

Prepare un plato saludable con leche



Consejos de nutrición y bienestar para niños pequeños: Manual del proveedor del Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos

Los niños que consumen productos lácteos, tales como la leche, los sustitutos de la leche, el yogurt y el queso, reciben diversos nutrientes importantes y poseen dietas más saludables que aquellos que no lo hacen. No obstante, muchos niños de 2 y 3 años, y la mayoría de los niños de 4 años en adelante, no consumen suficiente leche y productos lácteos. Usted puede ayudar ofreciendo leche descremada y semidescremada durante el día para:



- Proporcionar a los niños nutrientes como proteínas, calcio, vitamina D y potasio.
- Ayudar a fortalecer los huesos, dientes y músculos de los niños en crecimiento.
- Aumentar las probabilidades de que el niño consuma leche cuando sea mayor.

NOTA: La “leche” se refiere a los tipos de fluidos pasteurizados, tales como la leche entera con o sin sabor, la leche semidescremada y descremada, o el suero de leche cultivada, los cuales satisfacen los estándares estatales y locales para esta leche. Todas las leches deben contener vitaminas A y D en los niveles indicados por el Food and Drug Administration y deben ser consistentes con los estándares estatales y locales para esta leche.



Consejos para la acreditación del CACFP:

- El yogurt y el queso son acreditados como sustitutos de la carne, y no como parte de los requerimientos de leche líquida del patrón alimentario del CACFP. Vea la hoja de consejos sobre Carnes y sustitutos de la carne en la página 19 para obtener más información.
- Recuerde que el queso crema de untar, la crema batida y la mantequilla no son parte del componente de los lácteos y no son acreditables en el CACFP. Estos tienen un alto contenido de grasas sólidas y poseen poco o nada de calcio.



Sin grasa = leche descremada

Semidescremada = leche con 1% de grasa

Grasa reducida = leche con 2% de grasa

Con grasa = leche entera

¿Qué tipos de leche debo ofrecer a niños mayores de 2 años?

Las opciones de leches descremadas y semidescremadas (1%) poseen la misma cantidad de calcio y otros nutrientes importantes, que la leche entera y de grasa reducida (2%), pero mucho menos grasa. A partir de los 2 años, los niños solo deben consumir:

- ▶ **Leche descremada o semidescremada (1%), o**
- ▶ **Leche descremada, o semidescremada, sin lactosa o reducida en lactosa.**

Las leches enteras y de grasa reducida (2%) tienen un alto contenido de grasa saturada y, de acuerdo con los requerimientos del CACFP del USDA, *no deben* servirse a los niños mayores de 2 años. A pesar de que las grasas dietéticas son necesarias para el crecimiento y desarrollo de los niños, los niños de 2 años en adelante generalmente consumen suficientes grasas en su dieta sin tener que consumir grasa proveniente de la leche.



¿Cómo puedo servir leche descremada y semidescremada?

- ▶ **Ofrezca leches sin sabor que sean descremadas y semidescremadas con más frecuencia.** Estas poseen menos azúcares añadidos y menos calorías que las leches saborizadas enteras o de grasa reducida. (Vea la hoja de consejos sobre Azúcares añadidos en la página 47 para obtener más información.)
- ▶ **Ofrezca leche sin lactosa o reducida en lactosa a los niños que sean intolerantes a la lactosa o, tras obtener una solicitud por escrito de los padres, una leche no láctea pre-aprobada (por ejemplo, de soya) a los niños que no puedan consumir leche de vaca.** Maneje las sustituciones de la leche en base a cada caso y contacte a su agencia estatal u organización patrocinadora si necesita de orientación adicional.



- **Algunos de los niños bajo su cuidado pueden ser alérgicos a la leche, la soya, las nueces y las semillas.**
- **Supervise de manera activa a los niños cuando sirva leche y sustitutos de la leche. Maneje las alergias alimentarias en base a cada caso; tenga una declaración médica archivada y contacte a su agencia estatal u organización patrocinadora si necesita de orientación adicional.**
- **Vea el Suplemento B en la página 81 para obtener más información sobre las alergias alimentarias.**



¿Cómo puedo motivar a los niños a elegir leche descremada o semidescremada?



Disfrute de la leche con más frecuencia. Los niños bajo su cuidado observan las decisiones que toma.

Elija leche descremada o semidescremada como su bebida preferida durante las comidas y meriendas.

<http://www.choosemyplate.gov/food-groups/dairy-tips.html>

- ▶ **Haga que la comida sea divertida.** Invente una canción que esté asociada a beber leche, y cántela cuando sirva leche.
- ▶ **Haga una degustación de leche.** Deje que los niños prueben la leche semidescremada (1%) y descremada para que elijan su preferida. Las leches descremadas y semidescremadas tienen menos calorías y grasa saturada que las leches enteras y de grasa reducida (2%), pero no reducen la cantidad de calcio y de otros nutrientes importantes.
- ▶ **¡Organice su propio evento de bigotes de leche!** Tome fotos de los niños bebiendo leche semidescremada y publíquelas en el tablero de anuncios. Mezcle la leche semidescremada con yogurt congelado o con helado bajo en grasa para la actividad de Bigotes de Leche. Para que sea más divertido, incluya a los adultos y a los padres.



más 'consejos sobre cómo motivar a que elijan leche descremada y semidescremada' en la página siguiente...

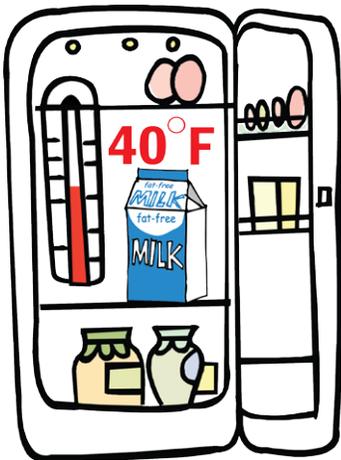
...más 'consejos sobre cómo motivar a que elijan leche descremada y semidescremada'

Conecte con los padres



- ▶ **Envíe el mensaje a casa.** Comparte el boletín para llevar a casa a los padres *Nibbles for Health* sobre la leche y el desarrollo óseo de los niños. http://www.fns.usda.gov/sites/default/files/Nibbles_Newsletter_6.pdf
- ▶ **Comparta la información con los padres cuyos niños no pueden consumir leche de vaca.** Si los niños son intolerantes a la lactosa, estos pueden disfrutar de la leche y de otros productos lácteos por igual, además de obtener la nutrición proporcionada por la leche. http://www.fns.usda.gov/sites/default/files/Nibbles_Newsletter_27.pdf

¿Cómo puedo hacer para que la leche y otros productos lácteos sean seguros?



- ▶ **¡Mantenga la leche FRÍA!** Así sabe mejor y su consumo es más seguro para los niños.
- ▶ **Almacene la leche y otros productos lácteos** en el refrigerador a una temperatura por debajo de 40 °F.



- **El queso en tiras y los trozos grandes de queso representan riesgos de atragantamiento.**
- **Vea el Suplemento A en la página 77 para obtener más información sobre los riesgos de atragantamiento.**

Actividades

¿Cómo puedo poner en práctica esta información?

Eche un vistazo a su menú semanal o cíclico actual. ¿Cuál leche descremada o semidescremada o sustituto de la leche está usando?

► **Asegúrese de servir los tipos de leches adecuados para cada niño, en base a su edad.**

Revise la sección *¿Qué tipo de leche debo ofrecer?* de esta hoja de consejos.

- ¿Qué tipo(s) de leche debo servir a **niños de 2 años en adelante**? ¿Por qué?



- El yogurt y el queso son acreditados como sustitutos de la carne en el CACFP y no como parte de los requerimientos de leche líquida.

Verdadero Falso

- El queso crema de untar, la crema batida y la mantequilla no son parte de los componentes de la leche y no son acreditables en el CACFP.

Verdadero Falso

► **Escriba una o dos maneras creativas con las que puede resaltar la importancia de la leche.**

Haga esto al menos un día durante cada semana del próximo mes.
