

# REQUISITOS DE LECHE DEL CACFP

La leche es parte esencial de la dieta saludable de un niño. Es la fuente principal de calcio de la dieta estadounidense y está llena de proteínas, calcio y vitamina D.

## REQUISITOS DE LA LECHE

Los requisitos de la leche del Programa de Asistencia Alimenticia para Niños y Adultos (Child and Adult Care Food Program, CACFP) varían conforme el niño va creciendo, porque sus necesidades nutricionales van cambiando con el tiempo.

\*Los nuevos cambios a los patrones de comida entran en vigencia el primero de octubre de 2017.

### INFANTES MENORES DE UN AÑO

- ✓ Únicamente se puede servir leche materna o fórmula de infante fortificada con hierro durante todo el primer año de vida.
- ✓ La leche materna puede servirse en lugar de leche de vaca a un niño de cualquier edad.
- ✓ La leche de vaca no es sustituto de fórmula de infante.

### NIÑOS DE UN AÑO DE EDAD

- ✓ La leche debe ser leche entera y puede ser regular, reducida en lactosa, sin lactosa, suero de leche o leche acidificada.
- ✓ La leche debe ser líquida pasteurizada que cumpla con los estándares estatales y locales.

### NIÑOS MAYORES DE DOS AÑOS

- ✓ La leche debe ser sin grasa (skim) o baja en grasa (1%) y puede incluirse leche regular, leche reducida en lactosa, leche sin lactosa, suero de leche o leche acidificada.
- ✓ No debe servirse a niños mayores de dos años de edad la leche entera o la leche reducida en grasa (2%).
- ✓ La leche debe ser líquida y pasteurizada que cumpla con los estándares estatales y locales.

### NO TARDAN. YA CASI ESTÁN AQUÍ...

Hay nuevos requisitos\* para la leche saborizada en los nuevos patrones de comida del CACFP. Servirle leche saborizada a los niños pequeños puede aumentar su preferencia por los alimentos y bebidas azucarados.

- ✓ Debe servirse leche no saborizada a niños de 1-5 años.
- ✓ Puede servirse leche saborizada a niños mayores de 6 años siempre y cuando sea leche libre de grasa.

### ESTÁNDARES NUTRICIONALES DE SUSTITUTOS DE LECHE

Nutriente	Por taza (8 oz)	% Valor diario
Calcio	276 mg	28%
Proteínas	8g	16%
Vitamina A	500 IU	10%
Vitamina D	100 IU	25%
Magnesio	24 mg	6%
Fósforo	222 mg	22%
Potasio	349 mg	10%
Riboflavina	0.44 mg	26%
Vitamina B-12	1.1 mcg	18%



### LECHES NO LÁCTEAS

En caso de que el niño no pueda beber leche de vaca debido a necesidades especiales o médicas, se le puede servir entonces bebidas no lácteas que sean equivalentes en contenido nutricional a la leche de vaca. Mira el cuadro arriba sobre los detalles de los Estándares Nutricionales de Sustitutos de Leche. El tipo más común de bebidas no lácteas que cumple con estos estándares es la leche de soya, pero no todas las marcas cumplen. Checa en la etiqueta el contenido nutricional de dicha marca. Es necesario llenar el Formulario de Sustitución de Leche para que se pueda identificar cualquier necesidad médica o dietética especial que restrinja la dieta del niño. Dichas sustituciones quedan a la opción y gastos del proveedor de cuidado del niño/la niña.

Un Formulario de Sustitución Médica de Alimentos se requiere para sustituciones de bebidas no lácteas que no cumplan con los estándares nutricionales de la leche de vaca (ver el cuadro arriba). El formulario debe ir firmado por un profesional de cuidado de salud con licencia autorizado para dar receta médica. El formulario se encuentra en el sitio web [www.acdkids.org](http://www.acdkids.org) bajo la pestaña de Michigan o de Illinois y luego bajo Formularios.

# PREGUNTAS HABITUALES

## ¿POR QUÉ ES NECESARIO SERVIR LECHE ENTERA A NIÑOS DE UN AÑO?

Los niños menores de dos años necesitan la grasa para el desarrollo y crecimiento de su cerebro y nervios.

## ¿POR QUÉ DEBO SERVIR LECHE LIBRE DE GRASA O LECHE SIN GRASA A NIÑOS MAYORES DE 2 AÑOS?

Después de cumplir los dos años, el crecimiento del niño se desacelera significativamente y necesita relativamente menos grasa. Elegir leche y productos lácteos sin grasa o bajos en grasa provee los mismos nutrientes importantes, pero con menos grasa y menos calorías. Mira el cuadro que aparece a continuación. Muchos niños comen mucha más grasa de la que necesita su cuerpo. Es poco probable que el limitar la grasa en la leche conduzca a una deficiencia y ayuda al niño a mantener un peso saludable. En algunos casos, la leche baja en grasa de hecho contiene más de ciertos nutrientes que la leche entera.

## SI TENGO EN LA MISMA COMIDA UN NIÑO DE UN AÑO Y UN NIÑO DE DOS AÑOS, ¿NECESITO DARLES DOS TIPOS DISTINTOS DE LECHE?

Definitivamente que sí. El contenido de grasa de las leches que sirvas debe cumplir con los requisitos del patrón de comida de CACFP para los distintos grupos de edades para que pueda ser reembolsable.

### COMPARACIÓN ENTRE ENTERA Y SIN GRASA

Nutrientes	Leche entera 1 taza (8 oz)	Leche sin grasa 1 taza (8 oz)
Agua	215 g	222 g
Proteínas	7.7 g	8 g
Grasa	3 g	0.2 g
Carbohidratos	11.7 g	12 g
Vitamina D	124 IU	115 IU
Calcio	276 mg	299 mg
Potasio	322 mg	282 mg

## ¿CÓMO LE HAGO DURANTE LA TRANSICIÓN?

### De la leche entera a leche sin grasa o baja en grasa

Algunos niños no van a notar cuando les cambies la leche entera por aquéllas bajas en grasa. En caso de que lo noten, haz que la transición sea lenta. CACFP permite un mes de transición al cumplirse los dos años de edad. Mezcla al principio la leche entera con la leche baja en grasa y ve aumentando poco a poco la proporción de la baja en grasa (1%). Puedes hacer lo mismo con el cambio de la leche baja en grasa (1%) a la leche sin grasa (skim).

### Pasar de la leche saborizada a la natural

Empieza a darles leche natural a niños de 1-5 años desde el principio. Pero, ¿qué puedes hacer si se rehúsan a beberla si no es saborizada?

- ✓ Sirve leche natural con el cereal en desayunos y meriendas y en licuados hechos en casa.
- ✓ Busca otras opciones de leche acreditables como el suero de leche bajo en grasa o libre de grasa o leche acidificada libre de grasa o baja en grasa (kefir) o leches no lácteas sin saborizar que sean equivalentes en contenido nutricional a la leche de vaca (mira el contenido nutricional en el cuadro anterior).
- ✓ Antes de que entre en vigencia el nuevo requisito\* para niños de 1-5 años, ayúdalos a que se vayan acostumbrando dándoles la mitad de leche natural y la otra mitad saborizada. Así será menos dulce.

\*Los nuevos cambios a los patrones de comida entran en vigencia el primero de octubre de 2017.

Los demás programas de asistencia nutricional del FNS, las agencias estatales y locales, y sus beneficiarios secundarios, deben publicar el siguiente Aviso de No Discriminación: De conformidad con la Ley Federal de Derechos Civiles y los reglamentos y políticas de derechos civiles del Departamento de Agricultura de los EE. UU. (USDA, por sus siglas en inglés), 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 actividad realizados o financiados por el USDA. Las personas con discapacidades que necesiten medios alternativos para la comunicación de la información del programa (por ejemplo, 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 Federal Relay Service [Servicio Federal de Retransmisión] al (800) 877-8339. Además, la información del programa se puede proporcionar en otros idiomas. Para presentar una denuncia de discriminación, complete el Formulario de Denuncia de Discriminación del 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 en la carta 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. (1/2016)