

# ALMACENAJE DE LECHE MATERNA EN EL PROGRAMA DE ALIMENTOS PARA EL CUIDADO DE NIÑOS Y ADULTOS (CACFP)

## CÓMO RECIBIR LECHE MATERNA EN SU GUARDERÍA O CENTRO DE CUIDADO DE NIÑOS

- Pida a los padres que etiquetes las botellas o bolsas de leche materna con el nombre completo del bebé y la fecha en que se obtuvo la leche.
- Recuerde a los padres que transporten la leche materna en un enfriador (*cooler*) con hielo.
- Solicite que los padres envíen botellas o bolsas de leche materna con al menos la cantidad mínima exigida para las comidas y meriendas.

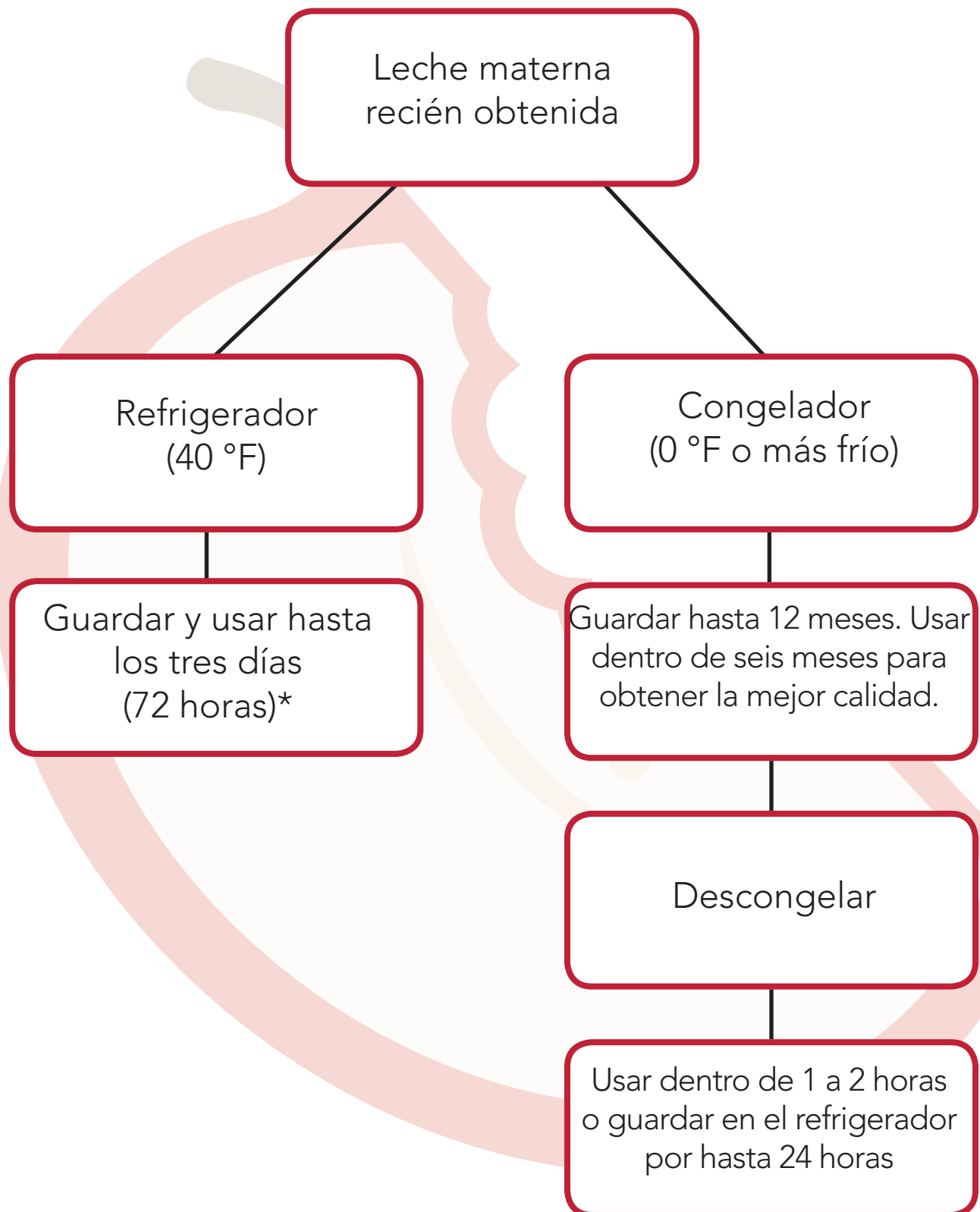
	Nacimiento a cinco meses	Seis a 11 meses
Desayuno, almuerzo y cena	4 a 6 onzas líquidas	6 a 8 onzas líquidas
Merienda	4 a 6 onzas líquidas	2 a 4 onzas líquidas

## CÓMO ALMACENAR LA LECHE MATERNA

- Siempre asegúrese de que la leche materna esté refrigerada hasta la hora de servirla.
  - Practique el método de inventario «primero en entrar, primero en salir» (*FIFO*) y sirva primero la leche con la fecha más antigua. Una manera fácil de organizar la leche materna de cada bebé es conseguir un contenedor de plástico transparente para almacenaje (*storage bin*), etiquételo con el nombre del bebé y almacene la leche materna más antigua más adelante en el contenedor y la más nueva hacia atrás. Esto le facilitará alcanzar la leche más antigua primero cuando abra el refrigerador.
- Guarde la leche materna en la parte más fría del refrigerador más hacia atrás.
  - Evite guardar la leche materna en la puerta del refrigerador donde la temperatura cambia a menudo por abrirla y cerrarla.
- Consulte el «Cuadro de flujo de almacenaje de leche materna» al reverso de este documento para conocer los tiempos de almacenaje.



## CUADRO DE FLUJO DE ALMACENAJE DE LECHE MATERNA



*\*Nota: este tiempo de almacenaje es específico para las normas y regulaciones del CACFP establecidas en el memorándum de política CACFP 02-2018.*

## CÓMO DESCONGELAR LA LECHE MATERNA

Descongele solo la leche materna suficiente para una comida a la vez. La leche materna nunca debe descongelarse en el horno de microondas porque se puede dañar su calidad. Descongelarla en un microondas también puede calentarla demasiado y arriesgarse a quemarle la boca al bebé. Descongele la leche materna en forma segura usando uno de los siguientes métodos:

- Colóquela en un contenedor con agua tibia en el mostrador.
- Deje correr agua tibia sobre la bolsa o contenedor de leche materna congelada.
- Deje la leche materna congelada en el refrigerador para que se descongele de un día a otro.
  - o Si la leche materna se guarda en una bolsa de plástico, colóquela dentro de un contenedor para evitar derrames.

La leche materna congelada no debe volver a congelarse.

## CÓMO PREPARAR UNA MAMILA O UN BIBERÓN PARA UN BEBÉ

1. Lávese bien las manos.
2. Prepare al menos la cantidad mínima de leche materna de acuerdo con la edad del bebé. Consulte el cuadro anterior como referencia.
3. Agite dando vueltas en lugar de sacudiendo la mamila para mezclar su contenido.
4. Déle la mamila fría o tibia: para entibiar la mamila, colóquela en un bol con agua tibia o bajo un chorro de aguatiibia justo antes de servirla. No la ponga en el microondas.
5. Si ha entibiado la leche, compruebe la temperatura antes de servirla para asegurarse de que no esté demasiado caliente.
6. Alimente al bebé sosteniéndolo erguido con la mamila inclinada, no completamente levantada.

*Nota: el cereal para bebés no debe mezclarse con la leche materna en una mamila. Esto podría aumentar el riesgo de atragantamiento y no es permisible en el CACFP.*

La leche sobrante después de tomarla debería desecaharse antes de que pasen dos horas.

¿Sabía que la leche materna es leche acreditable para todos los niños sin importar su edad? La leche materna se puede sustituir por la misma cantidad de leche de vaca en cualquier comida o merienda. Si no tiene suficiente leche materna para cumplir con el mínimo exigido en una comida o merienda, debe servir la cantidad apropiada de leche de vaca para compensar la diferencia y cumplir con el requisito mínimo.

Este proyecto se financia al menos en parte con fondos del USDA a través del Departamento de Educación de Michigan o de la Junta de Educación del Estado de Illinois.

De conformidad con la Ley Federal de Derechos Civiles y los reglamentos y políticas de derechos civiles del Departamento de Agricultura de EE. UU. (U.S. Department of Agriculture - USDA), se prohíbe que el USDA, sus agencias, oficinas, empleados e instituciones que participan o administran programas del USDA discriminen sobre la base de raza, color, nacionalidad, sexo, discapacidad, edad, o en represalia o venganza por actividades previas de derechos civiles en algún programa o actividades realizadas o financiadas por el USDA. Las personas con discapacidades que necesiten medios alternativos para la comunicación de la información del programa (sistema Braille, letras grandes, cintas de audio, lenguaje de señas americano, etc.), deben ponerse en contacto con la agencia estatal o local en la que solicitaron los beneficios. Las personas sordas, con dificultades de audición o discapacidades del habla pueden comunicarse con el USDA por medio del Servicio Federal de Retransmisión (Federal Relay Service - FRS) al (800) 845-6136. Además, la información del programa se puede proporcionar en otros idiomas. Para presentar una denuncia de discriminación, complete el «Formulario de Denuncia de Discriminación en Programa del USDA», (AD-3027) que está disponible en línea en: [http://www.ocio.usda.gov/sites/default/files/docs/2012/Spanish\\_Form\\_508\\_Compliant\\_6\\_8\\_12\\_0.pdf](http://www.ocio.usda.gov/sites/default/files/docs/2012/Spanish_Form_508_Compliant_6_8_12_0.pdf) y en cualquier oficina del USDA, o bien escriba una carta dirigida al USDA e incluya toda la información solicitada en el formulario. Para solicitar una copia del formulario de denuncia, llame al (866) 632-9992. Haga llegar su formulario lleno o carta al USDA por: (1) correo: U.S. Department of Agriculture, Office of the Assistant Secretary for Civil Rights, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250-9410; (2) fax: (202) 690-7442; o (3) correo electrónico: [program.intake@usda.gov](mailto:program.intake@usda.gov). Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.