



Intercambios de almuerzos saludables

Cuando brinda comidas y botanas a los niños que cuida, está ayudando a nutrir el cuerpo de los niños para que crezcan y se desarrollen. Las pautas de CACFP le brindan un marco de qué alimentos puede servir en el almuerzo cada día como:

1. Leche líquida
2. Carnet/sustitutos de carne
3. Granos
4. Frutas
5. Vegetales

CONSEJO

Para hacer la transición de leche con sabor a leche sin sabor, combine la mitad de la leche sin sabor con leche con sabor antes de hacer gradualmente el cambio a leche sin sabor

Al elegir entre estas categorías, no siempre está claro qué alimentos son más nutritivos que otros, y puede variar según la edad y el patrón de crecimiento del niño. Si busca mejorar el perfil nutricional de las comidas que sirve, considere hacer cambios dentro de cada categoría que se menciona a continuación:



Leche

Opte por leche sin sabor ya que no contiene azúcar. El porcentaje de grasa de la leche va a variar ya que no contiene azúcares añadidas. El porcentaje de grasa de la leche va a variar en base a la edad del niño: leche entera para niños de 1 a 2 años, leche baja en grasa (1%) o sin grasa (desnatada) para niños de 2 años o mayores.

- De leche de chocolate → A leche sin sabor (todas las edades)
- De leche de fresa → A leche sin sabor (todas las edades)



Carne/Sust. de carne

- De hot dog de carne de res → A hot dog de carne de pavo con sodio reducido
- De carne de taco preparada con carne molida 70/30 → A carne de taco preparada con carne molida 85/15



Granos

Utilice un grano integral cuando sea posible, el cual brinda fibra adicional y proteína comparada con granos fortalecidos.

- De harina de trigo fortalecida → A harina entera de trigo, harina de alforfón
- De tortilla de harina de trigo fortalecida → A tortilla de harina entera de trigo
- De arroz blanco → A arroz integral o quinoa



Frutas & Vegetales

Escoja frutas y vegetales que no estén procesadas, las cuales brindan fibra, vitaminas y minerales adicionales.

- De jugo de naranja a → A manzana con cáscara
- De papas a la francesa a → A papas de camote con piel

§ De conformidad con las leyes federales de derechos civiles y los reglamentos y políticas de derechos civiles del Departamento de Agricultura de EE. UU. (USDA por sus siglas en inglés), se prohíbe que esta institución discrimine por razones de raza, color, nacionalidad, sexo (incluidas la identidad de género y la orientación sexual), discapacidad, edad o en represalia por actividades previas relacionadas con los derechos civiles. Se puede proporcionar información sobre este programa en idiomas distintos al inglés. Las personas con discapacidades que requieran medios alternativos de comunicación de información sobre el programa (por ejemplo, el braille, letras grandes, cintas de audio, el lenguaje de señas americano, etc.) deben comunicarse con la agencia estatal o local responsable de administrarlo, con el TARGET Center del USDA al (202) 720-2600 (teléfono y TTY) o con el USDA a través del Federal Relay Service [Servicio Federal de Transmisión] al (800) 877-8339. Para presentar una denuncia de discriminación, el denunciante debe completar el Formulario de denuncia de discriminación en un programa del USDA (AD-3027), el cual se puede obtener en línea en <https://www.usda.gov/sites/default/files/documents/USDA-OASCR%20P-Complaint-Form-0508-0002-508-11-28-17Fax2Mail.pdf>, en cualquier oficina del USDA, llamando al (866) 632-9992 o bien escribiendo una carta dirigida al USDA que indique el nombre del denunciante, su dirección, su número de teléfono y una descripción escrita de la acción discriminatoria presunta de manera suficientemente detallada para informar al Subsecretario de Derechos Civiles (ASCR) sobre la índole y la fecha de la transgresión de derechos civiles supuesta. Se debe presentar el formulario AD-3027 lleno o dicha 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: (833) 256-1665 o (202) 690-7442; o (3) correo electrónico: program.intake@usda.gov.