente, a leer y escribir. Cantarles y leerles sobre la comida saludable es una excelente oportunidad para reforzar los hábitos alimentarios saludables de los bebés y los niños.

A continuación hay una lista de libros (en inglés)* sobre vegetales, frutas y otros alimentos sanos para ayudarle a comenzar:

- “Fruit” de Sara Anderson
- “Vegetables” de Sara Anderson
- “The Very Hungry Caterpillar” de Eric Carle
- “My Very First Book of Food” de Eric Carle
- “My Food / Mi Comida” de Rebecca Emberley
- “Eating the Alphabet” de Lois Ehlert
- “Farmer’s Market Book” de the Manhattan Toy Company



Cuidadora leyendo a un bebé.

*La mención a estos libros no implica un respaldo del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos por encima de otros libros que pudieran estar disponibles acerca de este tema.

En este capítulo

En este capítulo, usted aprendió sobre cómo alimentar a un bebé con comida sólida. Esta información se usará en el próximo capítulo cuando aprenda sobre la compra y preparación de los alimentos para bebés.



Converse a menudo con los padres para conocer qué alimentos sólidos nuevos come el bebé en la casa.



Motive a los padres a ofrecer una variedad de vegetales a su bebé para un desarrollo y crecimiento saludables.



Las texturas de la comida sólida deben ser modificadas según la etapa de desarrollo del bebé. Según los bebés se desarrollan, necesitan la oportunidad de cambiar de alimentos en puré a alimentos blandos finamente picados.



Es normal que un bebé rechace un alimento nuevo. Es posible que tenga que ofrecer un alimento más de 10 veces antes de que al bebé empiece a gustarle.



Los cereales infantiles fortificados con hierro, la carne, los huevos y las aves aportan el hierro que los bebés necesitan para un desarrollo sano, empezando alrededor de los 6 meses.

Prueba de conocimiento

1. **¿Qué alimentos son acreditables** en el patrón de comidas para bebés y pueden ser ofrecidos a bebés de 6 a 11 meses? **Elija todas las opciones que apliquen.**

- A** Yogur de soya
- B** Puré de zanahorias
- C** Pollo al horno picado finamente
- D** Barra de granola

2. **Está conversando con un padre** que quiere que usted empiece a darle comida sólida a su bebé en su cuidado infantil. ¿Qué herramienta puede usar para ayudarlo a obtener información sobre los tipos de alimentos que el bebé ya ha comenzado a comer?

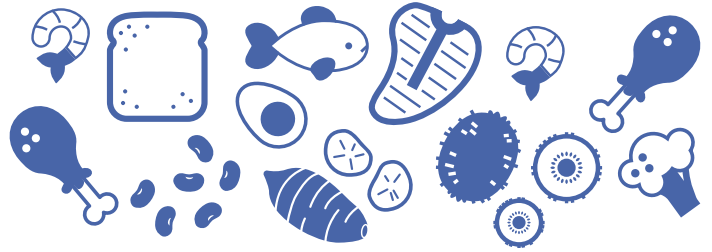
3. **Usted está sirviendo a niños más grandes** leche descremada (sin grasa), panqueques y fresas para el desayuno. ¿Qué alimentos puede servir al bebé de 10 meses de edad en su programa para reclamar el reembolso del desayuno? **Elija todas las opciones que apliquen:**

- A** Leche descremada (sin grasa)
- B** Leche materna o fórmula infantil fortificada con hierro
- C** Panqueques
- D** Fresas finamente picadas
- E** Cereal infantil fortificado con hierro

RESPUESTAS: 1. B y C • 2. Hoja informativa **Para padres:** ¿Qué come su bebé? ¡Cuéntenos! en la **página 63.** • 3. B, D, E. Sin embargo, se puede servir un panqueque como merienda y reclamar el reembolso al ser una comida parecida al pan. Los cereales listos para comer, el pan y las galletas "crackers" solo se pueden servir como merienda. Para más información, vea "panqueques" en el **Apéndice F:** Lista de alimentos para bebés en la **página 170.**

Capítulo 7

Compra y preparación de comidas para bebés



¿De qué trata este capítulo?

Al finalizar este capítulo, los proveedores de cuidado infantil podrán:

- 1 Explicar cómo comprar y preparar alimentos acreditables para los bebés.
- 2 Identificar los utensilios para preparar los alimentos para los bebés.
- 3 Identificar consejos de seguridad alimentaria para almacenar alimentos para bebés.

Tanto la **comida para bebés comprada en tiendas** como los alimentos preparados en el **cuidado infantil** pueden formar parte de una merienda (*snack*) o **comida reembolsable** en el **CACFP**.

La compra de comida para bebé

Muchas de las comidas para bebés compradas en tiendas son **acreditables**. El agua, el caldo y las vitaminas (por ejemplo, ácido ascórbico) pueden ser ingredientes adicionales. Estos ingredientes se añaden para que la comida tenga la consistencia adecuada para el bebé y pueden ser parte de un alimento infantil acreditable. Como mejor práctica, se debe evitar elegir comidas para bebés que tengan sodio (sal), grasa, y/o azúcares añadidos, como los jugos concentrados de fruta o los jarabes (*syrup*). Los

alimentos altos en sodio, grasa y azúcares añadidos son menos saludables para bebés.

Los siguientes alimentos son acreditables como parte de una comida o merienda reembolsable para bebés:

- Frutas (puede incluir más de una clase de fruta)
- Vegetales (puede incluir más de una clase de vegetal)
- Combinación de frutas y vegetales
- Combinación de alimentos, por ejemplo, carne o sustitutos de carne con vegetales, o combinaciones de frutas
- **Cereal infantil** seco fortificado con hierro
- Aves (pollo o pavo)
- Carnes (res o cerdo)
- Sustitutos de carne, por ejemplo, queso y yogur
- Pescados y mariscos
- **Cereales listos para comer** (solo como merienda)
- Panes (solo como merienda)
- Galletas “*crackers*” (solo como merienda)

Los siguientes tipos de alimentos para bebé no se acreditan como una comida reembolsable:

- Postres a base de granos, por ejemplo, galletas dulces, pudines, *brownies*, etc.
- Productos de fruta y yogur que no cumplan con las normas de identidad para yogur hecho con leche sin grasa, baja en grasa y entera^{6,7,8}
- Fruta seca por congelación y combinaciones de yogur

⁶Administración de Alimentos y Medicamentos. 21 CFR 131.200. 1999.

⁷Administración de Alimentos y Medicamentos. 21 CFR 131.203. 1999.

⁸Administración de Alimentos y Medicamentos. 21 CFR 131.206. 1999.

Ejemplos de comidas acreditables para bebés compradas en tiendas



Ingredientes: Peras, calabacín, maíz, agua, vitamina C (ácido ascórbico), ácido cítrico



Ingredientes: Carne de res, caldo de res



Ingredientes: Vegetales (zanahorias, papas rehidratadas, guisantes), agua, pollo finamente molido



Ingredientes: Batatas dulces, agua



Ingredientes: Peras, puré de pera (agua, puré de pera concentrado), ácido ascórbico (vitamina C), ácido cítrico



Ingredientes: Agua, calabacines (*butternut squash*), pollo molido, maíz, arroz integral (no es acreditable)

Ejemplos de comidas no acreditables para bebés compradas en tiendas



Ingredientes: Puré de duraznos (agua, puré de duraznos concentrado), agua, jugo de uvas blancas concentrado, harina de arroz, ácido ascórbico (vitamina C), canela, ácido cítrico



Ingredientes: Leche orgánica grado A cultivada, leche descremada orgánica, azúcar orgánica, puré de fresas orgánicas, almidón de tapioca orgánica, sabor a fresas orgánico (sabor a fresas orgánico, azúcar orgánica, concentrado de jugo de limón orgánico), contiene 2% o menos de lo siguiente: proteína concentrada de suero de leche orgánico, pectina, inulina orgánica, concentrado de jugo de remolacha orgánica (para darle color), tocoferoles combinados (para preservar la frescura), (*S. thermophilus*, *L. bulgaricus*, *L. acidophilus*, *B. lactico*, *L. paracasei*, *L. rhamnosus*), contiene leche

Selección de comidas para bebés en una tienda



Revise la “fecha de caducidad” (use by date) antes de comprar comida para bebés.

Cuando compre alimentos para bebés asegúrese de:

- revisar la “fecha de caducidad” (*use-by-date*) en la etiqueta del envase de la comida antes de comprarla. Si la fecha ya expiró, no compre ni use la comida.
- elija envases de comida para bebé que estén limpios. No compre ni use envases golpeados, oxidados, inflados o que se vean derramados. La comida dentro de esos envases puede contener bacterias dañinas y no ser segura.
- cerciorarse de que el sellado al vacío esté intacto antes de usar la comida. Usted deberá escuchar un sonido de “pop” cuando abra la tapa del frasco o un chasquido cuando rompa la bolsa sellada o envase.



El CACFP permite las comidas para bebé compradas en tiendas que vengan en un frasco, envase o bolsa sellada.

Almacenamiento de comidas compradas en tiendas después de abrirlas

- Observe las fechas que indiquen “usar antes de” al guardar los envases de alimentos que aún no ha abierto. Si la fecha ya expiró, descarte la comida.
- Después de abrir los envases de comidas de bebés, póngales una etiqueta con la fecha en que los abrió. Guarde inmediatamente en el refrigerador cualquier alimento que sobre.



Envases de comida para bebés

El CACFP permite envases de comidas de bebés que estén guardados dentro de un frasco, envase plástico o bolsa sellada. El tipo de envase de la comida no afecta si la comida es acreditable o no. No obstante, la Academia Americana de Odontología Pediátrica (*American Academy of Pediatric Dentistry*) no aconseja el uso de alimentos para bebés envasados en bolsas porque si el bebé chupa la bolsa por mucho tiempo, puede causar **caries dental**. Si usa alimentos envasados en bolsas, vaya sacando la comida con una cuchara para dársela al bebé o permita que el bebé coma solo usando la cuchara.



Consejo:

Las fórmulas y comidas para **bebés** que contienen grasas saludables, como ácido docosahexaenoico (DHA), son acreditables en el CACFP. Por lo general dice “DHA” al frente del envase de comida, si lo tiene añadido. Algunos estudios sugieren que el DHA podría ser bueno para la vista del bebé y su desarrollo cerebral.



Puede preparar las comidas para bebés en el cuidado infantil.

Preparación de comidas para bebés en el cuidado infantil

Puede preparar la comida para bebés en el cuidado infantil o comprar alimentos preparados de un vendedor. Hay muchas razones buenas para que usted mismo prepare las comidas para los bebés. Entre ellas:

- Podría ofrecer alimentos cultivados localmente y alimentos de temporada como parte de las comidas para bebés.
- Puede resultar más económico o más fácil para el cuidado infantil.
- Podría ofrecer más variedad de comidas a los bebés en su cuidado infantil.

Para más información sobre cómo preparar alimentos para evitar el atragantamiento, vea el **Capítulo 9: Prevención del atragantamiento**, en la **página 114**.



Consejo:

Por razones de seguridad, los alimentos enlatados por el sitio de cuidado infantil no se permiten como parte de una comida o merienda reembolsable bajo el CACFP.

¿Sabía usted?

La Academia Americana de Pediatría recomienda que no se den a los bebés menores de 6 meses espinacas, remolachas, nabos, zanahorias y coles verdes de huertos caseros preparados en casa porque estos alimentos podrían contener nitratos. Esto puede causar una condición que podría dificultar que la sangre del bebé lleve el oxígeno a todo su cuerpo.

Utensilios para la preparación de comida para bebés

Todo lo que se necesita son utensilios de cocina comunes para la preparación de comida para bebés en su cuidado infantil. Los siguientes utensilios le pueden ayudar a **hacer puré, machacar**, moler, o cortar finamente la comida para los bebés.



La licuadora puede hacer puré.

Un procesador de alimentos puede hacer puré, machacar, o picar finamente la comida.



Un colador de malla fina cambia la textura de la comida cuando esta se empuja por el colador con el respaldo de una cuchara.



Un triturador o molinillo de comida infantil muele y cuela los trozos blandos de la comida, descartando casi toda la cáscara y las semillas.



Un tenedor y cuchillo se pueden usar para machacar o trocear la comida para bebés. Los trozos de comida no deben ser más grandes que $\frac{1}{2}$ pulgada o deben ser cortados en tiras finas para disminuir el riesgo de atragantamiento.

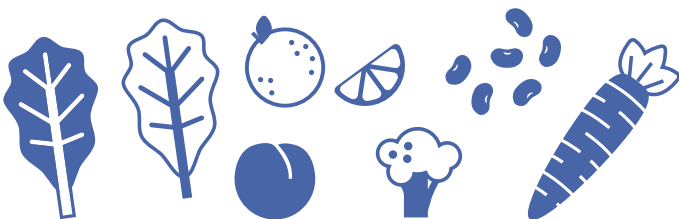
Preparar y cocinar comida en su cuidado infantil



Ejemplos de puré de vegetales para bebés.

Vegetales y frutas

Los vegetales y las frutas son buenas fuentes de nutrientes, como la fibra y la vitamina C, las cuales promueven un crecimiento y desarrollo saludables. Los vegetales y las frutas pueden ser frescos, congelados o enlatados y preparados con la textura adecuada para el bebé. Siempre que sea posible, elija vegetales y frutas congelados sin sal, salsa o grasa añadida; frutas enlatadas sin azúcar o jarabe añadido, y vegetales enlatados sin sal añadida. Mantenga los vegetales y las frutas separados de la carne cruda, las aves y el pescado en el carrito de compras del supermercado y en su refrigerador. De lo contrario, la carne, las aves y el pescado pueden soltar jugos y contaminar los demás alimentos.



- Enjuague bien los vegetales y las frutas frescas bajo el chorro de agua para eliminar la tierra y las bacterias.
- Quite las semillas, las pepas, la piel y la cáscara de los vegetales y las frutas. Las pieles más suaves se pueden quitar ya sea antes o después de cocinar.
- Para que la comida sea más blanda, cocine los vegetales o las frutas. Puede cocinarlos al vapor, usando una canasta vaporera en una olla cubierta, o en el microondas con una pequeña cantidad de agua.
- Las frutas y los vegetales también se pueden hervir con poca agua.
- Después de cocinarlos, hágalos puré o macháquelos usando el agua de cocción o añadiendo agua hasta que logre la suavidad adecuada. Si está cocinando para un solo bebé, puede usar leche materna o fórmula infantil para cambiar la textura de la comida. Si prepara una cantidad grande de comida para bebé, podría ser más fácil usar la licuadora o el procesador de alimentos.



Carne, pescado, mariscos y aves

Se puede alimentar a los bebés con carne, pescado, mariscos y aves cuando estas comidas están bien cocidas y hechas puré, ya que son una buena fuente de hierro y zinc.

- Compre los alimentos en lugares autorizados, por ejemplo, supermercados, vendedores mayoristas de alimentos, productores agrícolas o distribuidores.
- Siempre use un termómetro para alimentos al cocinar carne, aves o pescado para asegurarse de que hayan alcanzado una temperatura segura (vea la hoja informativa “**Para cuidadores:** Mantener la comida sólida segura” en la **página 102**).
- Asar, guisar o hervir con poca agua es un buen método para preparar carne suave.



Consejo:

El pescado de pesca casera solo es acreditable si cumple con las políticas estatales o locales de salud pública con respecto a la seguridad alimentaria.

Para información acerca de la seguridad de los alimentos, incluyendo información sobre cómo usar los termómetros de alimentos, visite el sitio web del Servicio de Inocuidad e Inspección de Alimentos (*Food Safety and Inspection Service*) <https://www.fsis.usda.gov> o llame a la Línea Directa de Carnes y Aves, 1-888-MPHOTLINE (1-888-674-6854). También puede comunicarse con su departamento de salud si tiene alguna pregunta.

- Después de cocinar, separe cualquier hueso que le haya quedado, así como la piel y la grasa.
- Corte la carne, las aves, los mariscos o el pescado en trozos pequeños, y hágalos puré o macháquelos o córtelos finamente hasta conseguir la textura correcta. Agregue agua o el agua de cocción hasta que adquiera la consistencia deseada. Si está cocinando para un solo bebé, puede usar leche materna o fórmula infantil para cambiar la textura de la comida.
- Nunca fría la comida en abundante grasa en su cuidado infantil. Freír en abundante grasa se refiere a cubrir (sumergir) la comida en aceite u otra grasa caliente para cocerla. La comida frita en abundante grasa en su centro no puede contar hacia una comida reembolsable en el CACFP.

Huevos

- Cocine bien los huevos hasta que la yema y la clara estén firmes, no líquidas. No sirva huevos blandos líquidos – estos no están bien cocidos y pueden contener bacterias que pueden enfermar al bebé. Es importante que los huevos estén bien cocidos para garantizar su seguridad.
- Trate de servir huevos duros hervidos a los bebés. Los huevos se pueden mezclar con un poquito de líquido como agua y se pueden machacar hasta lograr la textura deseada. Si está cocinando para un solo bebé, puede usar leche materna o fórmula infantil para cambiar la textura de la comida.

Frijoles secos o guisantes secos

- Para cocinar frijoles o guisantes secos, siga las instrucciones de cocción del paquete. No es necesario agregar condimentos, sal o grasa a los frijoles o los guisantes. Asegúrese de cocinar los frijoles o los guisantes hasta que estén lo suficientemente blandos como para hacerlos puré o machacarlos fácilmente.
- Si usa frijoles enlatados, bote el líquido y enjuague los frijoles con agua antes de hacerlos puré o machacarlos. Esto ayuda a eliminar un poco el sodio (sal). Agregue agua a los frijoles, si es necesario para lograr la textura correcta.

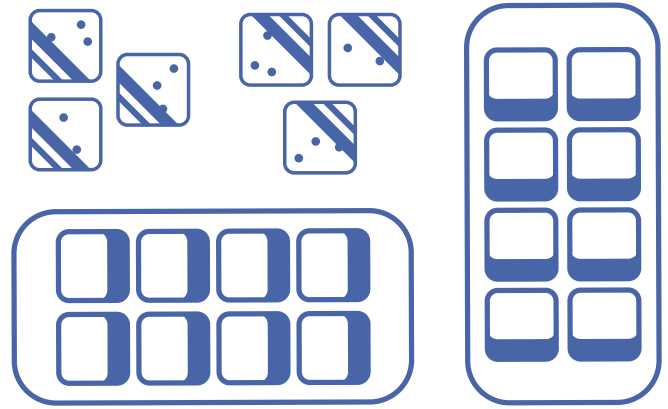
¿Cómo congelar las comidas?

Puede congelar las comidas para bebés en el congelador a una temperatura de 0 °F o menos. Los siguientes son consejos para congelar las comidas para bebés:

- Vierta la comida cocida, hecha puré o machacada en una cubeta para hielo limpia. Cúbrala con plástico para envolver, una tapa o papel aluminio. Colóquela en el congelador. Ya congelados, puede guardar los cubitos en un recipiente o bolsas plásticas para el congelador. Cada cubito de comida tiene más o menos 2 cucharadas de comida.
- Coloque de 1 a 2 cucharadas de comida cocida, hecha puré, en lugares separados sobre una bandeja para hornear limpia. Cúbrala con plástico o papel aluminio. Colóquela en el congelador. Cuando esté congelada, puede guardar las porciones de la comida en un envase o en bolsas plásticas para el congelador.
- Escriba el nombre de la comida congelada y fecha en las bolsas o envases. Úsela en el transcurso de 1 a 2 meses. Cuando esté listo para usarla, saque la cantidad deseada de cubitos o unidades, con las manos limpias. Caliéntelos bien.



La comida cocida, hecha puré o machacada se puede congelar en una cubeta para hielo limpia.



Descongelar y recalentar

- Recaliente bien la comida refrigerada o congelada para bebés hasta alcanzar 165 °F antes de alimentar al bebé. El recalentamiento mata las bacterias que podrían estar presentes. Remueva la comida y asegúrese de que no esté demasiado caliente antes de dársela al bebé.
- Descongele en el refrigerador los alimentos congelados o como parte del proceso de recalentamiento. Nunca descongele las comidas para bebés dejándolas a temperatura ambiente o en un tazón con agua.
- Etiquete la comida con la fecha y la hora en que la sacó del congelador. Use la comida descongelada dentro de las 48 horas desde que la sacó del congelador. Deséchela si la guardó más de 48 horas en el refrigerador.

Almacenar la comida sólida

- Refrigere las comidas calientes en envases poco profundos.
- Cubra el envase después de que la comida se haya enfriado.
- Usando una etiqueta, marque la comida con la fecha y la hora en que fue preparada.

En este capítulo

En este capítulo, usted aprendió cómo comprar y preparar comida segura para los bebés a su cuidado. En el siguiente capítulo, aprenderá cómo preparar comida segura en su cuidado infantil.

Para cuidadores: Mantener la comida sólida segura

Cocinar la comida sólida: Consulte esta tabla para ver las temperaturas mínimas para cada comida.

Alimento		Temperatura (tomada con termómetro de alimentos)
	Carne fresca de res, cerdo, ternera, cordero (bistecs, asados, chuletas)	145 °F o 63 °C (con tiempo de reposo de 3 minutos)
	Carne molida de res, cerdo, ternera, cordero	160 °F o 71 °C
	Carne molida de pavo, pollo	165 °F o 74 °C
	Carne fresca de pollo, pavo (entero, pechugas, caderas, piernas/muslo, alas)	165 °F o 74 °C
	Jamón fresco	145 °F o 63 °C
	Pescado	145 °F o 63 °C
	Huevos y platos con huevos	160 °F o 71 °C (Cocine hasta que la yema y la clara estén firmes)

Almacenar la comida sólida: Consulte la siguiente tabla para ver los métodos de almacenamiento de diferentes comidas y cuánto tiempo se pueden guardar.

Comida sólida (comprada en la tienda o recién hecha)	Refrigerador	Congelador
Vegetales y frutas	2 a 3 días	6 a 8 meses
Carnes y huevos	1 día	1 a 2 meses
Combinación de carne/vegetales	1 a 2 días	1 a 2 meses
Comidas para bebé recién hechas	1 a 2 días	1 a 2 meses



Evite la propagación de bacterias nocivas a otros alimentos

Para evitar la propagación de bacterias nocivas a otros alimentos:

- No deje que los alimentos crudos o semicocidos como la carne, las aves, el pescado, o sus jugos, toquen otros alimentos. Estos tampoco deben tocar las superficies, los platos para servir o los utensilios que se usan para servir o preparar otras comidas. Por ejemplo, no use un tenedor para probar si ya está cocido un pedazo de carne, ave o pescado y después use el mismo tenedor para revolver un plato con vegetales fríos.
- Use distintos utensilios y tablas de cortar para preparar alimentos de origen animal (como carne, aves, pescado y mariscos) y alimentos que no son de origen animal (como vegetales, frutas, panes).
- No use tablas de cortar que tengan grietas o cortes.
- Lave y desinfecte los utensilios y las tablas de cortar después de cada uso. Las tablas de cortar plásticas sin poros son la mejor opción ya que son más fáciles de limpiar.
- En el refrigerador, guarde las carnes, las aves y los pecados crudos o cocidos en un nivel más abajo que otras comidas cocidas o listas para comer de modo que ningún jugo de esas comidas se derrame sobre los otros alimentos.

Al tomar la temperatura de los asados de res, cerdo o cordero, debe introducir el termómetro de alimentos hasta la mitad de la carne, evitando el hueso. Al cocinar hamburguesas, bistecs o chuletas, inserte el termómetro en la parte más gruesa, lejos del hueso, la grasa o el cartílago.

Hoja informativa de *Alimentación para Bebés en el Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos*
<https://teamnutrition.usda.gov> • FNS 786H-S • Noviembre 2019
 USDA es un proveedor, empleador y prestamista que ofrece igualdad de oportunidades.



Si compra comidas para bebés en tiendas, asegúrese de evitar envases golpeados, oxidados, inflados o con derrames.



Tanto las comidas para bebés compradas como las comidas preparadas en el cuidado infantil o compradas a un vendedor pueden ser parte de una comida reembolsable en el CACFP. No obstante, las comidas envasadas en casa no son acreditables y no se deben ofrecer.



Elija comidas para bebés que no tengan sodio (sal), grasa, ni azúcares añadidos.



Nunca dé miel de abeja a un bebé menor de 1 año ni la incluya en una receta cuando cocine.

Prueba de conocimiento

1. Un padre le pregunta en qué debe fijarse al comprar comida para bebé en una tienda. Usted le recomienda:

- A** Leer la “fecha de caducidad” (*use-by-date*).
- B** Escoger comidas que no tengan los sellos rotos.
- C** No comprar comida en envases golpeados, oxidados, inflados o con derrames.
- D** Todas las anteriores.

2. Se debe hacer todo lo siguiente cuando se prepara la comida, *excepto*:

- A** Quitar pepas, semillas, cáscaras y piel áspera de las frutas y vegetales.
- B** Freír el pollo en abundante grasa en su cuidado infantil.
- C** Quitar todas las espinas del pescado.
- D** Cocinar los huevos hasta que la yema y la clara estén firmes, no líquidas.

3. ¿Cierto o falso? Las licuadoras, los procesadores de alimentos, los coladores finos, los trituradores o molinillos para comida de bebés y un tenedor y cuchillo son todos buenos utensilios para cambiar la textura de la comida que se le sirve a un bebé.

RESPUESTAS: 1. D • 2. B • 3. Cierto

Capítulo 8

Preparar la comida de forma segura

¿De qué trata este capítulo?

Al finalizar este capítulo, los proveedores de cuidado infantil podrán:

- 1 Describir la forma correcta de lavarse las manos.
- 2 Indicar las temperaturas correctas del refrigerador y del congelador para guardar alimentos de forma segura.
- 3 Describir cómo reducir la exposición al plomo presente en los alimentos.



Cuidadora infantil lavándose las manos.

Los bebés y los niños menores de 5 años corren mayor riesgo de contraer **enfermedades transmitidas por los alimentos**. Les cuesta más combatir las infecciones que a los adultos y niños mayores. Tenga sumo cuidado al manejar los alimentos, los biberones y los utensilios del bebé para asegurarse de que están limpios y seguros.



Lavando un biberón para que esté limpio y seguro.

Lavado de manos

Lavarse las manos con agua y jabón durante al menos 20 segundos es la mejor manera de evitar el contagio de gérmenes. Asegúrese de enjabonarse el dorso de la mano, entre los dedos y debajo de las uñas.

Los requisitos locales y estatales con respecto a la preparación segura de los alimentos en los **sitios de cuidado infantil** pueden variar. Contacte a su departamento de salud local para obtener una copia de los requisitos locales sobre saneamiento y seguridad en los alimentos en los cuidados infantiles.

Vea la hoja "**Lavado de manos**" en la **página 111**. Puede ser útil colgar esta hoja cerca del fregadero y refrigerador en su cuidado infantil.

¿Cuándo debe lavarse las manos?

Lávese bien las manos antes de:



alimentar a un bebé



manejar, preparar, servir o tocar alimentos o biberones



manejar cucharas, tenedores, tazones y platos



preparar biberones



guardar platos limpios



dar medicamentos a un niño



curar un corte o una herida



cuidar a un bebé o niño enfermo

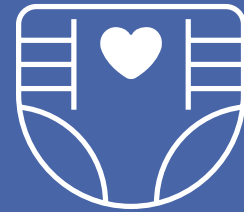
Lávese bien las manos después de:



llegar al trabajo para su jornada



manejar carne, pollo, pavo, cerdo, pescado o huevos crudos



cambiar el pañal o la ropa de un bebé o niño



ir al baño o ayudar a un niño en el baño



atender un bebé o niño enfermo o darle medicamentos



estar en contacto con fluidos del cuerpo como mocos, saliva, vómitos, orina, heces o sangre



sonarse la nariz, estornudar o toser en un pañuelo o en las manos



ensuciarse las manos, o después de limpiar o trabajar al aire libre



limpiar narices, bocas, partes íntimas, llagas o heridas



tocar mascotas u otros animales

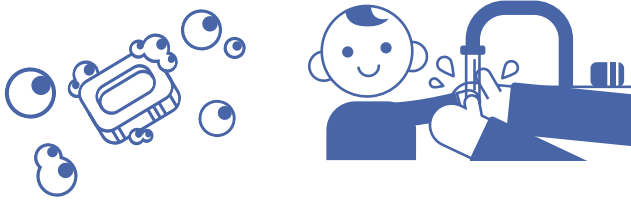


sacar la basura



estrechar la mano a un padre o niño

Asegúrese de lavar las manos del bebé o del niño antes y después de comer. Además, lave las manos del bebé después de cambiarle el pañal. Muchos bebés se tocan el área del pañal con las manos cuando se les está cambiando.



¿Sabía usted?

¡Los niños miran lo que usted hace y aprenden! Cuando usted se lava las manos con frecuencia, no solo los está protegiendo sino también les está enseñando hábitos saludables.

Cómo prevenir la propagación de enfermedades

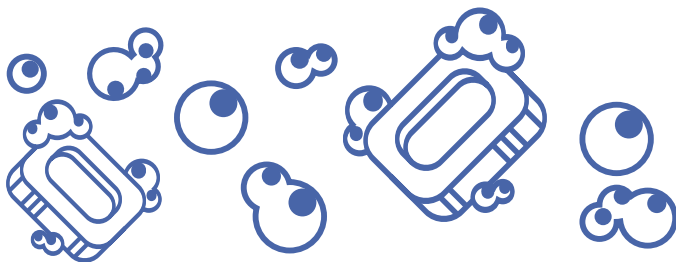
Si usted u otro empleado está enfermo

Las personas que están enfermas y que manejan los alimentos pueden propagar su enfermedad a otros, incluyendo a los bebés y a los niños. Consulte con su departamento de salud local o agencia estatal sobre las guías para el manejo de alimentos si usted o sus empleados están enfermos.

Limpieza de las áreas donde se preparan y comen alimentos

Limpie todas las áreas de preparación de alimentos antes y después de cada comida. Todo debe lavarse con agua caliente y jabón y luego enjuagarse con agua caliente. Esto incluye:

- todas las superficies usadas para preparar alimentos, incluyendo tablas de cortar, encimeras y mesas.
- equipos y utensilios para cocinar.
- áreas de comedor y servicio de alimentos, incluyendo sillas de bebé para comer.



Lavar los platos y los utensilios

Los platos, los utensilios para comer y las bandejas de las sillas de bebé para comer no deben tener astillas, grietas o bordes filosos. También deben lavarse después de cada uso.

Los artículos lavables como los baberos o manteles individuales deben lavarse después de cada comida.



Limpieza de platos luego de la comida.

Vestimenta protectora

Use ropa limpia cuando trabaje con leche materna, fórmula o alimentos. Consulte con su departamento de salud local o su agencia estatal sobre los requisitos específicos con respecto al uso de guantes y otro tipo de equipo de protección durante la preparación de alimentos.

Temperatura del refrigerador y del congelador

Asegúrese de que el refrigerador en su cuidado infantil esté a una temperatura de 40 °F (4 °C). La temperatura del congelador debe estar a 0 °F (-18 °C) o inferior. Revise con frecuencia el refrigerador y el congelador con un termómetro para enseres. Si las temperaturas están por encima de estos niveles, llame a un técnico cualificado para que examine los electrodomésticos de inmediato.



Termómetro que muestra que el congelador está a 0 °F (-18 °C).

Reducir la exposición al plomo en los alimentos o el agua

El agua puede tener sustancias nocivas para los bebés como el plomo. Es importante asegurarse de que el agua de su cuidado infantil tenga la aprobación del departamento de salud local y que sea segura de usar. La exposición al plomo puede afectar la capacidad de concentración, el coeficiente intelectual y el rendimiento escolar de los niños. Los efectos de la exposición al plomo son permanentes.

Para reducir la probabilidad de que un bebé esté expuesto al plomo presente en los alimentos o el agua:

- consulte con su departamento de salud local la frecuencia con la que debe analizar el agua para detectar plomo.
- no dé a los bebés ningún alimento o bebida enlatado importado de otro país (fuera de los Estados Unidos). Estas latas podrían contener plomo que puede pasarse al alimento.
- evite usar vajilla importada pues podría contener niveles elevados de plomo.
- no cocine, guarde o sirva alimentos o bebidas en recipientes que puedan contener niveles tóxicos de plomo como, por ejemplo:
 - cerámica o loza decorativa que proviene de otro país.
 - recipientes, platos o utensilios antiguos de cerámica o peltre.
- lave las manos de cada bebé y niño con agua y jabón antes de alimentarlos. Esto eliminará la tierra y el polvo que podrían contener plomo. La tierra y el polvo que contengan plomo pueden provenir de dentro o de fuera del edificio. Por esta misma razón, es muy importante lavar los juguetes con frecuencia.

En este capítulo

En este capítulo, usted aprendió cómo preparar alimentos y limpiar las superficies de forma segura antes y después de cada comida y merienda. En el próximo capítulo, aprenderá cómo preparar alimentos para evitar que un bebé se atragante.

Para cuidadores: Lavado de manos

El lavado de manos es una de las mejores formas de detener la propagación de los gérmenes que causan las enfermedades. Asegúrese de lavarse bien las manos siguiendo estos pasos:



Cuidadora infantil lavándose las manos.



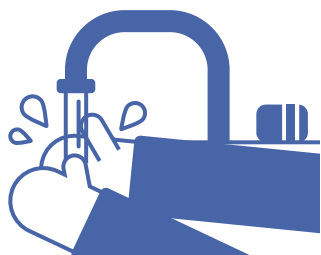
Mójese las manos con agua corriente. Añada jabón.



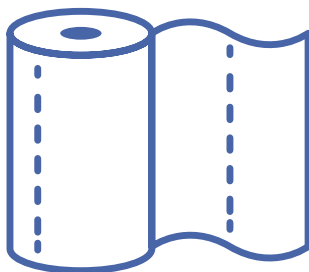
Lave todas las superficies de las manos. Lave bien entre los dedos, el dorso y la palma de la mano, las muñecas y debajo de las uñas.



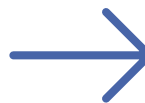
Frote una mano con la otra durante al menos 20 segundos.



Enjuáguese bien las manos debajo del chorro de agua.



Séquese las manos con un papel toalla limpio y desechable.



Cierre el grifo usando el papel toalla desechable en lugar de cerrarlo con las manos recién lavadas.



El lavado de manos es una de las mejores formas de prevenir la propagación de los gérmenes que causan enfermedades.



Lave con agua caliente y jabón todas las superficies que se usan para preparar alimentos, incluyendo tablas de cortar, encimeras y mesas; equipos y utensilios para la preparación de alimentos; y áreas de comedor y servicio de alimentos, incluyendo sillas de bebé para comer, antes de servir la comida.



Asegúrese de que el refrigerador en su cuidado infantil esté a una temperatura de 40 °F (4 °C). La temperatura del congelador debe estar a 0 °F (-18 °C) o inferior.



Para reducir la exposición al plomo, solamente use agua que tenga la aprobación de su departamento de salud local.

Prueba de conocimiento

1. Llene los espacios en blanco para completar la descripción de la forma correcta de lavarse las manos:

Mójese las manos con agua corriente. Añada _____. Lave todas las superficies de las manos. Frote las manos juntas durante al menos _____ segundos. Lávese bien entre los _____, el dorso y la palma de la mano, las muñecas y debajo de las _____. Enjuáguese bien las manos debajo del chorro de agua y seque las manos con un papel toalla limpio y desechable. Cierre el grifo usando _____, en lugar de cerrarlo con _____.

2. Para reducir la exposición del bebé al plomo, usted puede:

- A** Asegurarse de que el agua es considerada segura por el departamento de salud local.
- B** Guardar los alimentos en recipientes de plástico o vidrio con tapa.
- C** Cocinar los alimentos en cerámica o loza fabricada fuera de los Estados Unidos.
- D** A y B

3. ¿Cierto o Falso? Guardar los alimentos de forma correcta es importante para la seguridad de los alimentos. La temperatura recomendada es 40 °F (4 °C) para el refrigerador y 0 °F (-18 °C) o inferior para el congelador.

RESPUESTAS: 1. jabón, 20, dedos, uñas, papel toalla desechable, las manos limpias • 2. D • 3. Cierto

Capítulo 9

Prevención del atragantamiento

¿De qué trata este capítulo?

Al finalizar este capítulo, los proveedores de cuidado infantil podrán:

- 1 Identificar maneras de reducir el riesgo de atragantamiento en los bebés durante las comidas.
- 2 Nombrar al menos tres alimentos para comer con la mano que son seguros para los bebés mayores.
- 3 Explicar cómo preparar alimentos para disminuir el riesgo de atragantamiento.

Los bebés tienen un mayor riesgo de atragantarse que los niños mayores porque no mastican bien y sus vías respiratorias son más estrechas. Es muy importante tener cuidado con los tipos de alimento que le da a un bebé. Sirva alimentos que sean del tamaño, la forma y la **textura** correctas para el bebé.

Prevención de atragantamientos a la hora de comer

A la hora de comer, asegúrese de:

- **Sentarse y mirar a los bebés.** No deje a los bebés o niños menores de 4 años solos cuando estén comiendo.
- **Hacer que la hora de la comida sea tranquila y sin apuro.** Evite interrupciones y distracciones cuando el bebé esté comiendo.
- **Verificar que el orificio en la tetina del biberón no sea demasiado grande.** Si sostiene el biberón hacia abajo, las gotas deben caer una seguida de la otra, pero sin formar un chorro.

- **Sentar al bebé en una posición erguida/derecha mientras come.** Dejar al bebé acostado o permitirle que gatee o camine mientras come aumenta el riesgo de que se atragante. Asegúrese de sentar a los bebés en una silla de bebé para comer o en un asiento para comer cuando les va a dar **comida sólida**.



Biberón invertido del que caen gotas de leche, no un chorro.

Para más información acerca de la textura correcta para el desarrollo del bebé, vea la **página 59** en el **Capítulo 6: Alimentar con comida sólida**.

Evitar alimentos que puedan causar atragantamientos

A los bebés les resulta más difícil comer ciertos alimentos. No dé alimentos o trozos de alimentos que sean del tamaño o de la forma de una canica pequeña a los bebés ni a niños pequeños. Los alimentos de este tamaño se pueden tragar enteros y se pueden quedar atrapados en la garganta del bebé causando atragantamiento.

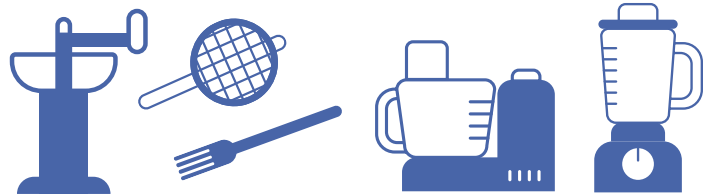


Preparar alimentos para disminuir el riesgo de atragantamiento

Al preparar alimentos para bebés, asegúrese de que estén en una forma que sea fácil de masticar para el bebé. Al escoger alimentos, piense en la forma, el tamaño y la textura. Para prevenir los atragantamientos, se recomienda:

- cocer o cocinar al vapor los alimentos hasta que estén lo suficientemente blandos como para cortar fácilmente con un tenedor.
- cortar los alimentos blandos en trozos pequeños (un máximo de ½ pulgada) o en rodajas finas que puedan masticarse fácilmente.
- cortar los alimentos redondos como, las salchichas en tiras cortas (a lo largo) en lugar de en trozos redondos.

- quitar todos los huesos a las aves, la carne y el pescado.
- cortar las uvas y los tomates *cherry* en cuartos.
- quitar pepas, semillas y cáscara o piel gruesa de la fruta madura y cortar la fruta en trozos pequeños.
- modificar la textura haciendo un puré o machacando, rallando o picando finamente los alimentos.



Pedazos pequeños de carne de res molida de un máximo de ½ pulgada.

En este capítulo

En este capítulo, usted aprendió cómo prevenir el atragantamiento al preparar los alimentos con la forma, la textura y el tamaño correctos para las comidas y las meriendas. En el siguiente capítulo, aprenderá sobre las alergias e intolerancias alimentarias y las señales de una reacción alérgica.

Para cuidadores: Haga la comida para bebés más segura

Los bebés y los niños pequeños tienen más riesgo de atragantarse con los alimentos. Seguirán teniendo un alto riesgo hasta que tengan más dientes y puedan masticar y tragar mejor. El atragantamiento es el accidente del hogar por el que mueren más niños pequeños. Usted puede ayudar a que los bebés y los niños pequeños coman de forma más segura.

Prepare los alimentos de modo que sean fáciles de masticar:

- Muela las carnes duras.
- Cueza o cocine al vapor los alimentos hasta que estén blandos.
- Haga puré, machaque o corte finamente los alimentos en trozos pequeños (un máximo de ½ pulgada) o en rodajas o tiras finas (a lo largo).
- Quite todos los huesos del pescado, pollo y carne antes de cocinarlos o servirlos.
- Quite semillas, pepas y cáscara o piel gruesa de las frutas y los vegetales.



Siempre prepare los alimentos de manera que sean fáciles de masticar.

Evite servir alimentos duros, pegajosos o pequeños que sean difíciles de masticar y fáciles de tragar enteros. Estos alimentos no son acreditables para bebés en el CACFP.

- Palomitas de maíz
- Nueces y semillas (incluidos panes, galletas “crackers” y cereales listos para comer que contengan nueces y semillas)
- Caramelos duros
- Trozos de mantequilla de maní o de otras mantequillas de nueces/frutos secos
- Malvaviscos (*marshmallows*)
- Goma de mascar (chicle)



Bebé grande comiendo trozos pequeños de pan en la merienda.



Siempre siéntese y vigile a los bebés y a los niños pequeños a la hora de la comida para asegurarse de que no se atraganten.



Prepare los alimentos para que tengan la forma, la textura y el tamaño correctos para reducir el riesgo de que el bebé se atragante.



Corte los alimentos en trozos pequeños, de un máximo de $\frac{1}{2}$ pulgada, o en rodajas o tiras finas y cortas, para disminuir el riesgo de que el bebé se atragante.



Evite servir alimentos duros, pegajosos o pequeños que sean difíciles de masticar.

Prueba de conocimiento

1. Llene los espacios en blanco:

Corte los alimentos blandos en trozos pequeños (un máximo de _____ pulgada) o en _____ o _____ finas que puedan masticarse fácilmente.

2. Todos los siguientes alimentos para comer con la mano son acreditables en el patrón de comidas para bebés del CACFP y pueden prepararse de la forma correcta para evitar atragantamiento, *excepto*:

- A Tiras pequeñas de pan
- B Uvas cortadas en cuartos
- C Trozos de mantequilla de maní o de otras mantequillas de nueces
- D Vegetales troceados cocinados hasta que estén blandos

3. Una madre trae un envase con uvas enteras para su bebé de 11 meses. Para formar una buena relación de colaboración con la familia, ¿cuál de las siguientes respuestas sería mejor?

- A Con todo gusto serviré a su bebé esto en la próxima comida, tal como están.
- B Las frutas son siempre una excelente opción. Para servir las de forma segura y disminuir el riesgo de que el bebé se atragante, las voy a cortar en cuartos antes de dárselas.
- C Las uvas no son alimentos acreditables en el patrón de comidas para bebés en el CACFP.
- D Ninguna de las opciones anteriores.

RESPUESTAS: 1. 1/2; rodajas o tiras • 2. C • 3. B

Capítulo 10

Alergias e intolerancias alimentarias

¿De qué trata este capítulo?

Al finalizar este capítulo, los proveedores de cuidado infantil podrán:

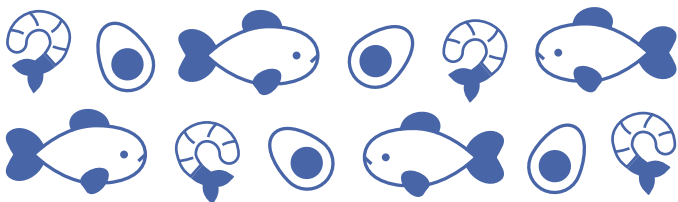
- 1 Definir “alergia alimentaria” e “intolerancia alimentaria”.
- 2 Identificar los signos y los síntomas de que un bebé está sufriendo una reacción alérgica.
- 3 Usar una herramienta para solicitar a los padres información acerca de las alergias e intolerancias alimentarias de su bebé.



El manejo de las alergias e intolerancias alimentarias en un sitio de cuidado infantil puede ser difícil. **Hablar con los padres con regularidad acerca de cualquier**

alergia o intolerancia alimentaria que sus hijos puedan tener, y las medidas que hay que tomar si tienen una reacción, es fundamental para asegurar un entorno seguro para la alimentación en el cuidado infantil.

Para solicitar a los padres información acerca de las alergias e intolerancias alimentarias de sus hijos, puede usar la hoja “**Para padres: ¿Está listo su bebé para comer alimentos sólidos?**” en la **página 12.**



¿Qué es una alergia alimentaria?

Una **alergia alimentaria** es una reacción del organismo a una proteína en un alimento, la que recibe el nombre de alérgeno. Los alérgenos más comunes son la leche, los huevos, el pescado, los mariscos, las nueces, los maníes, el trigo y la soya. Se solía pensar que se debía evitar alimentar a los bebés con estos alimentos. Sin embargo, estudios recientes muestran que no es necesario demorar la introducción de estos alimentos.

¿Qué es una intolerancia alimentaria?

Una **intolerancia alimentaria** es una sensibilidad a cierto alimento que hace que sea difícil de digerir. Las intolerancias más comunes son a la lactosa y al gluten. La intolerancia a la lactosa es una sensibilidad al azúcar que se encuentra en la leche, llamada lactosa, y en los alimentos elaborados con leche. La intolerancia al gluten es una sensibilidad a una proteína llamada “gluten” que contienen el trigo, la cebada y el centeno.



Cuidadora infantil hablando sobre alergias e intolerancias alimentarias con los padres.



Recuerde siempre hablar con los padres antes de alimentar con comida sólida a un bebé.

Hable con los padres acerca de las alergias e intolerancias alimentarias

Las alergias e intolerancias alimentarias ocurren en 2 a 8 por ciento de los bebés y niños.



Pida a los padres una lista de alimentos, si los hay, a los que su bebé tuvo una reacción, o con los que no se debe alimentar al bebé. Recuerde siempre

hablar con los padres antes de darle comida sólida al bebé. Nunca sirva al bebé un alimento al que ha tenido una reacción hasta que sus padres le indiquen que puede servirlo.

Motive a los padres a seguir estos pasos para que les resulte más fácil identificar una posible alergia o intolerancia a los alimentos:

- Introducir alimentos nuevos en forma gradual, uno a la vez, durante el transcurso de algunos días.
- Al principio, dar pequeñas cantidades como de 1 a 2 cucharadas de un alimento nuevo.
- Usar **comida para bebés comprada en tiendas** que contenga un solo alimento con pocos ingredientes añadidos o comida casera para bebé hecha **puré** con un solo ingrediente para ver cómo reacciona el bebé al alimento nuevo.

Consulte la hoja informativa **“Para padres: ¿Está listo su bebé para comer alimentos sólidos?”**, en la **página 12**, para ayudarlo a hablar con los padres acerca de las alergias e intolerancias alimentarias de su bebé.



Comida para bebés comprada en tiendas que contiene un solo alimento.

Señales de una reacción alérgica

Cuando esté alimentando a un bebé, observe detenidamente si tiene alguna reacción, especialmente cuando comience a servirle comida sólida. Vigile que no presente las siguientes señales:

- diarrea, vómitos, estreñimiento
- dolor de estómago
- gases
- llagas en la boca
- tos y respiración sibilante
- congestión o nariz tapada
- urticaria y sarpullido
- mucha irritabilidad
- reacciones más graves, como conmoción "shock" o dificultad para respirar



¿Sabía usted?

La anafilaxis es una reacción alérgica grave que puede suceder rápidamente y podría causar la muerte. Si un bebé con una alergia alimentaria conocida está teniendo dificultad para respirar o deja de respirar, dele su medicina y llame al 911.

Qué hacer cuando un bebé tiene una reacción a un alimento

Se recomienda tener un plan de cuidado escrito elaborado por los padres y el **proveedor de salud** del bebé si se sabe que el bebé tiene una alergia o intolerancia alimentaria. El plan de atención por escrito debe incluir los pasos a seguir si el bebé tiene una reacción durante las comidas o las meriendas.

Siempre vigile atentamente al bebé durante y después de la alimentación. Una reacción causada por una alergia o intolerancia alimentaria puede suceder a los pocos minutos u horas después de comer. Si está alimentando a un bebé y observa señales de que está sufriendo una reacción alérgica, siga los pasos indicados en su plan de cuidado escrito.

Si ve que la reacción es muy intensa y el bebé tiene problemas para respirar, pero no tiene un plan de cuidado escrito, siga estos pasos:

1. Deje de alimentar al bebé inmediatamente.
2. Llame al 911.
3. Pida a otro adulto que esté cerca que llame a los padres del bebé para informarles lo que está sucediendo.
4. Quédese con el bebé incluso después de que haya llegado el personal médico al sitio de **cuidado infantil** para asistir al bebé.

Cómo prevenir una reacción alérgica

La mejor manera de prevenir una reacción alérgica es evitar darle al bebé el alimento que se la provoca. Si el bebé está teniendo una reacción muy intensa siga los pasos indicados anteriormente.

En este capítulo

En este capítulo, usted aprendió acerca de los alérgenos alimentarios comunes y los pasos que debe seguir si un niño a su cuidado tiene una reacción alérgica. En el siguiente capítulo, aprenderá cómo cuidar de los dientes y las encías de los bebés.



Siempre hable con los padres antes de alimentar a un bebé con comida sólida.



Motive a los padres a introducir alimentos nuevos en forma gradual, uno a la vez, en un período de varios días.



Un plan de cuidado escrito elaborado por los padres y el proveedor de salud del bebé puede indicarle qué hacer si el bebé tiene una reacción a un alimento durante la comida o merienda.

Si un bebé está sufriendo una reacción muy intensa y tiene problemas para respirar, pero no tiene un plan de cuidado escrito, usted debe:



1. Dejar de alimentar al bebé inmediatamente
2. Llamar al 911.
3. Pedir a otro adulto que esté cerca que llame a los padres del bebé para informarles lo que está sucediendo.
4. Quedarse con el bebé incluso después de que haya llegado el personal médico al sitio de cuidado infantil para asistir al bebé.

Prueba de conocimiento

1. Todas estas afirmaciones sobre las alergias alimentarias son ciertas, *excepto*:

- A** Una alergia alimentaria es una reacción del organismo a una proteína en un alimento llamada alérgeno.
- B** Una sensibilidad a cierto alimento hace que ese alimento sea difícil de digerir.
- C** Los alérgenos más comunes son la leche, los huevos, el pescado, los mariscos, las nueces, el maní, el trigo y la soya.
- D** Todas las anteriores.

2. ¿Cierto o Falso?

Si un bebé está teniendo una reacción grave a un alimento que usted acaba de darle, y no tiene un plan de cuidado escrito, entonces debe dejar de alimentar al bebé inmediatamente, llamar al 911, pedirle a otro adulto que esté cerca que llame a los padres del bebé para informarle lo que está sucediendo, y quedarse con el bebé incluso después de que llegue el personal médico.

3. Un bebé se está inscribiendo en su programa o está comenzando a comer comida sólida, y usted desea saber si el bebé tiene alergias o intolerancias alimentarias. Para ayudar a orientar la conversación con los padres sobre alergias e intolerancias, ¿qué hoja para padres en el **Capítulo 1**: Ofrecer a los bebés un comienzo saludable con el CACFP puede usar para solicitar la información?

RESPUESTAS: 1. B. Una sensibilidad a cierto alimento hace que ese alimento sea difícil de digerir. • 2. Cierto • 3. Hoja "Para padres: ¿Está listo su bebé para comer alimentos sólidos?" en la página 12.

Capítulo 11

El cuidado de las encías y los dientes de los bebés

¿De qué trata este capítulo?

Al finalizar este capítulo, los proveedores de cuidado infantil podrán:

- 1 Describir por qué es importante mantener los dientes y las encías de un bebé limpios y saludables.
- 2 Identificar las señales de caries dental.
- 3 Enumerar al menos tres formas de mantener los dientes y las encías de los niños pequeños limpios y saludables.

Como proveedor de cuidado infantil, usted tiene un rol fundamental manteniendo la salud de los bebés a su cuidado. Mantener los dientes y las encías de un bebé limpios contribuye a la salud general del bebé.



Padre ayudando a un niño pequeño a cepillarse los dientes.



Niña pequeña cepillándose los dientes.

¿Qué es la caries dental?

La **caries dental** es común en los niños pequeños. Alrededor de uno de cada cinco niños (entre 5 y 11 años) tiene al menos una caries que no recibió tratamiento de un dentista. La caries en los bebés a veces recibe el nombre de “caries de la primera infancia” o “**caries del biberón.**”

¿Qué causa la caries dental?

Las bacterias de la boca usan la azúcar de los alimentos y las bebidas para producir ácidos que pueden dañar los dientes. Cuando un bebé duerme con un biberón en la boca, el líquido azucarado del biberón puede depositarse alrededor de los dientes y las encías. Las bacterias usan las azúcares en el líquido para proliferarse y eso puede formar caries.

¿Por qué es importante prevenir la caries dental?

La caries puede provocar dolor a los bebés y causar infecciones y la caída prematura de los dientes. Esto puede afectar la capacidad del niño de comer y hablar, lo cual puede afectar su desarrollo y su salud general. Si el niño tiene dientes sanos, es más probable que de adulto también tenga dientes sanos.



Dientes de bebé sanos



Dientes de bebé con caries moderada a grave



Dientes de bebé con caries moderada a grave

Copyright © 2016 American Dental Association. Todos los derechos reservados. Reproducido con autorización.

¿Cómo puedo ayudar a prevenir la caries dental?

Usted puede ayudar a que los bebés tengan dientes sanos. Recuerde:

- solo llene los biberones con leche materna o fórmula infantil. Nunca los llene con otros líquidos, salvo que el **proveedor de salud** lo haya indicado.
- nunca ponga un bebé a dormir con el biberón.
- evite apoyar biberones en cunas, columpios o asientos para el auto.
- nunca empape el chupón (bobo) del bebé con miel, jarabe (*syrup*) o azúcar.
- solamente ofrezca al bebé alimentos o bebidas cuando tenga hambre. No permita que el niño beba de un biberón o vaso o coma meriendas constantemente durante el día.
- no deje que los niños compartan chupones (bobo), biberones, vasos o utensilios.
- escoja alimentos que no tengan azúcar añadida una vez que el bebé esté listo según su desarrollo para comer **alimentos sólidos**.
- ayude al bebé a hacer la transición del biberón al vaso una vez que esté listo según su desarrollo, a los 15 meses y no más tarde de los 18 meses.
- motive a los padres a programar la primera consulta del niño con el dentista. La primera visita al dentista debe hacerse después de que le salga el primer diente, y no más tarde de su primer año.





Cuidador infantil ayudando a un bebé a cepillarse los dientes.

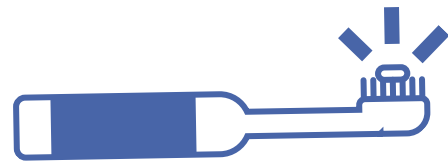
¿Cómo cuido los dientes y las encías de un bebé?

El cuidado de los dientes y las encías de un bebé debe comenzar tan pronto nace el bebé. Motive a los padres a usar un paño limpio y suave para limpiar las encías del bebé después de alimentarlo. Cuando el bebé tenga uno o más dientes, puede usar un cepillo suave con una pequeña cantidad de pasta de dientes (del tamaño de un grano de arroz) que contenga fluoruro para cepillar con suavidad los dientes del bebé.

La Academia Americana de Odontología Pediátrica (*American Academy of Pediatric Dentistry*) recomienda que los proveedores de cuidado infantil cepillen los dientes de los bebés al menos una vez al día después de una comida o merienda. Algunos sitios de cuidado infantil ayudan a que los niños aprendan hábitos saludables incorporando el cepillado de dientes a las actividades diarias.

Dentición

La dentición es cuando los dientes comienzan a empujar las encías para salir. La dentición es un proceso normal, pero puede provocar molestias al bebé. Es importante asegurarse de que cualquier cosa que el bebé se lleve a la boca para ayudar con la dentición esté limpia y no represente un peligro de atragantamiento. Nunca sumerja un chupón (bobo) u otro elemento en miel, azúcar o jarabe (*syrup*). También debe evitarse compartir utensilios, vasos, chupetes y juguetes mordedores.



En este capítulo

En este capítulo, usted aprendió cómo cuidar los dientes y las encías de los bebés. En el próximo capítulo, aprenderá estrategias para comunicarse y formar relaciones de colaboración con las familias para brindar al bebé el mejor cuidado posible.



Seguir buenas prácticas de alimentación puede ayudar a que los niños tengan dientes sanos. Un ejemplo de ello es ayudar a los bebés a pasar del biberón al vaso antes de que cumpla 18 meses de edad.



La primera visita al dentista del bebé debe hacerse después de que el primer diente salga, y no más tarde de su primer año.



Antes de que al bebé le salgan los dientes, lávele las encías con un paño suave y limpio después de cada comida.



La práctica de apoyar biberones en un asiento para auto o columpio puede causar caries y atragantamiento.



Cuando el bebé tenga un diente o más, puede usar un cepillo suave con una pequeña cantidad de pasta dental (del tamaño de un grano de arroz) que contenga fluoruro para cepillar con suavidad los dientes del bebé.

Prueba de conocimiento

1. **Una madre trae a su bebé** a su cuidado infantil con un biberón con jugo. ¿Qué le podría decir a la madre sobre los jugos y la caries dental?

- A** La caries dental es una infección común en los dientes y puede hacer que los dientes se caigan de forma prematura.
- B** Se puede servir jugo a los bebés de cualquier edad y no les provocará caries porque al bebé aún no le han salido dientes.
- C** La caries dental puede provocar dolor e infecciones graves.
- D** A y C.
- E** Todas las anteriores.

2. **De las siguientes opciones**, ¿cuáles pueden provocar caries dental?

- A** El azúcar de los alimentos y las bebidas.
- B** El líquido que se deposita alrededor de los dientes y las encías cuando el bebé se queda dormido con un biberón en la boca.
- C** Cuando los niños y los adultos comparten utensilios.
- D** Todas las anteriores.

RESPUESTAS: 1. D • 2. D

Capítulo 12

Colaboración con las familias

¿De qué trata este capítulo?

Al finalizar este capítulo, los proveedores de cuidado infantil podrán:

- 1 Crear una relación con las familias.
- 2 Crear un ambiente agradable para las familias.
- 3 Hablar con los padres acerca de los alimentos sólidos cuando el niño esté listo en su desarrollo.

Usted y los padres del bebé son colaboradores. La comunicación regular y el desarrollo de una relación estrecha con las familias les beneficia a todos - al bebé, a la familia y a usted.

Al colaborar con los padres, no olvide que las circunstancias, la cultura y las experiencias de cada persona son distintas. Estas diferencias pueden tener un efecto en la manera de comunicarse, el idioma que se habla, las creencias y las preferencias relacionadas con la comida y el método de crianza. La mejor manera de aprender sobre estas diferencias es comunicándose con los padres regularmente.



Cuidadora infantil hablando con una madre sobre su bebé.

Para establecer una buena colaboración con los padres, puede:

Hacer que los padres se sientan bienvenidos en su cuidado infantil.

- Coloque un cartel de “Bienvenida” en el frente de su cuidado infantil en todos los idiomas que hablen los padres de los niños.
- Exhiba imágenes y fotografías en el cuidado infantil de madres de diversos orígenes.
- Cuelgue afiches y fotos de alimentos de distintas culturas en distintas partes del cuidado infantil.

Llegar a conocer a la familia del bebé.

- Pida a los padres que traigan fotografías para exhibir en el cuidado infantil.
- Muestre interés por las diversas fiestas que celebran las familias, y pregunte sobre los familiares que viven cerca y en el extranjero.

Comunicar e involucrar a las familias.

- Pregunte de manera regular y frecuente sobre lo que come el bebé en casa. Considere usar algunas de las hojas informativas para padres provistas en esta guía como parte de la conversación.
- Lleve una tabla de actividades diarias del bebé y compártala con los padres.
- Utilice una aplicación móvil, correos electrónicos, o mensajes de texto, con la autorización de los padres, para mantenerlos informados sobre lo que su bebé está haciendo ese día o durante la semana en el cuidado infantil.

Las buenas colaboraciones son recíprocas, lo cual significa que tanto el cuidador infantil como los padres se sienten cómodos al dar y recibir información. Dicho intercambio de información les permite a ambas partes hablar sobre temas importantes, como por ejemplo la lactancia luego de regresar al trabajo o a la escuela y la introducción de alimentos sólidos cuando el niño está listo según su desarrollo.

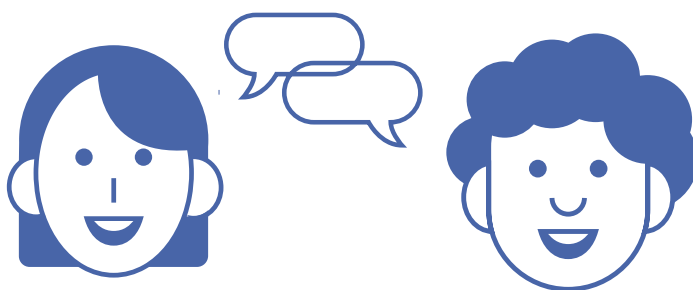
Al comunicarse con los padres, es importante que:



- **Motive a los padres a hablar.** A algunas personas se les hace más fácil hablar de cosas personales que a otras. Haga preguntas generales, como por ejemplo, “¿Qué piensa usted sobre...?”, “¿Puede decirme una o dos cosas que yo puedo hacer para...?”.
- **Observe el lenguaje corporal.** El lenguaje corporal es una comunicación no verbal. Les dice a las personas cómo usted se siente sin usar palabras. Puede incluir expresiones faciales, movimientos corporales, como cruzar los brazos, o la manera en que una persona está parada o sentada. Sin embargo, debe tomar en cuenta que esto puede variar según el contexto cultural de las personas. Por ejemplo, muchas personas aprenden a mirar a los ojos al hablar con otras personas. No obstante, en algunas culturas esto se considera un insulto o una falta de respeto.
- **Sea paciente y mantenga su mente abierta.** Algunas personas podrían necesitar más tiempo para responder o hacer preguntas. Siempre intente entender el punto de vista u opinión de la otra persona, aunque no esté de acuerdo.

- **Escuche con atención.** Preste completa atención a la persona que le esté hablando. Repita lo que escuche para asegurarse de que entendió lo que el padre le dijo.
- **Elogie a los padres.** Informe a los padres sobre el progreso del niño. Enfatice el buen trabajo que han hecho para apoyar a su hijo.

A menudo los hábitos alimentarios de los bebés son influenciados por la cultura y las costumbres de la familia. La comunicación regular con los padres sobre lo que el bebé come en casa le ayudará a saber lo que le puede ofrecer al bebé en el cuidado infantil.



Cuidadora infantil hablando con un padre que está dejando a su bebé en el cuidado infantil por la mañana.

Hable con los padres sobre la alimentación de su bebé



Cuidadora infantil entregando “¡Bebés Lactados son Bienvenidos Aquí! una guía para madres” a una mamá que está de visita.

- Dígalos que los bebés son expertos en saber cuánto necesitan comer para estar satisfechos. Tanto los padres como los cuidadores infantiles pueden proveer los alimentos. Sin embargo, el bebé es quien debe decidir cuándo come, si come, y cuánto desea comer.
- Exhiba el menú de comidas en las áreas principales del cuidado infantil donde los padres puedan verlo cuando vayan a dejar o a buscar al bebé.
- Permita que los padres opinen sobre el menú de comidas. Puede preguntar a los padres qué les gustaría ver en el menú cuando vienen a dejar o a buscar al niño.
- Use los formularios que los padres quizás completaron sobre los hábitos alimentarios del bebé, como por ejemplo, “**Para padres: ¿Qué come su bebé? ¡Cuéntenos!**” en la **página 63**, y haga preguntas a los padres para saber si hay alimentos que el bebé no puede comer. Esto podría deberse a **alergias** o **intolerancias alimentarias**, o a razones religiosas.
- Comparta las hojas informativas “Para padres” de esta guía con los papás (vea la lista completa de Hojas informativas y Tablas al principio de esta guía). Considere pedir las en la página web de Team Nutrition del USDA en <https://teamnnutrition.usda.gov>. También podría imprimirlas y tenerlas en las áreas comunes para que los padres las vean cuando estén en el cuidado infantil.
- Repase la tabla de actividades diarias con los padres del bebé cuando lo recojan para hablar sobre qué y cuánto comió el bebé ese día.



Pregúnteles qué comidas comen habitualmente en sus hogares.

También podría poner un buzón de sugerencias en el cuidado

infantil para que los padres den su opinión de forma anónima.

Lo que las madres y otros cuidadores han dicho



Conversar con los padres a menudo puede hacer más fácil la tarea de cuidar a los bebés en su cuidado infantil. Pero en ocasiones comenzar esas conversaciones puede ser difícil. Puede que usted piense, “¿los padres estarán interesados en recibir información sobre cómo alimentar a su bebé?” Hablamos con cuidadoras infantiles, madres y mujeres embarazadas sobre las comidas y las meriendas en el cuidado infantil, y a continuación compartimos algunos testimonios de estas entrevistas:

Al preguntarles cómo se sienten al ver un cartel con una mamá amamantando colgado en el cuidado infantil, las cuidadoras infantiles y las madres dijeron:

“Muchas veces, y esto es algo que he escuchado de mis hermanas, mis tías, mis primas, es algo de lo que no hablamos a menudo, y a veces nos da bochorno preguntar. Si hay algo que dice, ‘Díganos cómo podemos ayudarla’, pues eso ya es una invitación, si es que tienes alguna pregunta. Ya que con las cuidadoras en la guardería uno empieza a desarrollar esa relación y esa confianza.” – Madre

“Uno se siente apoyada, no es solo que uno venga y se relaje. Es que aquí estamos para apoyarla.” – Madre

“Las madres se sienten bien y seguras al saber que las maestras usarán su leche materna.” – Directora de un centro de cuidado infantil

“A mí me gusta pues les deja saber a las mamás que tenemos un espacio en el que pueden amamantar. Aquí apoyamos a las mamás que quieren amamantar.” – Directora de un centro de cuidado infantil

“A veces las madres querían saber si podían amamantar pero no se atrevían a preguntar. El cartel rompía el hielo, motivaba a las madres a hacer preguntas al respecto. Así de sencillo.” – Directora de un hogar familiar de cuidado infantil

Al preguntarles sobre un material para proveer información a la cuidadora infantil o recibir información de parte de las madres sobre la alimentación de sus bebés, las cuidadoras y las madres dijeron:

“Son cosas que a uno se le olvidan al dejar al bebé bajo el cuidado de otra persona. Ya uno está ansiosa por dejar al bebé bajo su cuidado y no se le ocurre comunicar todas estas cosas que hace con ellos.” – Madre embarazada



Cuelgue este póster para que las mamás sepan que usted apoya la lactancia.

Hoja informativa: ¿Tiene un bebé lactante? ¡Cuéntenos!

“Me gustó [este material] porque ya estaba haciendo algunas de las cosas que menciona. Pero a veces no hay comunicación y la comunicación entre el proveedor y la madre es muy importante.” – Madre

“Facilita la comunicación entre los padres y el personal de cuidado para prevenir los problemas de salud.” – Directora de un centro de cuidado infantil

Al preguntarle sobre un material para proveer información a los padres sobre cómo saber cuando un bebé está listo para comer comida sólida, un cuidador infantil dijo:

“Puede que muchos padres no sepan qué es la disposición madurativa, pero esto lo explica. El mero hecho de que tengan 4 meses no significa que estén listos para comer.” – Director de un centro de cuidado infantil

¡Eli está lista para comer comida sólida!

Eli comenzó a sentarse sola con poca ayuda y con un buen control de su cabeza. Incluso empezó a tratar de agarrar la comida que tenía cerca. Su cuidadora infantil, Betty, se dio cuenta y decidió que debía hablar con sus padres sobre empezar la comida sólida, pero no sabía cómo hacerlo. Usó la hoja informativa “**Para padres: ¿Está listo su bebé para comer alimentos sólidos?**”, en la **página 12**, para iniciar la conversación. Los padres leyeron el material, lo consultaron con su proveedor de salud, y decidieron comenzar a dar comida sólida a Eli. Según Eli fue probando texturas y alimentos nuevos, Betty volvió a hablar con los padres y les entregó la hoja informativa “**Para padres: ¿Qué come su bebé? ¡Cuéntenos!**”, en la **página 63**, para obtener información sobre todos los alimentos que Eli ya había comido. Esto ayudó a Betty a planificar el menú y ofrecerle a Eli alimentos en el cuidado infantil que ya había probado en casa.

USDA United States Department of Agriculture
Food and Nutrition Services

Querido proveedor de cuidado infantil:
información sobre mi bebé lactante

Fecha de hoy _____ Nombre y apellido del bebé _____

Fecha de nacimiento del bebé _____ Nombre y apellido del padre o madre _____

Cuando mi bebé tiene hambre (marque todas las que apliquen):

Se chupa las manos y otros objetos Realiza el reflejo de búsqueda o voltea la cabeza y abre la boca

Chasquea los labios Inclina la cabeza o la boca hacia la parte superior de su cuerpo

Lloro Otra _____

Mi bebé usualmente toma _____ onzas líquidas cuando lo alimento.

Mi bebé usualmente se toma el biberón frío o tibio.

Si la leche materna de mi bebé se acaba, me gustaría que usted:

Use mi reserva de leche materna congelada Me llame, para así yo llevar más leche materna

Le dé fórmula a mi bebé.

Traeré una reserva de leche materna cuando pueda. ¡Por favor guárdela en el refrigerador o el congelador!

Si tiene un espacio en el que yo pueda amamantar en el cuidado infantil, me gustaría poder usarlo.

Si No

Planifico amamantar a mi bebé cuando lo recoja. ¡Por favor asegúrese de que esté listo!

Si No

Firma del padre o madre: _____

Hoja informativa de ¡Bebés lactados son bienvenidos aquí! Una guía para madres
https://teamnutrition.usda.gov • FNS-787A-S • Diciembre 2018
USDA es un proveedor, empleador, y prestamista de igualdad de oportunidades.

23

Hoja informativa: Querido proveedor de cuidado infantil: información sobre mi bebé lactante de “¡Bebés Lactados son Bienvenidos Aquí!, una guía para madres”.

USDA United States Department of Agriculture
Food and Nutrition Services

Para padres: ¿Está listo su bebé para comer alimentos sólidos?

Darle a su bebé la comida correcta en el momento correcto es importante para su salud y su nutrición. A su bebé le llegarán a gustar muchos tipos y texturas de comida (sin grumos, con grumos...) durante su primer año.

¿Cómo saber cuándo su bebé está listo para comer alimentos sólidos?
Su bebé está listo para comer alimentos sólidos si:

 • Abre la boca cuando ve la comida venir o trata de alcanzarla.

 • Puede sentarse en una silla de bebé para comer con un buen control de su cabeza.

 • Usa su lengua para mover la comida de la costurera a la boca. La lengua no empuja la comida fuera de la boca automáticamente.

 ¿Por qué su bebé debe probar la comida sólida?

Empezar a darle comida sólida a su bebé cuando esté listo según su desarrollo es importante porque:

- Su bebé está creciendo y necesita más calorías y nutrientes que pueden encontrarse en la comida sólida.
- Le da a su bebé la oportunidad de probar alimentos distintos, que al gustarle a una edad temprana, seguirá comiendo según crece.

Consejo: Aunque no todos, muchos bebés muestran señales de estar listos según su desarrollo para comer alimentos sólidos alrededor de los 6 meses.

12 | Capítulo 1 • Ofrecer a los bebés un comienzo saludable con el CACFP

Hoja informativa: Para padres: ¿Está listo su bebé para comer alimentos sólidos?

Situación	Herramientas de comunicación
<p>Jana está embarazada de su primer bebé y está visitando varios cuidados infantiles. Como piensa amamantar a su bebé, está buscando un cuidado infantil que apoye la lactancia. Jana se sintió acogida en su cuidado infantil cuando vio un póster en la puerta de entrada que leía "¡Bebés Lactados son Bienvenidos Aquí!, ¡Pregúntenos cómo podemos apoyarla!". ¿De qué otra manera puede apoyar a Jana con la lactancia?</p>	<p>Podría darle a Jana una copia de "¡Bebés Lactados son Bienvenidos Aquí! una guía para madres". Con esta guía, Jana puede empezar a informarse sobre quién puede apoyarla en el hospital y en la comunidad. Puede informarle que usted puede guardar sus biberones de leche materna en el cuidado infantil. También puede asegurarse de que haya un espacio tranquilo y privado en el que pueda amamantar a su bebé en el cuidado infantil. Todo este apoyo aumentará la probabilidad de que Jana amamante a su bebé por más tiempo. También será más probable que escoja su cuidado infantil ya que apoya su deseo de amamantar.</p>
<p>Kim es una bebé que aún necesita ayuda para mantener la cabeza erguida y no puede sentarse sola. No parece interesarle la comida cuando está cerca. Sus padres quieren empezar a darle comida sólida, pero usted piensa que Kim no está lista. ¿Qué puede hacer usted?</p>	<p>Podría usar la hoja informativa "Para padres: ¿Está listo su bebé para comer alimentos sólidos?", en la página 12, para hablar con los padres de Kim. La hoja provee información sobre cómo los padres de Kim pueden darse cuenta de que está lista para comer comida sólida. Si aun así los padres deciden empezar a darle comida sólida, usted debe ofrecerle comida sólida a la bebé en su cuidado infantil.</p>
<p>Talía es una bebé de 2 meses que acaba de empezar en su hogar familiar de cuidado infantil. Usted quiere conocer a Talía y sus hábitos alimentarios durante el día. Quiere obtener la información de los padres de Talía, pero teme no recordar todo lo que necesita preguntarles. ¿Qué podría usar?</p>	<p>Podría usar la hoja informativa "Para padres: ¿Tiene un bebé lactante? ¡Cuéntenos!" en la página 26. Los padres de Talía podrían brindarle la información en la hoja, incluido cómo saben cuándo su bebé tiene hambre y cuánta leche usualmente bebe Talía durante una toma. Este material también informa a la mamá de Talía que en su cuidado infantil hay un espacio en el que puede amamantar a su bebé. Incluye un recordatorio sobre etiquetar los biberones de leche materna con el nombre completo de Talía y la fecha en que la mamá se extrajo la leche para un almacenamiento seguro.</p>

Michael es un bebé que toma fórmula infantil en casa y cuya mamá trajo la fórmula al cuidado infantil en su primer día. Usted con mucho gusto le dará a Michael la fórmula infantil que trajo su mamá, pero también quiere informarle que usted tiene fórmula en el cuidado infantil. ¿Cómo podría tener esta conversación con la mamá de Michael?

Podría usar la hoja informativa “**Para padres: ¿Alimenta a su bebé con fórmula? ¡Cuéntenos!**” en la **página 34**. La mamá de Michael podría llenar la hoja para decirle si desea proveer la fórmula, leche materna y fórmula, o si desea que usted alimente a Michael con la **fórmula infantil fortificada con hierro** que usted tiene en el cuidado infantil. La hoja también le informa a la mamá de que si ella provee la fórmula para Michael, la fórmula tiene que tener hierro.

Mia es una bebé que acaba de empezar en su cuidado infantil. Usted sabe que Mia come comida sólida, pero no está segura de qué le han dado sus padres en su casa. ¿Cómo puede obtener esta información?

Podría usar la hoja informativa “**Para padres: ¿Qué come su bebé? ¡Cuéntenos!**” en la **página 63**. En esta hoja la mamá de Mia puede informar que su bebé está comiendo **alimentos machacados** y ha comido una gran variedad de **cereales infantiles** fortificados con hierro, carnes, vegetales y frutas.

La mamá de Joel lo amamanta por la mañana y por la noche y le da a usted biberones de leche materna para alimentarlo por el día. Joel solo ha bebido leche materna pero también está comiendo comida sólida. Usted sabe que los bebés de alrededor de 4-6 meses necesitan hierro. Usted quiere asegurarse de que Joel está consumiendo suficiente hierro en la comida sólida. ¿Qué puede hacer?

Podría entregarle la hoja informativa “**Para padres: Asegúrese de que su bebé consume suficiente hierro**” en la **página 76**. El material le brinda a la mamá de Joel una lista de alimentos que son buenas fuentes de hierro. También le indica que los alimentos con vitamina C pueden ayudar a que el cuerpo de Joel absorba mejor el hierro. Usted también podría marcar los alimentos en el menú para mostrarle a la mamá de Joel que él está comiendo buenas fuentes de hierro en el cuidado infantil.

Los papás de Ana le dicen que a ella no le gustan los vegetales. Le piden que no le dé vegetales durante el día. Usted sabe que Ana podría estar poniendo caras porque está empezando a probar sabores y texturas nuevas. ¿Qué puede hacer para motivar a los padres de Ana a que no se rindan y sigan ofreciéndole vegetales?

Podría entregarles la hoja informativa “**Para padres: Varíe los vegetales de su bebé**”, en la **página 88**, a los padres de Ana. La hoja les informa a los padres de Ana que es posible que tengan que ofrecerle un alimento a Ana más de 10 veces antes de que empiece a gustarle. Pueden marcar en la hoja informativa todas las caras felices y tristes que pone Ana luego de probar distintos vegetales. Podrían seguir ofreciéndole distintos vegetales hasta que su cara triste se convierta en una feliz.

Mensajes digeribles sobre la nutrición



Hable con los padres con regularidad sobre lo que el bebé come en casa.

Como cuidador infantil, usted está muy ocupado y a veces quiere asegurarse de que les está dando el mismo mensaje a los padres a la misma vez. Puede usar mensajes breves sobre la nutrición para comunicarse con los padres. ¡Comuníquese con los padres a través de mensajes en los medios sociales, *tweets*, correos electrónicos, o incluso el menú de comida de su cuidado infantil! Intente los siguientes:

- “¿Alimenta a su bebé con leche materna? ¡Pregúntenos cómo podemos apoyarle!”
- “¿Se sienta su bebé con un buen control de la cabeza? ¿Intenta alcanzar la comida? Sí, entonces, ¡podría estar listo para comer comida sólida! Cuando su bebé esté listo, ¡podemos ofrecerle alimentos en las comidas y las meriendas!”
- “¿Come su bebé alimentos sólidos? Cuéntenos lo que come en casa - ¡es posible que podamos ofrecerle lo mismo en el cuidado infantil!”

- “Los bebés no pueden decir, “¡Tengo hambre!”, pero sí nos avisan de otras maneras cuándo están listos para comer. ¡Díganos cómo sabe cuándo su bebé tiene hambre y estaremos pendientes de esas señales en el cuidado infantil!”
- “¿Está amamantando? En nuestro refrigerador hay espacio para su leche materna. Traiga los biberones etiquetados con el nombre y el apellido de su bebé y la fecha en que se extrajo la leche. ¡Nosotros nos encargaremos del resto!”
- “Sabemos que posiblemente tengamos que ofrecer un alimento más de 10 veces antes de que a un bebé empiece a gustarle. Por eso ofrecemos una gran variedad de vegetales, frutas, carnes, frijoles, granos, entre otros alimentos, en las comidas de nuestro cuidado infantil. ¡Pregúntenos qué hay en el menú esta semana!”



Conversar con los padres a menudo puede hacer más fácil la tarea de cuidar a los bebés en su cuidado infantil.

En este capítulo

En este capítulo, usted aprendió maneras de comunicarse con regularidad con los padres. ¡La colaboración con las familias puede serle de gran utilidad para ofrecer el mejor cuidado posible a los bebés a su cargo!



Usted y los padres pueden trabajar en equipo para dar la mejor atención posible en el cuidado infantil.



Las circunstancias, la cultura y las experiencias de cada persona son distintas. Estas diferencias pueden tener un efecto en la manera de comunicarse, en las creencias y las preferencias relacionadas con la comida.



Cuelgue el póster y el gráfico de "¡Bebés Lactados son Bienvenidos Aquí!" y distribuya la guía para informar a los padres de que usted apoya la lactancia. La guía, el póster y el gráfico de "¡Bebés Lactados son Bienvenidos Aquí!" se encuentran en línea en <https://www.fns.usda.gov/tn/breastfed-babies-welcome-here>.



Use las hojas informativas en esta guía para dar y recibir información de los padres. Las hojas informativas para padres de esta guía pueden encontrarse aquí: <https://www.fns.usda.gov/tn/feeding-infants-child-and-adult-care-food-program>.



Motive a los padres a que compartan sus ideas y hagan preguntas.

Prueba de conocimiento

1. Seleccione las cosas que son importantes que los padres y los cuidadores infantiles compartan entre sí:

- A** Las alergias o intolerancias alimentarias del bebé.
- B** Si el bebé ha comido alimentos sólidos y de ser así, cuáles.
- C** Los hábitos alimentarios del bebé cuando se alimenta con leche materna, fórmula fortificada con hierro y alimentos sólidos cuando está listo según su desarrollo.
- D** Preferencias de alimentos (culturales o de otra índole) que son importantes para la familia.
- E** Todas las anteriores.

2. ¿Cierto o Falso? Usar aplicaciones de teléfono, correo electrónico o mensajes de texto son excelentes maneras de mantener a los padres al tanto del bebé durante el día o la semana, si usted obtiene su permiso.

3. Usted puede mostrarles a las madres que apoya la lactancia:

- A** Entregando "¡Bebés Lactados son Bienvenidos Aquí!, una guía para madres" a los padres que visiten su cuidado infantil.
- B** Colgando el póster y el gráfico de "¡Bebés Lactados son Bienvenidos Aquí!" para informar a los padres de que usted apoya la lactancia en su cuidado infantil.
- C** Usando la hoja informativa "**Para padres:** ¿Tiene un bebé lactante? ¡Cuéntenos!", en la **página 26**, para recopilar información sobre su bebé lactante.
- D** Todas las anteriores.

RESPUESTAS: 1. E • 2. Cierto • 3. D

Apéndices

Apéndice A: Ejemplo de una tabla de actividades diarias del bebé

Apéndice B: Ejemplo de menú para bebés (6 a 11 meses)

Apéndice C: Patrón de comidas para bebés

Apéndice D: Elija cereales para el desayuno bajos en azúcares añadidas

Apéndice E: Elija yogures con bajo contenido de azúcares añadidas

Apéndice F: Lista de alimentos para bebés

Apéndice G: Preguntas y respuestas sobre el CACFP

Apéndice H: Pre y Post prueba sobre alimentación para bebés

Apéndice A: Ejemplo de una tabla de actividades diarias del bebé

Nombre del bebé: _____

Fecha: _____

Líquidos: Leche materna Fórmula

Tipo de fórmula: _____

Líquidos:

¿A qué hora comió mi bebé?	¿Cuánto bebió mi bebé (en onzas líquidas)?

Alimentos sólidos:

¿Qué comió mi bebé?	¿Cuánto comió mi bebé (cucharadas)	¿A qué hora comió mi bebé?

Cambios de pañal:

¿A qué hora se le cambió el pañal a mi bebé?	¿Estaba mojado (M), sucio (S), o ambos (A)?

¿Mi bebé durmió hoy? ¿Cuándo y cuánto tiempo? _____

¿Qué actividades hizo mi bebé hoy? _____

Notas: _____

Adaptado del Infant Daily Log de la Oficina de Licencias del Departamento de Salud de Arizona

Apéndice B: Ejemplo de menú para bebés (6 a 11 meses)

Nombre del bebé: _____ Semana del: _____

Componente alimenticio	Tamaño de la porción	Día de la semana				
	6 a 11 meses	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Desayuno						
leche materna ¹ o fórmula infantil ²	6-8 onzas líquidas	Leche materna o fórmula	Leche materna o fórmula	Leche materna o fórmula	Leche materna o fórmula	Leche materna o fórmula
cereal infantil ² , carne, pescado, aves, huevos enteros, frijoles o guisantes secos cocidos; o	0-4 cucharadas	Cereal infantil fortificado con hierro	Huevos revueltos		Cereal infantil fortificado con hierro	
queso; o	0-2 onzas					
requesón; o	0-4 onzas (volumen)					Requesón
yogur ³ ; o una combinación ⁴	0-4 onzas (½ taza)			Yogur		
vegetal, fruta o ambos ^{4,5}	0-2 cucharadas	Melocotones (duraznos) cortados finamente	Espinaca cocida	Peras cortadas finamente	Aguacate machacado	Puré de manzana

Almuerzo o Cena

leche materna ¹ o fórmula infantil ²	6-8 onzas líquidas	Leche materna o fórmula	Leche materna o fórmula	Leche materna o fórmula	Leche materna o fórmula	Leche materna o fórmula
cereal infantil ² , carne, pescado, aves, huevos enteros, frijoles o guisantes secos cocidos; o	0-4 cucharadas	<u>Carne de res (escurrida)</u>	<u>Frijoles rojos machacados</u>	<u>Pavo molido</u>	<u>Bacalao al horno (pescado blanco)</u>	<u>Pollo al horno finamente cortado</u>
queso; o	0-2 onzas					
requesón; o	0-4 onzas (volumen)					
yogur ³ ; o una combinación ⁴	0-4 onzas (½ taza)					
vegetal, fruta o ambos ^{4,5}	0-2 cucharadas	<u>Calabaza (<i>butternut squash</i>) machacada</u>	<u>Calabacín finamente cortado</u>	<u>Zanahorias machacadas</u>	<u>Brócoli machacado</u>	<u>Batata dulce (camote) machacada</u>

Componente alimenticio	Tamaño mínimo de la porción	Día de la semana				
	6 a 11 meses	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes

Meriendas/snacks

leche materna ¹ o fórmula infantil ²	2-4 onzas líquidas	Leche materna o fórmula	Leche materna o fórmula	Leche materna o fórmula	Leche materna o fórmula	Leche materna o fórmula
rebanada de pan ⁶ ; o	0-½ rebanada	<u>Pan</u>			<u>Tortillas</u>	
galletas "crackers" ⁶ ; o	0-2			<u>Galletas "crackers"</u>		
cereal infantil ^{2,6} o cereal listo para comer ^{4,6,7}	0-4 cucharadas		<u>Cereal en forma de "O"</u>			<u>Cereal infantil fortificado con hierro</u>
vegetal, fruta o ambos ^{4,5}	0-2 cucharadas	<u>Puré de guisantes</u>	<u>Guineos (bananas) machacados</u>	<u>Peras cortadas finamente</u>	<u>Frijoles negros machacados</u>	<u>Zanahorias machacadas</u>

¹ Se debe servir leche materna o fórmula infantil, o porciones de ambas; sin embargo, se recomienda que la leche materna se sirva en vez de la fórmula desde el nacimiento hasta los 11 meses. A algunos bebés alimentados con leche materna que toman regularmente menos de la cantidad mínima de leche materna por cada alimentación, se les puede ofrecer una porción que contenga menos del mínimo de leche materna, y ofrecerles leche materna adicional más tarde, si el bebé acepta más.

² La fórmula para bebés y el cereal infantil deben ser fortificados con hierro.

³ El yogur debe contener un máximo de 23 gramos de azúcares en total por cada 6 onzas.

⁴ Se requiere una porción de este componente cuando el bebé esté listo según su desarrollo.

⁵ No se puede servir jugos de frutas y vegetales.

⁶ Todos los granos que se sirvan deben estar preparados con harina o granos enriquecidos o integrales. Los cereales listos para comer y los cereales para bebés fortificados también son acreditables.

⁷ Los cereales de desayuno listos para comer no deben contener más de 6 gramos de azúcar por onza seca (no más de 21.2 gramos de sacarosa y otras azúcares por 100 gramos de cereal seco).

Apéndice C: Patrón de comidas para bebés

Desayuno	
Nacimiento hasta los 5 meses	De 6 a 11 meses
4-6 onzas líquidas de leche materna ¹ o fórmula infantil ²	6-8 onzas líquidas de leche materna ¹ o fórmula ² ; y 0-4 cucharadas de cereal infantil, ² carne, pescado, aves, huevos enteros, frijoles secos cocidos, o guisantes secos cocidos; o 0-2 onzas de queso; o 0-4 onzas (volumen) de requesón; o 0-4 onzas o ½ taza de yogur ³ ; o una combinación de lo anterior ⁴ ; y 0-2 cucharadas de vegetales o frutas o una combinación de ambos ^{4,5}
Almuerzo y Cena	
Nacimiento hasta los 5 meses	De 6 a 11 meses
4-6 onzas líquidas de leche materna ¹ o fórmula infantil ²	6-8 onzas líquidas de leche materna ¹ o fórmula ² ; y 0-4 cucharadas de cereal infantil, ² carne, pescado, aves, huevos enteros, frijoles secos cocidos, o guisantes secos cocidos; o 0-2 onzas de queso; o 0-4 onzas (volumen) de requesón; o 0-4 onzas o ½ taza de yogur ³ ; o una combinación de lo anterior ⁴ ; y 0-2 cucharadas de vegetales o frutas o una combinación de ambos ^{4,5}

Merienda/*snack*

Nacimiento hasta los 5 meses

4-6 onzas líquidas de leche materna¹ o fórmula infantil²

De 6 a 11 meses

2-4 onzas líquidas de leche materna¹ o fórmula²; y

0-½ rebanada de pan⁶; o 0-2 galletas “*crackers*”⁶; o

0-4 cucharadas de cereal infantil^{2,6} o cereal de desayuno listo para comer^{4,6,7}; y

0-2 cucharadas de vegetales o frutas, o una combinación de ambos^{4,5}

¹ Se debe servir leche materna o fórmula infantil, o porciones de ambas; sin embargo, se recomienda que la leche materna se sirva en vez de la fórmula desde el nacimiento hasta los 11 meses. A algunos bebés alimentados con leche materna que toman regularmente menos de la cantidad mínima de leche materna por cada alimentación, se les puede ofrecer una porción que contenga menos del mínimo de leche materna, y ofrecerles leche materna adicional más tarde, si el bebé acepta más.

² La fórmula para bebés y el cereal infantil deben ser fortificados con hierro.

³ El yogur debe contener un máximo de 23 gramos de azúcares en total por cada 6 onzas.

⁴ Se requiere una porción de este componente cuando el bebé esté listo para aceptarlo, según su desarrollo.

⁵ No se puede servir jugos de frutas y vegetales.

⁶ Todos los granos que se sirvan deben estar preparados con harina o granos enriquecidos o integrales. Los cereales listos para comer y los cereales para bebés fortificados también son acreditables.

⁷ Los cereales de desayuno listos para comer no deben contener más de 6 gramos de azúcar por onza seca (no más de 21.2 gramos de sacarosa y otras azúcares por 100 gramos de cereal seco).

Apéndice D: Elija cereales para el desayuno bajos en azúcares añadidas



United States Department of Agriculture



Elija cereales para el desayuno bajos en azúcares añadidas

A partir del 1 de octubre de 2017, los cereales servidos para el desayuno en el Programa de Alimentos para el Cuidado de Alimentos de Niños y Adultos (CACFP) deben contener como máximo 6 gramos de azúcar por onza seca.

Hay muchos tipos de cereales que cumplen este requisito. Puede utilizar cualquier cereal que esté en la lista de cereales aprobados por cualquier agencia estatal de Women, Infants, and Children (WIC), y que forman parte de las listas estatales de alimentos aprobados en: <https://www.fns.usda.gov/wic/links-state-agency-wic-approved-food-lists>. También puede encontrar cereales que cumplan el requisito utilizando la etiqueta de información nutricional y siguiendo los pasos a continuación:

1 Utilice la etiqueta de información nutricional para encontrar el **tamaño de la porción** (Serving Size), en gramos (g), del cereal.

2 Busque la línea de **azúcares** (Sugars). Mire el número de gramos (g) al lado de azúcares.

3 Utilice el tamaño de la porción identificada en el paso 1 para encontrar el tamaño de la porción de su cereal en la tabla que se encuentra a continuación.

Tamaño de la porción*	Azúcares
Si el tamaño de la porción es:	Los azúcares no deben ser más de:
12-16 gramos	3 gramos
26-30 gramos	6 gramos
31-35 gramos	7 gramos
45-49 gramos	10 gramos
55-58 gramos	12 gramos
59-63 gramos	13 gramos
74-77 gramos	16 gramos

4 En la tabla, mire el número a la derecha del tamaño de la porción, bajo la columna "Azúcares". **Si su cereal tiene esa cantidad de azúcar, o menos, su cereal cumple con el requisito de azúcar.**

*Los tamaños de la porción aquí se refieren a los usados normalmente para los cereales del desayuno. Para los requisitos de tamaño de la porción en el CACFP, visite <https://www.fns.usda.gov/cacfp/meals-and-snacks>.

Yummy Cereal

Nutrition Facts	
Serving Size 3/4 cup (30g)	
Servings Per Container about 15	
Amount Per Serving	Cereal
Calories 100	100
Calories from Fat 5	5
% Daily Value*	
Total Fat 0.5g	1%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Polyunsaturated Fat 0g	
Monounsaturated Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 140mg	6%
Potassium 90mg	3%
Total Carbohydrate 22g	7%
Dietary Fiber 3g	11%
Sugars 5g	
Other Carbohydrate 14g	
Protein 3g	

Póngase a prueba:

¿El cereal de arriba cumple con el requisito de azúcar?
(Compruebe su respuesta en la página siguiente)

Tamaño de la porción: _____

Azúcares: _____

Sí No

Puede encontrar más formación, planificación de menús y materiales de educación nutricional para el CACFP en <https://teammnutrition.usda.gov>.





¡Pruébalo!

Utilice la tabla “Límites de azúcar en el cereal” que verá a continuación para ayudarle a encontrar los cereales que puede servir en su centro. Anote sus marcas favoritas y demás información en la lista “Cereales para servir en el CACFP”. Puede utilizar esto como una lista de compras al comprar cereales para servir en su programa.



Límites de azúcar en el cereal

Tamaño de la porción	Azúcares	Tamaño de la porción	Azúcares
Si el tamaño de la porción es:	Los azúcares no deben ser más de:	Si el tamaño de la porción es:	Los azúcares no deben ser más de:
0-2 gramos	0 gramos	50-54 gramos	11 gramos
3-7 gramos	1 gramo	55-58 gramos	12 gramos
8-11 gramos	2 gramos	59-63 gramos	13 gramos
12-16 gramos	3 gramos	64-68 gramos	14 gramos
17-21 gramos	4 gramos	69-73 gramos	15 gramos
22-25 gramos	5 gramos	74-77 gramos	16 gramos
26-30 gramos	6 gramos	78-82 gramos	17 gramos
31-35 gramos	7 gramos	83-87 gramos	18 gramos
36-40 gramos	8 gramos	88-91 gramos	19 gramos
41-44 gramos	9 gramos	92-96 gramos	20 gramos
45-49 gramos	10 gramos	97-100 gramos	21 gramos

Cereales para servir en el CACFP*

Marca de cereales	Nombre de los cereales	Tamaño de porción	Azúcares (g)
Healthy Food Company	Nutty Oats	28 gramos	5 gramos

*La cantidad de azúcar en un cereal puede cambiar. Incluso si usted siempre compra las mismas marcas y tipos de cereales, asegúrese de verificar el tamaño de la porción y la cantidad de azúcares en la etiqueta de información nutricional para asegurarse de que coincidan con lo que ha escrito en la lista anterior. Todos los cereales servidos deben ser ricos en granos integrales, enriquecidos o fortificados.

Respuesta a “Póngase a prueba” en la página 1: Los cereales contienen 5 gramos de azúcar por cada 30 gramos. La cantidad máxima de azúcar permitida para 30 gramos de cereales es de 6 gramos. 5 es menos que 6, por lo que este cereal cumple con el requisito del azúcar.

FNS-653-S Junio 2017

USDA es un proveedor, empleador y prestamista que ofrece igualdad de oportunidades.

Apéndice E: Elija yogures con bajo contenido de azúcares añadidas

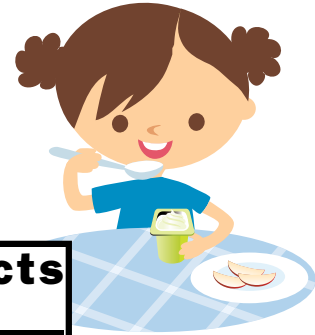


United States Department of Agriculture

Elija yogures con bajo contenido de azúcares añadidas

A partir del 1 de octubre de 2017, el yogur servido en el Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos (CACFP) no puede contener más de 23 gramos de azúcar por cada 6 onzas.

Hay muchos tipos de yogur que cumplen este requisito. Es fácil encontrarlos usando la etiqueta de información nutricional y siguiendo los pasos indicados a continuación.



1 Utilice la etiqueta de información nutricional para encontrar el **tamaño de la porción** (Serving Size), en onzas (oz) o a en gramos (g), del yogur.

2 Busque la línea de **azúcares** (Sugars). Mire el número de gramos (g) al lado de azúcares.

3 Utilice el tamaño de la porción identificado en el paso 1 para encontrar el tamaño de la porción de su yogur en la siguiente tabla.

Tamaño de la porción* Onzas (oz)	Tamaño de la porción Gramos (g) (Úselo cuando el tamaño de la porción no esté en onzas)	Azúcares (g)
Si el tamaño de la porción es:		Los azúcares no deben ser más de:
2.25 oz	64 g	9 g
3.5 oz	99 g	13 g
4 oz	113 g	15 g
5.3 oz	150 g	20 g
6 oz	170 g	23 g
8 oz	227 g	31 g

4 En la tabla, mire el número a la derecha del tamaño de la porción, bajo la columna "Azúcares". **Si su yogur tiene esa cantidad de azúcar, o menos, el yogur cumple con el requisito de azúcar.**

Nutrition Facts	
Serving Size 8 oz (227g)	
Servings about 4	
Amount Per Serving	
Calories 130	Calories from Fat 20
% Daily Value*	
Total Fat 2g	3%
Saturated Fat 1.5g	8%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 10mg	3%
Potassium 400mg	1%
Sodium 160mg	7%
Total Carbohydrate 21g	7%
Dietary Fiber 4g	17%
Sugars 9g	
Protein 10g	
Vitamin A 6%	Vitamin C 4%
Calcium 35%	Iron 0%
Vitamin D 6%	

CONSEJO: Si el tamaño de la porción dice "un envase", busque en la parte del frente del paquete para ver cuántas onzas o gramos contienen un envase.

Póngase a prueba:

¿Cumple este yogur con los requisitos de azúcar?
(Compruebe su respuesta en la página siguiente)

Tamaño de la porción: _____

Azúcares: _____

Sí No



*Los tamaños de la porción aquí se refieren a los que pueden encontrarse comúnmente en las tiendas. El yogur casero no es acreditable en el CACFP. Para los requisitos de tamaño de yogur en el CACFP, visite por favor: <https://www.fns.usda.gov/cacfp/meals-and-snacks>.

Puede encontrar más formación, planificación de menú y materiales de educación nutricional para el CACFP en <https://teammnutrition.usda.gov>.





¡Pruébalo!

Utilice la tabla “Límites de azúcar en el yogur” a continuación para ayudarle a encontrar yogures que puede servir en su centro. Anote sus marcas favoritas y otra información en la lista “Yogures para servir en el CACFP”. Puede utilizar esto como lista de compras cuando compre yogures para servir en su programa.



Límites de azúcar en el yogur

Tamaño de la porción Onzas (oz)	Tamaño de la porción Gramos (g) (Úselo cuando el tamaño de la porción no esté en onzas)	Azúcares (g)	Tamaño de la porción* Onzas (oz)	Tamaño de la porción Gramos (g) (Úselo cuando el tamaño de la porción no esté en onzas)	Azúcares (g)
Si el tamaño de la porción es:		Los azúcares no deben ser más de:	Si el tamaño de la porción es:		Los azúcares no deben ser más de:
1 oz	28 g	4 g	4.75 oz	135 g	18 g
1.25 oz	35 g	5 g	5 oz	142 g	19 g
1.5 oz	43 g	6 g	5.25 oz	149 g	20 g
1.75 oz	50 g	7 g	5.3 oz	150 g	20 g
2 oz	57 g	8 g	5.5 oz	156 g	21 g
2.25 oz	64 g	9 g	5.75 oz	163 g	22 g
2.5 oz	71 g	10 g	6 oz	170 g	23 g
2.75 oz	78 g	11 g	6.25 oz	177 g	24 g
3 oz	85 g	11 g	6.5 oz	184 g	25 g
3.25 oz	92 g	12 g	6.75 oz	191 g	26 g
3.5 oz	99 g	13 g	7 oz	198 g	27 g
3.75 oz	106 g	14 g	7.25 oz	206 g	28 g
4 oz	113 g	15 g	7.5 oz	213 g	29 g
4.25 oz	120 g	16 g	7.75 oz	220 g	30 g
4.5 oz	128 g	17 g	8 oz	227 g	31 g

Yogures para servir en el CACFP*

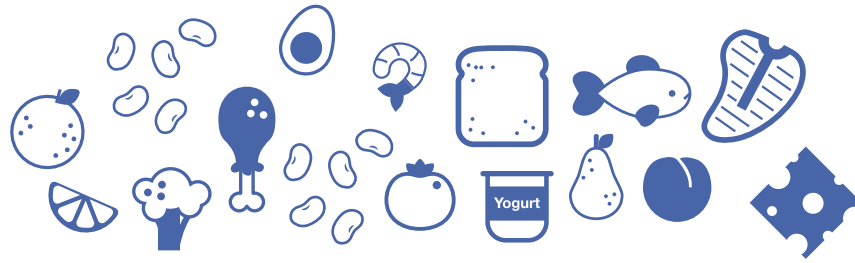
Marca de yogur	Sabor	Tamaño de la porción (oz o g)	Azúcares (gramos):
Yummy Yogurt	Vainilla	6 oz	13

*La cantidad de azúcar en un yogur puede cambiar. Incluso si usted siempre compra las mismas marcas y sabores de yogur, asegúrese de verificar el tamaño de la porción y la cantidad de azúcares en la etiqueta de información nutricional para asegurarse de que coincida con lo que ha escrito en la lista anterior.

Respuesta a la actividad “Póngase a prueba” de la página 1: El yogur tiene 9 gramos de azúcar por cada 8 onzas (227 gramos). La cantidad máxima de azúcar permitida en 8 onzas de yogur es de 31 gramos. 9 es menos que 31, por lo que este yogur es acreditable.

FNS-652-S Junio 2017

USDA es un proveedor, empleador y prestamista que ofrece igualdad de oportunidades.



Apéndice F: Lista de alimentos para bebés

La lista de alimentos acreditables y no acreditables en esta publicación no es absoluta. Esta publicación incluye solamente aquellos alimentos que se sirven con mayor frecuencia a los bebés en los programas de cuidado infantil. Para más información sobre cómo se determinan los alimentos acreditables en el CACFP que cumplen con los requisitos del patrón de comidas, consulte la "Guía de compra de alimentos para los Programas de Nutrición Infantil" (*Food Buying Guide for Child Nutrition Programs*). Algunos productos alimenticios podrían requerir documentación adicional como, por ejemplo, una etiqueta de Nutrición Infantil (CN) o una Declaración de Formulación del Producto, para determinar si son acreditables en el CACFP.

Alergias

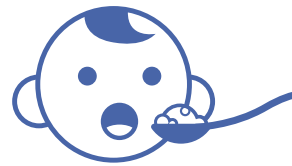
Una alergia alimentaria es una reacción del organismo a una proteína en un alimento, la que recibe el nombre de alérgeno. Los alérgenos más comunes son la leche, los huevos, el pescado, los mariscos, las nueces/frutos secos, los maníes, el trigo y la soya. Se solía pensar que se debía evitar alimentar a los bebés con estos alimentos. Sin embargo, estudios recientes muestran que no es necesario demorar la introducción de estos alimentos. Sirva los alimentos a los bebés en su cuidado infantil solamente después de que se hayan introducido en el hogar sin ningún problema.

Vegetales y frutas

Los vegetales y las frutas hechos puré, machacados o finamente cortados son acreditables bajo el patrón de comidas según la cantidad que se sirva. Por ejemplo, $\frac{1}{8}$ de taza (o 2 cucharadas) de puré de durazno cuenta como $\frac{1}{8}$ de taza de fruta. Un $\frac{1}{8}$ de taza de puré se acredita como $\frac{1}{8}$ de taza, aunque usted haya usado $\frac{1}{4}$ del durazno fresco para hacer el puré.

Granos

Los productos de granos como pan, galletas "crackers" y cereales listos para comer deben estar hechos con harina integral o enriquecida o estar fortificados. Todos los cereales deben contener como máximo 6 gramos de azúcar por onza seca.



Prevención del atragantamiento

Los bebés y los niños pequeños corren un alto riesgo de atragantarse con la comida. Todos los alimentos dados a bebés y niños pequeños deben tener la forma, la textura y el tamaño adecuados para la edad y el desarrollo del bebé o del niño pequeño. Los alimentos deben cortarse en pedazos pequeños de un máximo de $\frac{1}{2}$ pulgada o cortarse a lo largo en tiras finas. Los participantes, especialmente los bebés y los niños pequeños, siempre deben ser supervisados por adultos durante las comidas y las meriendas (*snacks*).



Consejo:

La "Guía de compra de alimentos para los Programas de Nutrición Infantil" (*Food Buying Guide for Child Nutrition Programs*) en inglés está disponible en línea y como aplicación móvil en: <https://www.fns.usda.gov/tn/food-buying-guide-for-child-nutrition-programs>.

Todos los componentes alimenticios

Alimento	Acreditable			Comentarios
	Sí	Depende	No	
Alimentos combinados, comidas comerciales para bebé	X			Vea Comidas para bebés, alimentos combinados (como pollo y vegetales), comprados en tiendas (comerciales) .
Alimentos enlatados, caseros			X	Los alimentos enlatados caseros no son acreditables por razones de seguridad alimentaria que puede haber en el proceso de enlatado casero.
Alimentos enlatados caseros para bebés			X	Vea Alimentos enlatados, caseros .
Comida para bebé comprada en tiendas (comercial), frutas mezcladas	X			Vea Comidas para bebés, compradas en tiendas (comerciales), con un solo componente (como fruta al natural, frutas y vegetales mezclados, vegetales, o carnes).
Comida para bebé comprada en tiendas (comercial), vegetales mezclados	X			Vea Comidas para bebés, compradas en tiendas (comerciales), con un solo componente (como fruta al natural, frutas y vegetales mezclados, vegetales, o carnes).
Comidas caseras para bebés	X			Los alimentos deben estar cocidos, si corresponde, y luego se debe hacer un puré o papilla, molerlos o picarlos finamente. Los padres solamente pueden proveer un componente de una comida reembolsable.

Comidas para bebés, compradas en tiendas (comerciales), alimentos combinados (como pollo y vegetales)	X		La Academia Americana de Pediatría recomienda introducir al bebé alimentos con un solo ingrediente primero, antes de mezclar alimentos o darle un alimento combinado. Se recomienda que cuando el bebé esté listo según su desarrollo, y haya comido cada ingrediente por separado de un alimento combinado sin tener una reacción alérgica, entonces se le puede dar el alimento combinado. Por ejemplo, el bebé debe probar primero pollo solo sin vegetales, antes de probar una comida combinada de bebé con pollo y vegetales. Es posible que algunas comidas combinadas contengan alimentos que no son reembolsables bajo el patrón de comidas para bebés, como el arroz o la pasta.
Comidas para bebés compradas en tiendas (comerciales), con un solo componente	X		Vea Comidas para bebés, compradas en tiendas (comerciales), con un solo componente (como fruta al natural, frutas y vegetales mezclados, vegetales, o carnes).
Comidas para bebés, compradas en tiendas (comerciales), con un solo componente (como fruta al natural, frutas o vegetales mezclados, vegetales, o carnes)	X		La comida para bebés comprada en una tienda que contiene un solo componente alimenticio y viene envasada en un frasco, recipiente de plástico, bolsa o cualquier otro tipo de envase es acreditable en el Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos. La manera en que está envasado un alimento no afecta si es acreditable o no.
Comidas para bebés, postres (como pudines, natillas, pasteles y postres de frutas para bebés)		X	Los postres para bebés a menudo no contienen la cantidad suficiente de ingredientes acreditables. No son 100% fruta, y a menudo tienen alto contenido de azúcares añadidas y grasas y pocos nutrientes.
Miel		X	No se debe servir miel (incluyendo productos cocinados o asados con miel, como galletas <i>graham</i> con miel) a los bebés menores de 1 año. La miel a veces está contaminada con esporas de <i>Clostridium botulinum</i> . Si el bebé ingiere estas esporas, las esporas pueden producir una toxina que provoca una enfermedad grave de transmisión alimentaria llamada botulismo infantil. Asegúrese de leer la lista de ingredientes en la parte posterior de los envases de los alimentos.
Postres, comida para bebés		X	Vea Comidas para bebés, postres .

Leche

Alimento	Acreditable			Comentarios
	Sí	Depende	No	
Crema de leche			X	Solamente la leche materna y la fórmula infantil fortificada con hierro son acreditables salvo que la sustitución sea justificada con un certificado médico de una autoridad médica con reconocimiento estatal.
Fórmula a base de soya	X			Vea Fórmula, para bebé, fortificada con hierro (incluye fórmulas a base de soya) .
Fórmula, de seguimiento			X	Solamente la leche materna y la fórmula fortificada con hierro son acreditables salvo que la sustitución sea justificada con un certificado médico firmado por una autoridad médica con reconocimiento estatal.
Fórmula, infantil, baja en hierro (incluye fórmulas a base de soya)			X	Solamente la leche materna y la fórmula fortificada con hierro son acreditables salvo que la sustitución sea justificada con un certificado médico firmado por una autoridad médica con reconocimiento estatal.
Fórmula, infantil, baja en lactosa o sin lactosa	X			Debe estar fortificada con hierro. No se necesita un certificado médico para servir esta fórmula y contarla como parte de una comida o merienda reembolsable.
Fórmula, infantil, exenta por la FDA			X	Las fórmulas clasificadas como Exentas por la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA) pueden servirse como parte de una comida reembolsable si la sustitución se debe a una discapacidad y está justificada con un certificado médico firmado por el proveedor de salud del bebé.

Fórmula, infantil, fortificada con hierro (incluye fórmulas a base de soya)	X		La única alternativa aceptable a la leche materna es la fórmula fortificada con hierro. La Academia Americana de Pediatría recomienda dar solamente leche materna, fórmula fortificada con hierro, o ambas, durante el primer año de vida. La fórmula debe darse como una bebida para ser acreditable. La fórmula debe estar aprobada por la FDA (esto es, no se puede comprar en otro país), no debe estar en la lista de Fórmulas Exentas por la FDA, y debe estar fortificada con hierro.
Leche condensada azucarada			X Solamente la leche materna y la fórmula infantil fortificada con hierro son acreditables salvo que la sustitución sea justificada con un certificado médico firmado por una autoridad médica con reconocimiento estatal.
Leche, cruda			X La leche cruda no está pasteurizada y puede ser nociva para la salud del bebé. Solamente la leche materna y la fórmula fortificada con hierro son acreditables hasta los 11 meses de edad.
Leche de almendra			X Solamente la leche materna y la fórmula infantil fortificada con hierro son acreditables salvo que la sustitución sea justificada con un certificado médico firmado por una autoridad médica con reconocimiento estatal.
Leche de cabra			X Solo la leche materna y la fórmula infantil fortificada con hierro son acreditables hasta los 11 meses de edad salvo que la sustitución sea justificada con un certificado médico firmado por una autoridad médica con reconocimiento estatal. Debe cumplir con las normas estatales para la leche líquida.
Leche de cáñamo			X Solamente la leche materna y la fórmula infantil fortificada con hierro son acreditables hasta los 11 meses de edad salvo que la sustitución sea justificada con un certificado médico de una autoridad médica con reconocimiento estatal.

Leche (continúa de la página 153)

Leche en polvo, reconstituida			X	Solamente la leche materna y la fórmula infantil fortificada con hierro son acreditables salvo que la sustitución sea justificada con un certificado médico firmado por una autoridad médica con reconocimiento estatal.
Leche, entera, reducida en grasa (2%), baja en grasa (1%), leche sin grasa (descremada)			X	Solamente la leche materna y la fórmula infantil fortificada con hierro son acreditables hasta los 11 meses de edad salvo que la sustitución sea justificada con un certificado médico firmado por una autoridad médica con reconocimiento estatal.
Leche evaporada			X	Solamente la leche materna y la fórmula infantil fortificada con hierro son acreditables salvo que la sustitución sea justificada con un certificado médico firmado por una autoridad médica con reconocimiento estatal.
Leche materna	X			La leche materna es el mejor alimento para los bebés y se recomienda desde su nacimiento hasta su primer año de vida. Los bebés deben ser alimentados exclusivamente con leche materna, fórmula fortificada con hierro, o ambas hasta los 6 meses de edad aproximadamente.
Mitad leche, mitad crema (<i>Half and half</i>)			X	Solamente la leche materna y la fórmula infantil fortificada con hierro son acreditables hasta los 11 meses de edad salvo que la sustitución sea justificada con un certificado médico firmado por una autoridad médica con reconocimiento estatal.
Suero de mantequilla (<i>buttermilk</i>)			X	Solamente la leche materna y la fórmula infantil fortificada con hierro son acreditables salvo que la sustitución sea justificada con un certificado médico firmado por una autoridad médica con reconocimiento estatal.

Carne y sustitutos de carne

Alimento	Acreditable			Comentarios
	Sí	Depende	No	
Alimentos combinados, comida para bebés comercial	X			Vea Comidas para bebés, compradas en tiendas (comerciales), alimentos combinados.
Alimentos enlatados, caseros			X	Los alimentos enlatados caseros no son acreditables por razones de seguridad alimentaria en el proceso de enlatado casero.
Alimentos enlatados caseros para bebés			X	Vea Alimentos enlatados, caseros.
Carnes, con un solo ingrediente, comida para bebés comprada en tiendas (comercial)	X			Las papillas o purés de carne compradas en tiendas, como jamón, pavo, pollo, carne de res, y otras, por lo general contienen caldo o <i>gravy</i> . Son acreditables.
Carnes, sencillas, cocidas, caseras	X			Las carnes cocidas son acreditables y pueden servirse a bebés que estén listos para aceptarlas según su desarrollo. Las carnes frescas o congeladas deben estar completamente cocidas y luego preparadas con la forma, la textura y el tamaño adecuados para evitar que el bebé se atragante.
Claros o yemas de huevo			X	Solo los huevos enteros son acreditables.
Comidas caseras para bebés	X			Los alimentos deben estar cocidos, si corresponde, y luego debe hacerse un puré o papilla o picarlos finamente.
Comidas para bebés, compradas en tiendas (comerciales), alimentos combinados (como pollo y vegetales)	X			La Academia Americana de Pediatría recomienda introducir al bebé alimentos con un solo ingrediente primero antes de mezclar alimentos o darle un alimento combinado. Se recomienda que cuando el bebé esté listo según su desarrollo, y haya ingerido todos los ingredientes por separado de un alimento combinado sin tener una reacción alérgica, entonces se le puede dar el alimento combinado. Por ejemplo, el bebé debe probar primero pollo solo sin vegetales, antes de probar una comida combinada de bebé con pollo y vegetales. Es posible que algunas comidas combinadas contengan alimentos que no son reembolsables bajo el patrón de comidas para bebés, como el arroz o la pasta.

Carne y sustitutos de carne (continúa de la página 155)

Alimento	Acreditable			Comentarios
	Sí	Depende	No	
Comidas para bebés, compradas en tiendas (comerciales), con un solo componente	X			La comida para bebés comprada en tiendas que contiene un solo componente alimenticio y viene envasada en un frasco, recipiente de plástico, bolsa o cualquier otro tipo de envase es acreditable en el Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos. La manera en que está envasado un alimento no afecta si es acreditable o no.
Comidas para bebés con un solo componente, compradas en tiendas (comerciales)	X			Vea Comidas para bebés, compradas en tiendas (comerciales), con un solo componente.
Frijoles de soya (edamame)	X			Los frijoles de soya pueden ser acreditables como vegetal o como sustituto de la carne, pero no como ambos en la misma comida. Deben cocinarse y prepararse con la forma, la textura y el tamaño apropiados para los bebés (en puré o papilla). No sirva frijoles de soya enteros porque podrían hacer atragantar al bebé.
Frijoles y guisantes, secos o enlatados	X			Los frijoles y guisantes pueden ser acreditables como vegetal o como sustituto de carne, pero no como ambos en la misma comida. Deben cocinarse y prepararse con la textura adecuada para los bebés (puré o papilla). No sirva frijoles o guisantes enteros porque podrían hacer que los bebés se atraganten. Si va a servir frijoles o guisantes enlatados, primero escúrralos y enjuáguelos con agua limpia y potable antes de usarlos para reducir la cantidad de sal.
Huevos	X			Los huevos enteros, incluyendo huevos enteros líquidos, pasteurizados, y huevos enteros secos, que contienen yema y clara, son acreditables. Los huevos deben estar completamente cocidos. Solo sívalos después de que se hayan ofrecido en el hogar sin ningún problema.

Huevos enteros	X			Vea Huevos .
Mantequilla de maní (u otras mantequillas de nueces o semillas)			X	La mantequilla de maní y otras mantequillas de nueces o de semillas no son acreditables en una comida infantil reembolsable. Las porciones de mantequillas de nueces o semillas constituyen un riesgo de atragantamiento para los bebés. La mantequilla de maní y otras mantequillas de nueces pueden pegarse al paladar de la boca y dificultar el tragar.
Mariscos (como cangrejo, camarones, almejas, mejillones)	X			Los mariscos deben estar completamente cocidos; solamente la porción comestible es acreditable. Pueden servirse a bebés que estén listos para aceptarlos según su desarrollo. Deben prepararse con la forma, la textura y el tamaño adecuados para evitar que el bebé se atragante. Asegúrese de quitar todos los caparazones. Vea la sección Carnes/sustitutos de carne en la "Guía de compra de alimentos para Programas de Nutrición Infantil" (<i>Food Buying Guide for Child Nutrition Programs</i>).
Meriendas de yogur deshidratado por congelación			X	Las meriendas de yogur deshidratado por congelación (lío-filizado) no cumplen con los estándares de identidad del yogur de la Administración de Alimentos y Medicamentos.
Nueces			X	Las nueces no son acreditables en una comida infantil reembolsable.
Nuggets de pollo		X		Solamente las porciones comestibles del pollo son acreditables para los requisitos de carne/sustituto de carne. Todos los alimentos dados a bebés deben ser de la forma, la textura y el tamaño adecuados para la edad y el desarrollo del bebé. Vea la "Guía de compra de alimentos para Programas de Nutrición Infantil" (<i>Food Buying Guide for Child Nutrition Programs</i>) para más información.

Carne y sustitutos de carne (continúa de la página 157)

Alimento	Acreditable			Comentarios
	Sí	Depende	No	
Palitos de carne o aves para niños (ni secos ni semi-secos)		X		Vea Salchichas o frankfurters .
Palitos de pescado o pescado en porciones, comprados en tiendas (comerciales)		X		Solamente las porciones comestibles del pescado son acreditables para los requisitos de carne/sustituto de carne. Pueden servirse a bebés que estén listos para aceptarlos según su desarrollo. Todos los alimentos dados a bebés deben tener la forma, la textura y el tamaño adecuados para evitar que el bebé se atragante. El pescado debe estar completamente cocido. Incluye pescados comprados en tiendas, empanizados o rebozados y bocaditos de pescado de elaboración comercial. Vea la "Guía de compra de alimentos para Programas de Nutrición Infantil" (<i>Food Buying Guide for Child Nutrition Programs</i>) para más información.
Pescados, de pesca casera (no comerciales)		X		El pescado de pesca casera solamente es acreditable si cumple con las políticas de salud pública locales o estatales con respecto a la seguridad alimentaria.
Pescados, deshuesados, comprados en tiendas (comerciales)	X			Solamente el pescado comprado de vendedores autorizados es acreditable. Puede servirse a bebés que estén listos para aceptarlo, según su desarrollo. Todos los alimentos deben tener la forma, la textura y el tamaño adecuados para evitar que el bebé se atragante. Examine el pescado detenidamente para asegurarse de que no tenga espinas ni huesos. Solo sirva después de que se haya introducido en el hogar sin ningún problema. La Administración de Alimentos y Medicamentos y las Guías Alimentarias para los Estadounidenses recomiendan que las mujeres embarazadas y los niños pequeños no coman los tipos de pescados que suelen tener un alto nivel de mercurio, incluidos el tiburón, el pez espada, la caballa, el blanquillo camello, el atún de ojos grandes, el bonito, el pargo alazán y el marlín.

Productos de queso			X	Los quesos cuyas etiquetas indican “producto” no son acreditables para bebés. Los productos de queso no cumplen con el estándar de identidad de la Administración de Alimentos y Medicamentos.
Productos de queso, sustitutos de productos de queso, quesos untables, y sustitutos de quesos untables			X	Los quesos cuyas etiquetas indican “producto de queso,” “queso untable,” o “imitación de queso” no son acreditables para bebés porque por lo general contienen más sodio que otros quesos. Los productos de queso no cumplen con el estándar de identidad de la Administración de Alimentos y Medicamentos.
Productos de yogur, comprados en tiendas (comerciales), tales como yogur congelado, barritas de yogur, productos de yogur con sabor, frutas o nueces/ frutos secos cubiertos de yogur, o productos similares)			X	Estos productos no son acreditables. Vea la sección “Otros alimentos” en la “Guía de compra de alimentos para Programas de Nutrición Infantil” (<i>Food Buying Guide for Child Nutrition Programs</i>) para información sobre yogur congelado comercial.
Queso crema			X	El queso crema no es acreditable; contiene menos proteína y más grasa que los quesos acreditables.
Queso, imitación			X	Los quesos cuyas etiquetas indican “imitación” no son acreditables. Las imitaciones de quesos no cumplen con el estándar de identidad de la Administración de Alimentos y Medicamentos.
Queso, requesón	X			El requesón es acreditable para dar en cualquier comida para bebés que estén listos para aceptarlos según su desarrollo. Vea la “Guía de compra de alimentos para Programas de Nutrición Infantil” (<i>Food Buying Guide for Child Nutrition Programs</i>) para más información.
Quesos, naturales y procesados	X			Los quesos naturales y procesados como el queso americano, cheddar, Monterey Jack y suizo son acreditables en cualquier comida para bebés que estén listos para aceptarlos según su desarrollo. Corte el queso en pedazos o tiras de no más de ½ pulgada para reducir el riesgo de atragantamiento.

Carne y sustitutos de carne (continúa de la página 159)

Alimento	Acreditable			Comentarios
	Sí	Depende	No	
Salchichas (de cualquier tipo)		X		Pueden servirse a bebés que estén listos en su desarrollo para aceptarlas. Deben prepararse con la forma, la textura y el tamaño apropiados para evitar que el bebé se atragante. Los productos que indican en la etiqueta “salchicha de cerdo fresco” o “salchicha italiana fresca” podrían ser acreditables. Vea la sección Carnes/sustitutos de carne en la "Guía de compra de alimentos para Programas de Nutrición Infantil" (<i>Food Buying Guide for Child Nutrition Programs</i>).
Salchichas o <i>frankfurters</i>		X		Pueden servirse a bebés que estén listos para aceptarlos según su desarrollo. Deben prepararse con la forma, la textura y el tamaño adecuados para evitar que el bebé se atragante. No sirva salchichas (<i>hot dogs</i>) enteras o en rodajas. Este producto suele tener alto contenido de sodio y grasa saturada. Si el producto contiene subproductos, cereales, o aglutinantes/ espesantes, debe estar acompañado de una etiqueta de Nutrición Infantil o una Declaración de Formulación del Producto. Algunos ejemplos de aglutinantes/espesantes son almidón, celulosa y leche descremada en polvo. Algunos ejemplos de subproductos son glándulas, corazón, y otros órganos de carne. Vea la sección Carnes/sustitutos de carne en la "Guía de compra de alimentos para Programas de Nutrición Infantil" (<i>Food Buying Guide for Child Nutrition Programs</i>).
Salchicha Viena		X		Pueden servirse a bebés que estén listos, según su desarrollo, para aceptarlas. Deben prepararse con la forma, la textura y el tamaño apropiados para evitar que el bebé se atragante. Este producto tiene alto contenido de grasa y sodio. Solo es acreditable cuando no contiene subproductos, cereales o espesantes. Vea "Guía de compra de alimentos para Programas de Nutrición Infantil" (<i>Food Buying Guide for Child Nutrition Programs</i>) para más información.

Semillas			X	Las semillas no son acreditables en una comida para bebés reembolsable.
Tofu			X	El tofu no es acreditable en una comida para bebés reembolsable.
Yogur, casero			X	El yogur casero no es acreditable por razones de seguridad alimentaria.
Yogur, comprado en tiendas (comercial), natural, sin sabor, con sabor	X			El yogur comprado en tiendas (comercial) puede servirse a bebés que estén listos para aceptarlos según su desarrollo. El yogur debe contener un máximo de 23 gramos de azúcar total por cada 6 onzas para ser acreditable. El yogur de soya no es acreditable como parte de una comida para bebés reembolsable.
Yogur, congelado			X	Los operadores del programa podrían acreditar el yogur congelado por ellos mismos. Vea Yogur, comprado en tiendas (comercial), natural, sin sabor, con sabor . Tenga presente que no se recomienda acreditar como carne/sustituto de carne en esta forma porque es percibido como un postre. El yogur congelado comercial no es acreditable. Vea la sección "Otros alimentos" en la "Guía de compra de alimentos para Programas de Nutrición Infantil" (<i>Food Buying Guide for Child Nutrition Programs</i>).
Yogur de soya			X	El yogur de soya no es acreditable por razones de seguridad alimentaria.
Yogur en tubo	X			Debe cumplir con los estándares de identidad del yogur de la Administración de Alimentos y Medicamentos para ser acreditable. Un tubo de 2.2 onzas equivale a ½ onza de un sustituto de carne. Debe contener un máximo de 23 gramos de azúcar total por cada 6 onzas.
Yogur, líquido (bebida)			X	El yogur líquido o el yogur que puede beberse desde un frasco no son acreditables. El "yogur" líquido no cumple con los estándares de identidad del yogur de la Administración de Alimentos y Medicamentos.

Vegetales

Alimento	Acreditable			Comentarios
	Sí	Depende	No	
Alimentos combinados, comida para bebés comercial	X			Vea Comidas para bebés, compradas en tiendas (comerciales), alimentos combinados.
Alimentos enlatados, caseros			X	Los alimentos enlatados caseros no son acreditables por razones de seguridad alimentaria que puede haber en el proceso de enlatado casero.
Alimentos enlatados caseros para bebés			X	Vea Alimentos enlatados, caseros.
Comidas caseras para bebés	X			Los alimentos deben estar cocidos, si corresponde, y luego se debe hacer un puré o papilla, molerlos o picarlos finamente. Los padres solamente pueden proveer un componente de una comida reembolsable.
Comidas para bebés, compradas en tiendas (comerciales), alimentos combinados (como pollo y vegetales)	X			La Academia Americana de Pediatría recomienda introducir al bebé alimentos con un solo ingrediente primero antes de mezclar alimentos o darle un alimento combinado. Se recomienda que cuando el bebé esté listo según su desarrollo, y haya ingerido todos los ingredientes por separado de un alimento combinado sin tener una reacción alérgica, entonces se le puede dar el alimento combinado. Por ejemplo, el bebé debe probar primero pollo solo sin vegetales, antes de probar una comida combinada para bebé con pollo y vegetales. Es posible que algunas comidas combinadas contengan alimentos que no son reembolsables bajo el patrón de comidas para bebés, como el arroz o la pasta.
Comidas para bebés, compradas en tiendas (comerciales), con un solo componente (como vegetales al natural, vegetales mezclados o vegetales y frutas mezcladas)	X			Las comidas para bebés compradas en tiendas que contienen un solo componente alimenticio y vienen envasadas en un frasco, recipiente de plástico, bolsa o cualquier otro tipo de envase son acreditables en el CACFP. La manera en que está envasado un alimento no afecta si es acreditable o no.

Comidas para bebés, compradas en tiendas (comerciales), con un solo componente	X			Vea Comidas para bebés, compradas en tiendas (comerciales), con un solo componente (como por ejemplo vegetales al natural, vegetales mezclados y vegetales y frutas mezcladas).
Frijoles y guisantes, secos o enlatados	X			Los frijoles y guisantes pueden ser acreditables como vegetal o como sustituto de carne, pero no como ambos en la misma comida. Deben cocinarse y prepararse en la textura adecuada para los bebés (puré o papilla). No sirva frijoles o guisantes enteros porque podrían hacer que el bebé se atragante. Si va a servir frijoles o guisantes enlatados, primero escúrralos y enjuáguelos con agua limpia y potable antes de usarlos para reducir la cantidad de sal.
Jugos de frutas/vegetales mezclados			X	El jugo no es acreditable como parte de una comida para bebés reembolsable.
Jugos de vegetales			X	El jugo no cuenta como una comida infantil reembolsable.
Meriendas de frutas y vegetales deshidratados por congelación			X	Vea Meriendas de fruta .
Vegetales, con un solo componente, comida para bebés comprada en tiendas (comercial)	X			Vea Comidas para bebés, compradas en tiendas (comerciales), con un solo componente .
Vegetales mezclados, comida para bebé comprada en tiendas (comercial)	X			Vea Comidas para bebés, compradas en tiendas (comerciales), con un solo componente (como por ejemplo vegetales al natural, vegetales mezclados y vegetales y frutas mezcladas).
Vegetales, sencillos, cocidos (caseros)	X			Los vegetales frescos, sencillos, son acreditables. Los vegetales deben estar cocidos, si corresponde, y luego debe hacerse un puré o papilla o picarlos finamente para evitar que el bebé se atragante. Todos los alimentos dados a bebés deben tener la forma, la textura y el tamaño adecuados para la edad y el desarrollo del bebé. Los padres solamente pueden proveer un componente de una comida reembolsable.

Vegetales (continúa de la página 163)

Vegetales, sencillos, congelados (caseros)	X		Los vegetales congelados, sencillos, son acreditables. Los vegetales deben estar cocidos, y luego debe hacerse un puré o papilla, molerlos, o picarlos finamente para evitar que el bebé se atragante. Todos los alimentos dados a bebés deben tener la forma, la textura y el tamaño adecuados para la edad y el desarrollo del bebé. Los padres solamente pueden proveer un componente de una comida reembolsable.
Vegetales y frutas mezclados, comida para bebé comprada en tiendas (comercial)	X		Las comidas para bebés compradas en tiendas con más de una fruta y vegetal en la lista de ingredientes son acreditables porque los vegetales y las frutas son un componente en el patrón de comidas para bebés.

Frutas

Alimento	Acreditable			Comentarios
	Sí	Depende	No	
Alimentos combinados, comida para bebés comercial			X	Vea Comidas para bebés, compradas en tiendas (comerciales), alimentos combinados.
Alimentos enlatados, caseros			X	Los alimentos enlatados caseros no son acreditables por razones de seguridad alimentaria en el proceso de enlatado casero.
Bebidas y ponches de frutas			X	Las bebidas de frutas no son acreditables como parte de una comida infantil reembolsable.

Comidas para bebés, compradas en tiendas (comerciales), alimentos combinados (como pollo y frutas)	X		La Academia Americana de Pediatría recomienda introducir al bebé alimentos con un solo ingrediente primero antes de mezclar alimentos o darle un alimento combinado. Se recomienda que cuando el bebé esté listo según su desarrollo, y haya ingerido todos los ingredientes por separado de un alimento combinado sin tener una reacción alérgica, entonces se le puede dar el alimento combinado. Por ejemplo, el bebé debe probar primero pollo solo sin albaricoques, antes de probar una comida combinada de bebé con pollo y albaricoques. Es posible que algunas comidas combinadas contengan alimentos que no son reembolsables bajo el patrón de comidas para bebés, como el arroz o la pasta.
Comidas para bebés, compradas en tiendas (comerciales), con un solo componente (como fruta sencilla, frutas mezcladas, frutas y vegetales mezclados)	X		La comida para bebés comprada en una tienda que contiene un solo componente alimenticio y viene envasada en un frasco, recipiente de plástico, bolsa o cualquier otro tipo de envase es acreditable en el CACFP. La manera en que está envasado un alimento no afecta si es acreditable o no.
Comidas para bebés con un solo componente, compradas en tiendas (comerciales)	X		Vea Comidas para bebés, compradas en tiendas (comerciales), con un solo componente (como fruta sencilla, frutas mezcladas, frutas y vegetales mezclados).
Comidas para bebés, postres (como pudines, natilla, pasteles y postres de frutas para bebés)		X	No son 100% fruta, y a menudo tienen un alto contenido de azúcar, grasa y pocos nutrientes.
Frutas, con un solo componente, comida para bebés comprada en tiendas (comercial)	X		Vea Comidas para bebés, compradas en tiendas (comerciales), con un solo componente (como fruta sencilla, frutas mezcladas, frutas y vegetales mezclados).
Frutas mezcladas, comida para bebés comprada en tiendas (comercial)	X		Vea Comidas para bebés, compradas en tiendas (comerciales), con un solo componente (como fruta sencilla, frutas mezcladas, frutas y vegetales mezclados).

Frutas (continúa de la página 165)

Frutas, sencillas, cocidas (caseras)	X			Las frutas frescas, sencillas, son acreditables. Todos los alimentos dados a bebés deben tener la forma, la textura y el tamaño adecuados para la edad y el desarrollo del bebé. Las frutas deben estar cocidas, si corresponde, y debe hacerse un puré o papilla, molerlas y picarlas finamente para evitar que el bebé se atragante. Los padres solamente pueden proveer un componente de una comida reembolsable.
Frutas, sencillas, congeladas (caseras)	X			Las frutas al natural congeladas son acreditables. Las frutas deben ser descongeladas y, si corresponde, cocidas y enfriadas. Todos los alimentos dados a bebés deben tener la forma, la textura y el tamaño adecuados para la edad y el desarrollo del bebé. Los padres solamente pueden proveer un componente de una comida reembolsable.
Jugo			X	Vea Jugos de frutas y Jugos de vegetales .
Jugos de frutas			X	El jugo no es acreditable como parte de una comida para bebés reembolsable.
Jugos de frutas/vegetales mezclados			X	El jugo no es acreditable como parte de una comida para bebés reembolsable.
Meriendas de frutas (como tiras o láminas de 100% fruta, meriendas de fruta deshidratadas por congelación, masticables de frutas u otros productos de merienda)			X	Las meriendas de fruta no son acreditables como parte de una comida para bebés reembolsable.
Meriendas de frutas y vegetales deshidratados por congelación			X	Vea Meriendas de fruta .
Postres, comida para bebés			X	Vea, Comidas para bebés, postres .
Vegetales y frutas mezclados, comida para bebés comprada en tiendas (comercial)	X			Las comidas para bebés compradas en tiendas con más de una fruta y vegetal en la lista de ingredientes son reembolsables porque los vegetales y las frutas son un componente en el patrón de comidas para bebés.

Granos

Alimento	Acreditable			Comentarios
	Sí	Depende	No	
Alimentos enlatados caseros para bebés			X	Vea Alimentos enlatados, caseros .
Avena, instantánea y regular			X	La avena, tanto instantánea como regular, no es acreditable como parte de una comida infantil reembolsable. La avena no es un cereal listo para comer o un cereal infantil fortificado con hierro.
<i>Bagels</i>	X			Vea Pan .
Comidas caseras para bebés	X			Los alimentos deben estar cocidos, si corresponde, y luego debe hacerse un puré o papilla o picarlos finamente. Los padres solamente pueden proveer un componente de una comida reembolsable.
Comidas combinadas, comida para bebés comercial	X			Vea Comidas para bebés, compradas en tiendas (comerciales), alimentos combinados .
Cereal infantil	X			Vea Cereal, infantil, fortificado con hierro, de un solo tipo de grano y Cereal, infantil, fortificado con hierro, de más de un tipo de grano .
Cereal, infantil, fortificado con hierro, de más de un tipo de grano	X			Los cereales infantiles secos fortificados con hierro que contienen múltiples tipos de granos son acreditables para bebés que estén listos para aceptarlos según su desarrollo. La Academia Americana de Pediatría recomienda introducir al bebé alimentos con un solo ingrediente primero, antes de mezclar alimentos.
Cereal, infantil, fortificado con hierro, de un solo tipo de grano	X			Los cereales infantiles fortificados con hierro, como arroz, cebada y avena pueden servirse a bebés que estén listos para aceptarlos según su desarrollo. La Academia Americana de Pediatría recomienda introducir al bebé alimentos con un solo ingrediente primero, antes de mezclar alimentos.

Granos (continúa de la página 167)

Alimento	Acreditable			Comentarios
	Sí	Depende	No	
Cereal, listo para comer	X			Los cereales listos para comer pueden servirse como merienda (<i>snack</i>) a bebés que estén listos para aceptarlos según su desarrollo. Estos cereales deben contener como máximo 6 gramos de azúcar por onza seca y deben estar fortificados con hierro. Los cereales listos para comer deben estar elaborados con harina enriquecida o integral o estar fortificados.
Cereales inflados (<i>puff</i>) para meriendas/ <i>snacks</i>		X		El operador del programa es quien debe determinar si un cereal inflado para meriendas es reconocido fácilmente como un cereal listo para comer. Debería tener una apariencia similar a los cereales de arroz inflado o de granos integrales con forma de "O". Debe disolverse fácilmente en la boca del bebé y no debe contener nueces, semillas o trozos duros que puedan provocar atragantamiento. Algunos de estos productos pueden tener alto contenido de sodio. Si el operador del programa determina que es un cereal listo para comer, puede servirse como merienda a bebés que estén listos para aceptarlos según su desarrollo. El cereal debe contener como máximo 6 gramos de azúcar por onza seca. Los cereales listos para comer deben estar elaborados con harina de grano integral o harina enriquecida o estar fortificados.
Comidas para bebés, compradas en tiendas (comerciales), alimentos combinados (como pollo y arroz)	X			La Academia Americana de Pediatría recomienda introducir al bebé alimentos con un solo ingrediente primero antes de mezclar alimentos o darle un alimento combinado. Se recomienda que cuando el bebé esté listo según su desarrollo, y haya ingerido todos los ingredientes por separado de un alimento combinado sin tener una reacción alérgica, entonces se le puede dar el alimento combinado. Por ejemplo, el bebé debe probar primero pollo solo sin arroz, antes de probar una comida combinada de bebé con pollo y arroz. Es posible que algunas comidas combinadas contengan alimentos que no son reembolsables bajo el patrón de comidas para bebés, como el arroz o la pasta.

Comidas para bebés, compradas en tiendas (comerciales), con un solo componente	X		Las comidas para bebés compradas en tiendas que contienen un solo componente alimenticio y vienen envasadas en un frasco, recipiente de plástico, bolsa o cualquier otro tipo de envase son acreditables en el CACFP. La manera en que está envasado un alimento no afecta si es acreditable o no.
Comidas para bebés con un solo componente, compradas en tiendas (comerciales)	X		Vea Comidas para bebés, compradas en tiendas (comerciales), con un solo componente.
Comidas para bebés, postres (como pudines, natillas, pasteles y postres de frutas para bebés)			X Estos alimentos a menudo no contienen la cantidad suficiente de ingredientes acreditables. No son 100% fruta y a menudo tienen alto contenido de azúcar, grasa y pocos nutrientes.
<i>Croissants</i>	X		Vea Pan.
Gachas (<i>grits</i>)			X Las gachas no son acreditables como parte de una comida para bebés reembolsable. Las gachas no son un cereal listo para comer o un cereal infantil fortificado con hierro.
Galletas, <i>biscuits</i> o tostadas de dentición	X		Las meriendas especiales para la dentición pueden servirse como una merienda (<i>snack</i>) a bebés que estén listos para aceptarlas según su desarrollo. Los granos servidos a los bebés deben estar elaborados con harina de grano integral o harina enriquecida o estar fortificados.
Galletas “ <i>crackers</i> ”	X		Las galletas “ <i>crackers</i> ” pueden servirse como merienda y son acreditables para bebés que estén listos para aceptarlas según su desarrollo. Las galletas “ <i>crackers</i> ” deben estar elaboradas con harina de grano integral o harina enriquecida. No deben tener semillas, nueces o granos enteros para reducir el riesgo de atragantamiento.
Galletas con forma de animales	X		Vea Galletas “<i>crackers</i>”.

Granos (continúa de la página 169)

Alimento	Acreditable			Comentarios
	Sí	Depende	No	
Galletas dulces			X	Las galletas dulces se consideran postres a base de granos, los cuales no son acreditables.
Galletas <i>graham</i>	X			Vea Galletas “crackers” .
Masa de pizza	X			Vea Pan .
Molletes (<i>muffins</i>) de maíz	X			Vea Pan .
Pan	X			El pan o las tostadas son alimentos acreditables para bebés que estén listos para aceptarlos según su desarrollo. El pan solo es reembolsable como una merienda (<i>snack</i>) y solamente debe servirse en trozos o tiras finas. No debe tener nueces ni semillas para reducir el riesgo de atragantamiento. Los granos servidos deben estar elaborados con harina de grano integral o harina enriquecida.
Pan <i>biscuits</i>	X			Vea Pan .
Pan de maíz	X			Vea Pan .
Pan inglés (<i>English muffins</i>)	X			Vea Pan .
Pan pita	X			Vea Pan .
Panecillos, hamburguesa y salchicha	X			Vea Pan .
Panqueques	X			Vea Pan .
Pastel (bizcocho)			X	Los pasteles se consideran postres a base de granos, los cuales no son acreditables.
Postres, comida para bebés			X	Vea Comidas para bebés, postres .

<i>Pretzels</i> , blandos	X			Vea Pan .
Rollitos de pan	X			Vea Pan .
Sémola (farina)			X	La sémola (farina) no es acreditable como parte de una comida para bebés reembolsable. La sémola no es un cereal listo para comer o un cereal infantil fortificado con hierro.
Tortilla, blanda (tortillas de harina, de trigo integral y de maíz)	X			Vea Pan .
<i>Waffles</i>	X			Vea Pan .

Apéndice G:

Preguntas y respuestas sobre el CACFP

Preguntas generales

1. ¿Cómo puedo solicitar el reembolso cuando un bebé no come en las horas normales o establecidas de la comida?

Si ofrece todos los componentes alimenticios durante el transcurso del día, los alimentos pueden contar como comidas y meriendas reembolsables. Por ejemplo, quizás le ofrezca al bebé leche materna a las 9 de la mañana y luego cereal infantil y puré de frutas a las 10:30 de la mañana porque el bebé mostró señales de tener hambre. El bebé no tiene que comerse toda la comida para que la comida sea reembolsable.

2. Un padre quiere traer puré de guineo (banana) además de leche materna. ¿Qué le debería decir?

Los padres solamente pueden traer un componente alimenticio que puede contar para la comida o la merienda reembolsable en el CACFP. Avísele a los padres que usted le puede dar leche materna o bananas, y que le dará al bebé otros alimentos a la hora de la comida y de la merienda para asegurar que coman una variedad de alimentos saludables. Si los padres quieren que se sirva la leche materna y las bananas en la misma comida, puede ofrecer uno de los alimentos que los padres proveen como un alimento adicional.

3. Los padres de un bebé lactante quieren que el bebé también coma vegetales orgánicos, pero yo no sirvo alimentos orgánicos en mi sitio de cuidado infantil. Yo sé que los padres tienen solamente permitido traer un componente alimenticio en el CACFP, pero la mamá realmente quiere traer sus propios vegetales. ¿Puede mi sitio de cuidado infantil pedir el reembolso de las comidas y meriendas del bebé si los padres traen sus propios alimentos para servirle a su bebé?

No. Porque el padre está proporcionando más de un componente alimenticio: leche materna y alimentos sólidos. Los padres solamente tienen permitido proveer un componente alimenticio como parte de una comida o merienda reembolsable.

4. Como proveedor de cuidado infantil, ¿cómo debo documentar los menús de los bebés cuando lo que come cada bebé varía tanto?

Debe guardar un registro de los menús, y su agencia estatal y/o organización patrocinadora tal vez tengan guías adicionales sobre cómo documentar las comidas de los bebés. Tendrá que variar los alimentos que sirve a cada bebé según el desarrollo de cada uno. Se debe dar a todos los bebés leche materna o fórmula infantil, pero solamente se debe dar alimentos sólidos a aquellos bebés que están listos según su desarrollo para aceptarlos.

Una opción para mostrar la variedad de alimentos que se les sirven a los bebés es tener un menú estándar para todos los bebés a su cuidado y adaptar el menú para cada bebé según lo que se le ofrece a cada bebé. Por ejemplo, puede usar una plantilla que describa los requisitos del patrón de comidas en una columna y un espacio en otra columna para que escriba lo que se le sirve a cada bebé.

Consulte a su agencia estatal u organización patrocinadora para ver cómo prefieren ellos que usted documente las comidas de los bebés. Vea el **Apéndice B**: Ejemplo de menú para bebés (6 a 11 meses). Pero siga las instrucciones de su agencia estatal u organización patrocinadora. El ejemplo de menú para bebés incluido en esta guía solo se presenta para efectos ilustrativos.

5. ¿La comida es reembolsable, aunque el bebé a mi cuidado tome leche materna y fórmula infantil?

Sí. Las comidas servidas a bebés menores de 12 meses pueden incluir fórmula infantil fortificada con hierro, leche materna o ambas.

Leche materna y fórmula

6. ¿Qué pasa si un bebé no termina toda la leche materna o la fórmula infantil que le doy en una comida o merienda? ¿Todavía puedo solicitar el reembolso de esa comida o merienda?

Sí. Siempre y cuando le ofrezca al bebé la cantidad mínima de leche materna o fórmula infantil fortificada con hierro, entonces la comida es reembolsable. La cantidad mínima de leche materna para los bebés de 0 a 5 meses en el desayuno, el almuerzo, la cena y la merienda son 4-6 onzas líquidas. La cantidad mínima para los bebés de 6 a 11 meses son 6-8 onzas líquidas en el desayuno, el almuerzo y la cena y 2-4 onzas líquidas en la merienda.

7. Un padre me dijo que el médico del bebé le informó que estaba bien comenzar a alimentar a su bebé de 10 meses con leche entera de vaca en vez de fórmula infantil. Si me entrega un certificado médico firmado por el médico del bebé, ¿se pueden reembolsar las comidas y meriendas en las que se sirve leche de vaca?

Sí. Para los niños menores de 12 meses, se puede servir leche de vaca en lugar de leche materna y/o fórmula infantil si la familia presenta un certificado médico firmado por el proveedor de salud del bebé. Este certificado médico debe indicar el tipo de leche que no se le debe dar al bebé, explicar cómo la leche le afecta, especificar cuál(es) producto(s) se le deben dar como sustituto y debe estar firmado por el proveedor de salud del bebé.

También se pueden incluir sustitutos de leche recomendados en el certificado médico. Archive el certificado médico en un lugar seguro en su sitio de cuidado infantil para que la comida o merienda sea reembolsable.

8. Si una madre amamanta a su niño de 13 meses o mayor en mi sitio de cuidado infantil, ¿puede esta leche materna contar como el componente de leche líquida de una comida reembolsable?

Sí. La leche materna puede sustituir al componente de leche líquida para los niños de cualquier edad. Si la madre amamanta al bebé en el cuidado infantil entonces la comida es reembolsable. No se necesita solicitud por escrito para esta sustitución ni es necesario documentar la cantidad de leche dada al niño.

9. Tengo un niño de 1 año en mi sitio de cuidado infantil y la madre provee leche materna extraída para su hijo. Sin embargo, solo puede proporcionar 2 onzas líquidas. ¿Puedo servir a su hijo 2 onzas líquidas de leche entera sin sabor junto con la leche materna para cumplir con el requisito mínimo de 4 onzas líquidas (½ taza) de leche líquida?

Sí. Si una madre proporciona menos de la cantidad mínima de leche líquida para su hijo de 1 año, entonces se puede servir leche entera sin sabor junto con la leche materna para cumplir con el requisito mínimo de leche líquida. Asegúrese de hablar con los padres sobre esto. No es necesario mezclar las dos leches en el mismo vaso. Recuerde que usted debe proporcionar todos los otros componentes alimenticios para que la comida sea reembolsable.

10. Una madre compró fórmula infantil que no está fortificada con hierro. ¿Qué debo hacer?

Debe pedirle a la madre que traiga un certificado médico firmado por el proveedor de salud del bebé antes de servirle la fórmula infantil que no está fortificada con hierro. Las fórmulas que no están fortificadas con hierro están permitidas si la madre presenta un certificado médico firmado por el proveedor de salud del bebé. El certificado médico debe indicar el tipo de fórmula que no se le debe dar al bebé, explicar cómo la fórmula le afecta, especificar cuál(es) producto(s) se le debe dar como sustituto y debe estar firmado por el proveedor de salud del bebé. También se pueden incluir sustitutos de fórmula recomendados en el certificado médico. Archive el certificado médico en un lugar seguro en su sitio de cuidado infantil.

11. Un padre me pide que empiece a servir a su bebé de 5 meses alimentos sólidos en mi sitio de cuidado infantil, pero yo sé que los grupos de edad del patrón de comidas para bebés va de 0 a 5 meses y de 6 a 11 meses. Si le sirvo alimentos sólidos a los 5 meses, ¿puedo solicitar el reembolso de sus comidas y meriendas?

Si el bebé está listo según su desarrollo para aceptar alimentos sólidos, entonces sí puede solicitar el reembolso de los alimentos sólidos de sus comidas y meriendas, incluso si todavía no cumplió los 6 meses. Como una buena práctica general, se recomienda obtener una nota por escrito del padre/madre donde indique que se le pueden servir alimentos sólidos al bebé, pero esto no es requerido.

12. ¿Qué pasa si el bebé ya comenzó a comer alimentos sólidos en su hogar y solamente está comiendo cereal infantil fortificado con hierro en este momento? ¿Tengo que servirlo en todas las comidas y meriendas en las que se tenga que dar cereal infantil?

Depende. Los alimentos sólidos se introducen gradualmente; uno a la vez durante el transcurso de varios días. Esto significa que podría estar bien servirle el alimento sólido una vez al día solamente hasta que el bebé pueda tolerar más de una porción de ese alimento.

13. Como proveedor de cuidado infantil, ¿qué debería hacer si creo que un bebé está listo según su desarrollo para empezar a comer alimentos sólidos, pero los padres no quieren comenzar a darle alimentos sólidos?

Si cree que un bebé está listo para comenzar a comer alimentos sólidos, hable con los padres del bebé.

Le puede contar a los padres los signos que ha visto que indican que el bebé está listo para comenzar a comer alimentos sólidos y preguntarles si desean que se le sirvan alimentos sólidos al bebé mientras está bajo su cuidado. Recuerde estar en constante comunicación con los padres del bebé acerca de los hábitos alimentarios del bebé y cuándo y cuáles alimentos sólidos deben servirse mientras el bebé está bajo

su cuidado. Vea la hoja informativa “**Para padres: ¿Está listo su bebé para comer alimentos sólidos?**,” en la **página 12**. Le puede servir para su conversación con los padres sobre la introducción de comida sólida.

Si el padre no quiere que se le sirvan alimentos sólidos mientras el bebé está a su cuidado, respete su decisión y no le sirva alimentos sólidos al bebé. En esta situación, mientras siga sirviendo la cantidad requerida de leche materna o fórmula infantil fortificada con hierro al bebé, las comidas seguirán siendo reembolsables.

14. ¿Puedo servir a los bebés bajo mi cuidado panqueques, kiwi y fórmula infantil para el desayuno y solicitar el reembolso de esta comida? Es lo que les sirvo a los niños pequeños (de más de 1 año), por lo que sería más fácil servirles a los bebés lo mismo.

No. El único grano permitido en el desayuno en el patrón actualizado de comidas para bebés es cereal infantil. Otros alimentos de granos, como los panqueques, no pueden servirse en lugar de cereal infantil en el desayuno ni puede solicitarse su reembolso. El panqueque podría ser un alimento adicional, no parte de la comida reembolsable. Por lo tanto, en el desayuno, a los bebés se les debe servir cereal infantil o una carne/sustituto de carne acreditable cuando estén listos según su desarrollo. No obstante, se les puede servir un panqueque como merienda y puede solicitar su reembolso porque es un alimento similar al pan. Los cereales listos para comer, el pan, y las galletas “*crackers*” pueden servirse solo como merienda. Vea el **Apéndice F: Lista de alimentos para bebés** en la **página 149** para ver la lista completa de granos acreditables.

15. ¿Se puede servir cereal infantil en un biberón?

No. No está permitido servir cereal infantil en un biberón. Ni el cereal infantil ni la leche materna o la fórmula infantil en el biberón serán reembolsables si se sirven en el mismo biberón, salvo que esté respaldado por un certificado médico firmado por el proveedor de salud del bebé.

16. ¿Existe un límite de azúcar para el cereal infantil y para el cereal listo para comer que se sirve a los bebés?

Sí. Todos los cereales servidos en el CACFP deben tener como máximo 6 gramos de azúcar por onza seca. Casi todos los cereales infantiles cumplen con este requisito de azúcar, y hay muchos tipos de cereales listos para comer que también lo cumplen. Para encontrar un cereal que cumple con el requisito de azúcar, puede usar cualquier cereal en cualquier lista de cereales aprobados de cualquier agencia estatal de Mujeres, Infantes y Niños (WIC), que sea parte de las listas de alimentos aprobados del Estado en: <https://www.fns.usda.gov/wic/links-state-agency-wic-approved-food-lists>.

También puede usar la hoja de capacitación de Team Nutrition: **Elija cereales para el desayuno bajos en azúcares añadidas** en <https://www.fns.usda.gov/cacfp-training-tools> para ver si un cereal cumple con el límite de azúcar.

17. ¿Existe un requisito de alimento rico en grano integral en el CACFP para los bebés?

No. El requisito de servir al menos un alimento rico en grano integral solamente es obligatorio en los patrones de comidas para niños y adultos del CACFP, no para bebés. Los granos servidos deben estar elaborados con harina de grano integral o harina enriquecida. Los cereales de desayuno listos para comer y cereales infantiles que están fortificados también son acreditables.

18. ¿El yogur es acreditable en el patrón de comidas para bebés?

Sí. El yogur es un sustituto de la carne permitido para bebés que comen alimentos sólidos. Todos los yogures servidos en el CACFP, incluyendo el que se les sirve a los bebés, deben tener un máximo de 23 gramos de azúcar total por cada 6 onzas de yogur.

Para ayudarle a identificar yogures con no más de 23 gramos de azúcar por cada 6 onzas, vea la hoja de capacitación de Team Nutrition: **Elija yogures con bajo contenido de azúcares añadidas** (Apéndice E) en: <https://www.fns.usda.gov/cacfp-training-tools>.

19. ¿Cuál es la cantidad mínima de hierro que debe contener el cereal infantil para ser considerado “fortificado con hierro”?

El cereal infantil debe tener hierro para ser acreditable en el CACFP. Sin embargo, no se exige una cantidad mínima de hierro. Mire la lista de ingredientes en la parte posterior del empaque del cereal infantil. Si uno de los ingredientes indicados es “hierro”, “fumarato ferroso”, “hierro electrolítico” o “hierro (electrolítico)”, entonces el cereal está fortificado con hierro. Vea la **página 71** para más información.

20. ¿Cómo sé qué alimentos puedo servir y cuáles no para poder solicitar el reembolso de las comidas y las meriendas servidas a los bebés a mi cuidado?

Vea el **Apéndice F**: Lista de alimentos para bebés en la **página 149** para ver una lista de los alimentos servidos con frecuencia en centros y hogares de cuidado infantil. Tenga en cuenta que esta lista de alimentos acreditables y no acreditables no es absoluta y no incluye todos los alimentos que usted puede o no puede servir. La lista incluye solamente aquellos alimentos que se sirven con mayor frecuencia en centros y hogares de cuidado infantil. Si un alimento no está en la lista y usted desea servirlo, comuníquese con su agencia estatal u organización patrocinadora antes de servirlo para asegurarse de que podrá solicitar el reembolso por ese alimento como parte de una comida o merienda reembolsable.

Apéndice H: Pre y Post prueba sobre alimentación para bebés

1. Todas estas imágenes muestran a un bebé dando señales de que tiene hambre, *excepto* (circule una):



Hace ruido de succión



Abre la boca para el biberón



Duerme



Realiza el reflejo de búsqueda

2. Todas estas imágenes muestran a un bebé dando señales de que está lleno, *excepto* (circule una):



Aparta la comida



Llora



Deja de chupar



Cierra los labios

3. Una madre trae fórmula para su bebé. El proveedor de cuidado infantil lleva años trabajando con bebés y prepara la fórmula infantil de la misma forma que lo hace con todas las demás fórmulas. ¿Está preparando la fórmula correctamente? ¿Por qué sí o por qué no?

4. Los padres de una niña de 9 meses le comunican que van a empezar a darle a su bebé leche entera de vaca en lugar de fórmula infantil. Esto se debe a que el resto de la familia toma leche de vaca, y comprar solo un tipo de leche les resultará más barato. ¿Cuál de las siguientes respuestas sería la más apropiada?:

- A. La leche de vaca no es segura para niños menores de 12 meses porque no aporta los nutrientes que necesitan los bebés y les puede resultar difícil de digerir.
- B. Es posible que resulte difícil porque el sabor de la leche de vaca es distinto. Se podrían añadir sabores o edulcorantes para hacer más fácil la transición.
- C. La fórmula infantil puede ser costosa, pero hay una clínica de WIC local que les puede ayudar.
- D. A y C.
- E. Todas las anteriores.

5. ¿Cuáles alimentos son acreditables en el patrón de comidas para bebés y pueden ofrecerse cuando el bebé esté listo según su desarrollo para aceptarlos? Circule todas las correctas.



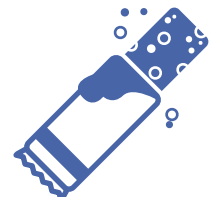
Yogur de soya



Puré de zanahoria



Pollo al horno picado finamente



Barra de granola

6. A los niños más grandes les sirve para el desayuno leche sin grasa (descremada), panqueques, y fresas. ¿Cuáles de estos alimentos puede servir también a un bebé de 10 meses en su programa para solicitar el reembolso de la comida del desayuno? Seleccione todas las correctas:

- A. Leche sin grasa (descremada)
- B. Leche materna o fórmula infantil fortificada con hierro
- C. Panqueques
- D. Fresas picadas finamente
- E. Cereal infantil fortificado con hierro

7. Todas las siguientes comidas para bebés compradas en tiendas son acreditables, excepto:

- A. Carne con salsa *gravy*
- B. Frutas y vegetales
- C. Vegetales y carne
- D. Pudín

8. Todos los siguientes alimentos para comer con la mano son acreditables en el patrón de comidas para bebés del CACFP y pueden prepararse de la forma correcta para evitar atragantamientos, excepto:

- A. Pedazos pequeños de pan
- B. Sandía picada finamente
- C. Trozos de mantequilla de maní o de otras mantequillas de nueces
- D. Vegetales troceados cocinados hasta que estén blandos

9. En el Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos, se le debe dar al bebé comida sólida:

- A. Cuando los padres lo pidan.
- B. Cuando el bebé se siente erguido/ derecho con un buen control de la cabeza e intente alcanzar la comida.
- C. Exactamente a los 6 meses.
- D. A y B.

10. Seleccione las cosas que son importantes que los padres y los proveedores de cuidado infantil compartan entre sí:

- A. Las alergias o intolerancias alimentarias del bebé.
- B. Si el bebé ha comido alimentos sólidos y de ser así, cuáles.
- C. Los hábitos alimentarios del bebé cuando se alimenta con leche materna, fórmula infantil fortificada con hierro y alimentos sólidos cuando está listo según su desarrollo.
- D. Las preferencias de alimentos (culturales o de otra índole) que son importantes para la familia.
- E. Todas las anteriores.

RESPUESTAS: 1. Duermes • 2. Lora • 3. No. La proveedora de cuidado infantil no está preparando la fórmula infantil de manera correcta. Siempre debe seguir las instrucciones del empaque para asegurarse de que está agregando la cantidad correcta de agua a la fórmula. • 4. D • 5. Puré de zanahoria y pollo al horno picado finamente. • 6. B, D, E • 7. D • 8. C • 9. D • 10. E

Índice

- Acreditable 1, 32, 35-38, 71, 74, 75, 78, 79, 81-83, 85, 94-96, 100, 116, 149-171
- Administración de Alimentos y Medicamentos 32, 37, 56, 75, 79, 153
- Alergia alimentaria 2, 36, 74, 78, 119-121, 149
- Alimentación a demanda 4, 7
- Alimentación con biberón controlada 51, 52, 55
- Alimentación responsiva 3, 6, 7
- Alimentos complementarios 6, 20, 59
- Alimentos con un solo componente 4, 82, 151, 155, 159, 162-164, 166, 167, 171
- Alimentos en puré 4, 6, 59, 65, 68, 69, 78, 88, 89, 98-101, 115, 116, 149
- Alimentos machacados 36, 69, 70, 88, 89
- Alimentos ricos en granos integrales 71
- Alimentos sólidos 4, 6, 7, 11-17, 59-89, 101-103, 114, 120, 121, 133
 - Alimentos de mesa 82
 - Almacenamiento 101, 103
 - Congelación 101
 - Descongelación 101
 - Preparación 97-100
 - Recalentado 101
- Aves 15, 65, 74, 78, 82, 87, 93, 100, 103, 115, 143, 159
- Bebé 3, 6, 14, 17
- Bebidas 55-56
- Biberón 20, 23, 28, 33, 42-45, 47, 50-54, 114, 125
- Calentar 45, 67, 101
 - Alimentos sólidos 67, 101
 - Biberones 45
- Caries dental 5, 52, 54, 96, 124, 125
- Carne y sustitutos de la carne 15, 60, 62, 65, 69, 70, 74, 75, 78, 79, 82, 84, 87, 93, 100, 102, 103, 115, 116, 143, 155-161
- Carnes procesadas 78
- Cereal infantil 3, 15, 16, 20, 65, 71, 72, 87, 93
- Cereal infantil seco fortificado con hierro 65, 71, 168
- Cereal listo para comer 4, 16, 68, 71-73, 87, 93, 115, 144, 149, 168
- Certificado médico 3, 36-38, 45, 46, 56, 61, 84, 85
- Comidas para bebés compradas en tiendas 5, 93-96, 120, 150, 155, 162-167
 - Acreditable 93, 94
 - Almacenamiento 96
 - Compra 95
 - No acreditable 93, 95
 - Selección 93-95
- Componente alimenticio 2, 14-15, 32, 70, 83, 84, 150, 151
- Componente que los padres proveen 17, 83, 84
- Dentición 126
- Deposiciones 29
- Desarrollo motor 3, 62
- Destetar 5, 54
- Destrezas alimentarias 2, 10, 11, 54, 59, 65, 68
- Dietas especiales 37, 84
- Disposición madurativa (estar listo según el desarrollo) 1, 10, 59
- Edulcorantes artificiales 82
- Fórmula 3, 6, 7, 15, 16, 17, 28, 32-38, 42, 43, 45-47, 55, 61, 68, 83-85, 87, 96, 153
 - A base de soya 36, 85, 153, 154
 - Almacenamiento 43, 46, 47
 - Bajo contenido de hierro 37, 153
 - Baja en lactosa 36, 153
 - Bebés más grandes y niños pequeños 38
 - Exenta por la FDA 37, 153
 - Manejo 42, 46, 47
 - Preparación 46
 - Sin lactosa 36, 153
- Frijoles y guisantes, secos 78, 100, 155, 162
- Frutas 15-17, 81, 87, 93, 99, 103, 115, 116, 143, 144, 149, 164-166
- Galletas "crackers" 74, 93, 169
- Granos 15, 16, 62, 70-72, 93, 149, 167-171
- Granos enriquecidos 1, 71, 72, 149
- Granos fortificados 2, 71, 72, 87, 168
- Grupos por edad 14
- Hábitos alimentarios 6, 7, 25

Hambre/señales de hambre 6, 7, 8, 28

Hierro 35, 65, 71, 74, 76

Huevos 78, 100, 102, 103, 119, 157, 161

Intolerancia alimentaria 2, 7, 36, 119-121, 131

Introducción de alimentos nuevos 65, 68, 82

Lavado de manos 106-109, 111

Leche 29, 36, 38, 56, 75, 83, 85, 119, 149, 152-154

Leche materna 7, 10, 15, 16, 20, 21, 23, 25, 26, 28, 29, 41-45, 50, 53, 55, 84, 87, 143, 144, 152

 Almacenamiento 43, 44

 Manejo 42, 44

Leche materna extraída 4, 20, 25, 29, 42-44, 53

Límites de azúcar 72, 73, 79, 80, 145-148

 Cereal listo para comer 72, 73, 145, 146

 Yogur 79, 80, 147, 148

Mantequillas de nueces 78, 85, 116, 159

Mantequillas de semillas 78, 85, 159

Mariscos 2, 74, 93, 100, 119, 149, 160

Miel 81, 125, 126, 151

Nueces 68, 72, 74, 78, 116, 119, 149, 159

Panes 74, 167

Patrón de comidas para bebés 6, 14-17, 28, 32, 38, 59, 60, 70-75, 78, 79, 81-83, 85, 143, 144

Pescado 74, 75, 93, 100, 102, 115, 116, 119, 157, 158

Plomo 46, 110

Postres 81, 150, 151, 165, 167, 169

Prevención del atragantamiento 114-116, 149

Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos (CACFP) 1, 6, 14, 15, 172-175

Programa Especial de Nutrición Suplementaria para Mujeres, Infantes y Niños (WIC) 5, 24, 35, 72

Proveedor de salud 2, 7, 23, 29, 32, 36-38, 45, 46, 51, 53, 56, 61, 62, 84, 121, 125

Queso 75, 87, 93, 143, 156

Reacción alérgica 2, 65, 121

Reembolsable 4, 6, 14, 15, 17, 28, 29, 32, 36, 37, 45, 46, 50, 61, 70, 78, 79, 81-85, 93, 97, 100, 150-171

Reflejo de agarre de pinza 3, 11, 70

Reflejo de búsqueda 4, 8, 11

Reflejo de gag 2, 11

Reflejo de presión palmar/de agarre palmar 3, 11

Reflejo de protrusión de la lengua 5, 11

Reflujo 4, 55

Regurgitación 52, 55

Requesón 75, 156

Sacar gases 52, 55

Saciedad/señales de estar lleno 7, 9, 51

Semillas 68, 74, 78, 81, 98, 99, 115, 116, 159

Sitio de cuidado infantil 1, 6, 20, 22, 24, 27, 33, 37, 42-44, 97, 99, 110, 129

Tamaños de porciones 15, 17, 140-144

Temperatura 43, 44, 46, 67, 101-103, 110

Textura 5, 6, 10, 12, 15, 65, 68, 69, 70, 88, 89, 98, 115

Tofu 78, 79, 85, 160

Vaso 51, 53, 54

Vegano 36, 85

Vegetales 15-17, 69, 70, 78, 81, 87-89, 93, 99, 103, 116, 143, 144, 162-164

Vegetariano 85

Vómitos 55, 56, 121

Reconocimientos

Esta publicación fue actualizada por la sección de Promoción y Educación Nutricional de la División de Educación en Nutrición, Capacitación y Asistencia Técnica del *Food and Nutrition Service* del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos. Deseamos reconocer y expresar nuestro agradecimiento a las siguientes personas que revisaron esta edición de la publicación y dieron sus valiosos aportes:

Revisores externos

Asociación Dental Americana
Chicago, Illinois

Asociación Nacional de Patrocinadores del CACFP

Jessica Bridgman, MPH, RDN, LDN
Consultora del Programa de Nutrición
Departamento de Salud y Servicios Humanos de Carolina del Norte
División de Salud Pública
División de Servicios de Nutrición
Raleigh, Carolina del Norte

Kimberley Catlett
Administradora de Nutrición y Bienestar
KinderCare Education, LLC
Portland, Oregon

Carole Dennis
Especialista del Programa CACFP II
Departamento de Educación de New Hampshire
División de Bienestar Escolar
Oficina de Programas y Servicios de Nutrición
Concord, New Hampshire

Jessica Gottung, MS, RDN, CDN
Nutricionista de Salud Pública
Departamento de Salud del Estado de Nueva York Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos
Albany, Nueva York

Frank R. Greer, MD
Profesor de Pediatría, emérito
Universidad de Wisconsin
Departamento de Pediatría
Madison, Wisconsin

Juliann Jacobson
Kids' Nutrition Company, Inc.
Lakewood, Colorado

Susan L. Johnson, PhD
Profesora
Universidad de Colorado Anschutz
Recinto de Medicina
Departamento de Pediatría/Nutrición
Aurora, Colorado

Kelley Knapp, MS, RD
Consultora de Educación Nutricional
Departamento de Educación de California
División de Servicios de Nutrición
Sacramento, California

Laura McCabe
Directora
KidCare Nutrition Sponsor
Greeley, Colorado

Lisabeth S. Melnik, MPH, RDN, CLC
Nutricionista de Salud Pública
Estado de Nueva York, Departamento de Salud,
División de Nutrición, Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos
Albany, Nueva York

Robin Holz Moberley, MS, RDN, LD
Principal Consultora de Nutrición Infantil
Departamento de Educación de Iowa
División de Servicios de Salud y Nutrición
Des Moines, Iowa

Mary A. Musil, MS, RD
Nutricionista Pediátrica
Helena, Montana

Krista Schoen, MS, RD, LD
Nutricionista de Salud Pública
Departamento de Salud de Florida
División de Programas de Alimentos para el
Cuidado de Niños
Tallahassee, Florida

Sarah Jane Schwarzenberg, MD
Profesora de Pediatría
Universidad de Minnesota
Departamento de Pediatría
Minneapolis, Minnesota

Linda Simmons, MSHP, RD, LD
Especialista en Nutrición
Alimentos y Nutrición/ Departamento de
Agricultura de Texas
Austin, Texas

Theresa Stretch, MS, RDN, CP-FS
Especialista en Capacitación y Educación I
Instituto de Nutrición Infantil
Universidad de Mississippi
University, Mississippi

Jamie Wise, RDN, LDN, CD
Promotora de Salud
Seattle, Washington

Revisores de agencias federales

Erica H. Anstey, PhD, MA, CLC
Coordinadora de Programas, Contratista
Centros para el Control y la Prevención de
Enfermedades
Atlanta, Georgia

Ellen O. Boundy, ScD, MS, RN, CNM
Oficial del Servicio de Inteligencia
Epidemiológica Centros para el Control y la
Prevención de Enfermedades
Atlanta, Georgia

Heather C. Hamner, PhD, MS, MPH
Científica en Salud
Centros para el Control y la Prevención de
Enfermedades
Atlanta, Georgia

Carol A. MacGowan, MPH, RDN, LDN
Asesoría en Salud Pública
Centros para el Control y la Prevención de
Enfermedades
Atlanta, Georgia

Personal del Servicio de Alimentos y Nutrición para Consumidores, USDA

Centro de Promoción y Políticas en Nutrición

*División de Educación en Nutrición,
Capacitación y Asistencia Técnica*

*Oficina de Sistemas Alimentarios para la
Comunidad*

Oficina de Seguridad Alimentaria

División de Desarrollo de Políticas y Programas

*División de Asistencia Operacional y Monitoreo
de Programas*

*Programa Especial de Nutrición Suplementaria
para Mujeres, Infantes y Niños*

Oficina Regional del USDA en Mountain Plains

Oficina Regional del USDA en el Área Oeste

Bibliografía

- Academy of Breastfeeding Medicine. (2017). *Clinical protocol #8: Human milk storage information for home use for healthy full term infants*. Extraído de <https://abm.memberclicks.net/assets/DOCUMENTS/PROTOCOLS/8-human-milk-storage-protocol-english.pdf>
- Academy of Nutrition and Dietetics. (2015, marzo). Position of the Academy of Nutrition and Dietetics: Promoting and supporting breastfeeding. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, 115(3), 445-449.
- American Academy of Pediatric Dentistry. (2012). Policy on dietary recommendations for infants, children, and adolescents. *Oral Health Policies*, 37(6), 56-58. Extraído de http://www.aapd.org/media/Policies_Guidelines/P_DietaryRec.pdf
- American Academy of Pediatric Dentistry. (2016). Policy on oral health in child care centers. *Oral Health Policies*, 39(6), 38-40.
- American Academy of Pediatrics. (2012). Breastfeeding and the use of human milk. *Pediatrics*, 129(3), 827-841.
- American Academy of Pediatrics. (2013, septiembre 6). *AAP offers advice for parents concerned about arsenic in food*. Extraído de <https://www.aap.org/en-us/about-the-aap/aap-press-room/pages/AAP-Offers-Advice-For-Parents-Concerned-About-Arsenic-in-Food.aspx>
- American Academy of Pediatrics. (2015, noviembre 21). *Responding to a choking emergency*. Extraído de <https://www.healthychildren.org/English/health-issues/injuries-emergencies/Pages/Responding-to-a-Choking-Emergency.aspx>
- American Academy of Pediatrics. (2018, enero 16). *Starting solid foods*. Extraído de <https://www.healthychildren.org/English/ages-stages/baby/feeding-nutrition/Pages/Starting-To-Solid-Foods.aspx>
- American Academy of Pediatrics, American Public Health Association, & National Resource Center for Health and Safety in Child Care and Early Education. (2011). *Preventing childhood obesity in early care and education: Selected standards from caring for our children: National health and safety performance standards: Guidelines for early care and education programs* (3ra ed.). Extraído de http://nrckids.org/CFOC/Childhood_Obesity
- American Academy of Pediatrics, Committee on Nutrition. (1999). Iron fortification of infant formulas. *Pediatrics*, 104(1), 119-123.
- American Academy of Pediatrics, Committee on Nutrition. (2014). *Pediatric nutrition* (7ma ed.). Elk Grove Village, IL: American Academy of Pediatrics.
- American Academy of Pediatrics, Committee on Nutrition, & Council on Sports Medicine and Fitness. (2011 mayo). Clinical report—Sports drinks and energy drinks for children and adolescents: Are they appropriate? *Pediatrics*, 127(6), 1182-1189. <http://doi.org/10.1542/peds.20110965>

- American Academy of Pediatrics, Task Force on Sudden Infant Death Syndrome. (2016, noviembre). SIDS and other sleep related infant deaths: Updated 2016 recommendations for a safe sleeping environment. *Pediatrics*, 138(5). Extraído de <http://pediatrics.aappublications.org/content/pediatrics/138/5/e20162938.full.pdf>
- American Dental Association. (2014). *Patient smart: Tooth decay in baby teeth*. Chicago, IL: Johnson, J.
- Centers for Disease Control and Prevention. (2013). *Strategies to prevent obesity and other chronic diseases: The CDC guide to strategies to support breastfeeding mothers and babies*. Atlanta: U.S. Department of Health and Human Services.
- Centers for Disease Control and Prevention. (2016, mayo 31). *What to do if an infant or child is mistakenly fed another woman's expressed breast milk*. Extraído de http://www.cdc.gov/breastfeeding/recommendations/other_mothers_milk.htm
- Centers for Disease Control and Prevention. (2018, marzo 21). *Proper handling and storage of human milk - storage duration of fresh human milk for use with healthy full term infants*. Extraído de http://www.cdc.gov/breastfeeding/recommendations/handling_breastmilk.htm
- Dev, D.A., Byrd-Williams, C., Ramsay, S., et al. (2017, enero 11). Engaging parents to promote children's nutrition and health: Providers' barriers and strategies in Head Start and child care centers. *American Journal of Health Promotion*, Vol. 31(2) 153-162.
- Florida Department of Health. (2016, enero). *Child care food program*. Extraído de <http://www.floridahealth.gov/programs-and-services/childrens-health/child-care-food-program/nutrition/documents/crediting-food-guide-english-2-2016.pdf>
- Institute of Medicine. (2011). *Dietary reference intakes for calcium and vitamin D*. Washington, DC: The National Academies Press.
- International Lactation Consultant Association. (2016). *Find a lactation consultant directory*. Extraído de <http://www.ilca.org/why-ibclc/falc>
- La Leche League International. (2018). *Locator*. Extraído de <https://www.llusa.org/locator/>
- National Resource Center for Health and Safety in Child Care and Early Education. (2018). *Caring for our children: National health and safety performance standards: Guidelines for early care and education programs* (3ra ed.). Retrieved from <http://cfoc.nrckids.org/CFOC>
- Raymond, L. K. (2016). *Krause's food & the nutrition care process* (14va ed.). Elsevier.
- Schanler, R. J., Krebs, N., & Mass, S. (2014). *Breastfeeding handbook for physicians* (2da ed.). Elk Grove Village, IL, and Washington, DC: American Academy of Pediatrics and American College of Obstetricians and Gynecologists.
- Special Supplemental Nutrition Program for Women, Infants, and Children. (2016, enero). *Infant feeding: Tips for food safety*. Alexandria, VA: United States Department of Agriculture, Food and Nutrition Service.
- Special Supplemental Nutrition Program for Women, Infants, and Children. (2016, febrero). *Human milk storage guidelines for the Special Supplemental Nutrition Program for Women, Infants, and Children (WIC)*. Alexandria, VA: United States Department of Agriculture, Food and Nutrition Service.
- Special Supplemental Nutrition Program for Women, Infants, and Children. (2016, marzo). *Guidelines for feeding healthy infant: WIC learning online job aid*. Alexandria, VA: United States Department of Agriculture, Food and Nutrition Service.

- Special Supplemental Nutrition Program for Women, Infants, and Children. (2016, marzo). *Infant hunger & satiety cues: WIC learning online job aid*. Alexandria, VA: United States Department of Agriculture, Food and Nutrition Service.
- Stettler N., and Iotova V. (2010). Early growth patterns and long-term obesity risk. *Current Opinion in Clinical Nutrition & Metabolic Care*, 13(3), 294-299.
- The Lancet. (2016, enero 29). [Breastfeeding](http://www.thelancet.com/series/breastfeeding). Extraído de <http://www.thelancet.com/series/breastfeeding>
- United States Centers for Medicare and Medicaid Services. (2016). *Breastfeeding benefits*. Extraído de <https://www.healthcare.gov/coverage/breast-feeding-benefits/>
- United States Consumer Product Safety Commission. *Cribs - Safety alerts*. Extraído de <https://www.cpsc.gov/safety-education/safety-guides/kids-and-babies/cribs>
- United States Department of Agriculture. (2016). *Loving support makes breastfeeding work*. Extraído de <https://lovingsupport.fns.usda.gov/>
- United States Department of Agriculture. (2017). *Food Buying Guide for Child Nutrition Programs*. Extraído de <https://foodbuyingguide.fns.usda.gov/>
- United States Department of Agriculture. (2017). *Infant nutrition and feeding: A guide for use in the Special Supplemental Nutrition Program for Women, Infants and Children (WIC)*. Washington, DC: United States Department of Agriculture.
- United States Department of Agriculture, Food and Nutrition Service. (2015, noviembre 20). *Child and Adult Care Food Program (CACFP)*. Extraído de <http://www.fns.usda.gov/cacfp/child-and-adult-care-food-program>
- United States Department of Agriculture, Food and Nutrition Service. (2016, abril 25). *7 CFR Parts 210, 215, 220, et al.: Child and Adult Care Food Program: Meal pattern revisions related to the Healthy, Hunger-Free Kids Act of 2010: Final rule*. Alexandria, VA: Federal Register.
- United States Department of Agriculture, Food and Nutrition Service. (2016, octubre 25). *Women, Infants, and Children (WIC)*. Extraído de <http://www.fns.usda.gov/wic/women-infants-and-children-wic>
- United States Department of Agriculture, Food and Nutrition Service. (2017). *CACFP training tools*. Extraído de <https://www.fns.usda.gov/tn/cacfp-meal-pattern-training-tools>
- United States Department of Agriculture, Food and Nutrition Service. (2017, mayo 10). *SP 30-2017, CACFP 13-2017 Policy memo: transition period for the updated Child and Adult Care Food Program meal patterns and the updated National School Lunch Program and School Breakfast Program infant and preschool meal patterns*. Alexandria, VA: United States Department of Agriculture.
- United States Department of Agriculture, Food and Nutrition Service. (2017, junio 22). *CACFP 14-2017, SFSP 10-2017 Policy memo: Modifications to accommodate disabilities in the Child and Adult Care Food Program and Summer Food Service Program*. Alexandria, VA: United States Department of Agriculture.
- United States Department of Agriculture, Food and Nutrition Service. (2017, junio 30). *CACFP 16-2017: Policy memo: Grain-based desserts in the Child and Adult Care Food Program*. Alexandria, VA:

United States Department of Agriculture.

United States Department of Agriculture, Food and Nutrition Service. (2017, octubre 19). *CACFP 01-2018 Policy memo: Grain requirements in the Child and Adult Care Food Program: Questions and answers*. Alexandria, VA: United States Department of Agriculture.

United States Department of Agriculture, Food and Nutrition Service. (2017, octubre 19). *CACFP 02-2018 Policy memo: Feeding infants and meal pattern requirements in the Child and Adult Care Food Program: Questions and answers*. Alexandria, VA: United States Department of Agriculture.

United States Department of Agriculture, Food Safety and Inspection Service. (2015). *Ask Karen*. Extraído de <https://www.fsis.usda.gov/wps/portal/informational/askkaren>

United States Department of Agriculture, Food Safety and Inspection Service. (2016). *USDA meat and poultry hotline: 1-888-MPHotline*. Extraído de <http://www.fsis.usda.gov/wps/portal/fsis/programs-and-services/contact-centers/usda-meat-and-poultry-hotline>

United States Department of Health and Human Services. (2011). *The Surgeon General's call to action to support breastfeeding*. Washington, DC: U.S. Department of Health and Human Services, Office of the Surgeon General.

United States Department of Health and Human Services. (2014, julio). *Breastfeeding*. Extraído de <https://www.womenshealth.gov/breastfeeding/index.html>

United States Department of Health and Human Services. (2016). *Keep food safe*. Extraído de <https://www.foodsafety.gov/keep/index.html>

United States Department of Health and Human Services. (2016, mayo) *Products and medical procedures*. Extraído de <http://www.fda.gov/MedicalDevices/ProductsandMedicalProcedures/HomeHealthandConsumer/ConsumerProducts/BreastPumps/default.htm>

United States Department of Health and Human Services. (2016, agosto). *Food safety for moms to be: Once baby arrives*. Extraído de <https://www.fda.gov/food/resourcesforyou/healtheducators/ucm089629.htm>

United States Department of Health and Human Services. (2017, octubre 25). *Questions & answers: Arsenic in rice and rice products*. Extraído de <https://www.fda.gov/Food/FoodbornellnessContaminants/Metals/ucm319948.htm>

United States Department of Health and Human Services. (2017, noviembre 15). *The dangers of raw milk: Unpasteurized milk can pose a serious health risk*. Extraído de <https://www.fda.gov/Food/FoodbornellnessContaminants/BuyStoreServeSafeFood/ucm079516.htm>

United States Department of Labor. (2010). *Wage and hour division (WHD): Break time for nursing mothers*. Extraído de <https://www.dol.gov/whd/nursingmothers/>

United States Food and Drug Administration. (2016, noviembre). *Food*. Extraído de <http://www.fda.gov/Food/default.htm>

United States Food and Drug Administration. (2017). *Code of Federal Regulations Title 21: Food and Drugs: Subchapter B: Food for Human Consumption: Part 131 Milk and Cream*. Silver Spring, MD: United States Department of Health and Human Services.



United States Department of
Agriculture Food and Nutrition Service

FNS 786-S

Julio 2021