



**Programa de alimentación para niños y adultos
del Departamento de educación de Rhode Island**

**Cómo planificar comidas y bocadillos saludables
mediante los patrones de comidas del CACFP**

Bienvenidos al Programa de alimentación para niños y adultos del Departamento de educación de Rhode Island (RIDE), también conocido como CACFP.

Durante esta presentación, repasaremos los puntos clave fundamentales para planificar comidas y bocadillos saludables, utilizando los patrones alimenticios del CACFP. Hablaremos sobre la información nutricional básica y la importancia de incluir diversos alimentos saludables en la planificación de comidas y bocadillos.

Esta presentación forma parte de una serie de capacitaciones del CACFP. En otros videos se habla de los siguientes temas:

- ¿de qué se trata el Programa de alimentación para niños y adultos del Departamento de educación de Rhode Island y quiénes califican para recibirlo?;
- patrones alimenticios adecuados para bebés, niños y adultos;
- cómo garantizar los derechos civiles de los niños y los adultos que participan en el CACFP;

patrones alimenticios del CACFP.

Los patrones alimenticios del CACFP lo ayudan a planificar comidas y bocadillos balanceados y nutritivos, que cubran las necesidades de energía y de nutrientes de niños y adultos. Los patrones alimenticios han sido desarrollados según las pautas alimenticias de los estadounidenses.

Los patrones alimenticios tienen dos partes:

Primera parte: Tipos de comidas que se sirven

Dentro del CACFP, los tipos de alimentos se separan en cuatro grupos: Ellos son los siguientes:

- leche líquida (o para los bebés, leche materna o de fórmula fortificada con hierro);



- frutas y verduras;
- pan y alternativos de pan;
- carne y alternativos de carne.
- **Segunda parte: Tamaño de las raciones (o porciones):**
- Se debe servir el tamaño mínimo de la porción de cada grupo de alimentos. El tamaño de la porción varía según la edad del niño.
- Todo junto, los grupos de alimentos y el tamaño de las porciones conforman los patrones alimenticios.

Cómo planificar comidas saludables

En la actualidad, los estadounidenses consumen demasiado sodio y calorías, que se encuentran en alimentos y bebidas con grasas sólidas, azúcares agregados y granos refinados.

Comer sano significa reemplazar estos alimentos por alimentos y bebidas saludables y ricos en nutrientes.

Un menú saludable debe incluir diversas verduras, frutas y granos enteros, leche descremada o con contenido graso del 1% (para niños de 2 años o más), más carnes y aves magras, mariscos, huevos, frijoles y guisantes, y frutos secos y semillas.

A continuación encontrará recomendaciones de los tipos de alimentos que debe considerar en su planificación. Estos alimentos cumplen con los requisitos de los patrones alimenticios del CACFP y representan opciones alimenticias más sanas. Para ayudarlo, podrá imprimir una lista de todos los alimentos de los que hablaremos al final de este módulo.

Comencemos con el grupo de alimentos de la leche:

Dentro del CACFP, los niños entre 1 y 2 años reciben leche entera.

La leche descremada o con contenido graso del 1% se sirve a los participantes que tienen 2 años o más.

Frutas y verduras

Las frutas y las verduras se sirven diariamente. El mejor menú incluye diversas verduras y frutas durante en las comidas, toda la semana.



Verduras

Para que piense en las diversas verduras que puede usar en los menús, hablaremos de los siguientes grupos de verduras:

- de hoja verde oscura;
- rojas y naranjas;
- frijoles y guisantes secos, también llamados legumbres;
- verduras con almidón;
- otras verduras.

Las verduras de hoja verde oscura contienen mucho valor nutricional. Es por eso que se le recomienda incluirlas en los menús al menos dos veces por semana. Como puede ver, hay muchas para elegir. ¡Muchas de ellas son geniales para las ensaladas!

Aquí le mostramos algunas de las verduras de hoja verde oscura más populares:

- brócoli;
- acelgas;
- lechuga de hoja verde oscura;
- col rizada;
- lechuga romana;
- espinaca.

Las verduras rojas y naranjas también deben servirse al menos dos veces a la semana. Estas incluyen:

- diversos tipos de calabazas (calabaza tipo bellota, tipo hubbard y calabacín);
- zanahoria y camote;
- pimiento rojo, tomate y jugo de tomate.

Sirva frijoles y guisantes maduros (legumbres) al menos una vez a la semana. Como puede ver, hay muchas variedades para elegir. Una vez que cocidos, estos frijoles y guisantes secos se pueden agregar a diferentes platos (sopas, ensaladas, chili,



burritos, frijoles con arroz) o se pueden servir como guarnición con verduras, por ejemplo frijoles cocidos o humus.

Las legumbres son muy versátiles y nutritivas. Pueden ser consideradas como verduras o como alternativo de la carne.

Ya que las verduras rojas, naranjas, de hoja verde oscura y las legumbres son excelentes elecciones nutricionales y se sirven más seguido, puede ofrecer verduras con almidón con menos frecuencia. Las verduras con almidón incluyen:

- maíz;
- guisantes verdes;
- frijoles de lima;
- papas blancas;

Redondee el menú semanal agregando algunas de estas verduras que pueden ser:

- repollo;
- apio;
- pepino;
- frijoles verdes;
- pimientos verdes;
- lechuga repollada;
- zuchini.

Frutas

En la actualidad, los niños hasta 18 años consumen más de la mitad de la fruta en forma de jugos. Aunque los jugos de frutas 100% naturales pueden formar parte de una dieta saludable, estos carecen de fibra alimenticia, y si se consumen en exceso, agregan calorías adicionales.

Al confeccionar el menú, limite la cantidad de jugo que servirá. En cambio puede elegir cualquier variedad de lo siguiente:

- frutas frescas sin endulzantes;



- frutas congeladas sin endulzantes;
- frutas enlatadas en jugo o en agua;
- frutas secas (mientras que no representen un riesgo de asfixia) sin agregados de azúcares, grasas, aceites ni sales.

Si ofrece jugo, este no debe tener endulzantes y debe ser 100% jugo de fruta.

Granos y panes

Los granos enteros contienen muchos nutrientes y fibra alimenticia. El pan y el alternativo de pan hecho con granos enteros deben ser su primera opción al confeccionar el menú. Todos los días y durante el curso de la semana, sirva al menos la mitad del pan o el alternativo de pan hecho con granos integrales. La mejor manera de saber si un producto es de grano integral es mirando el primer ingrediente de la etiqueta. Aquí le presentamos algunos de los granos integrales más conocidos. Estos incluyen:

- arroz integral;
- avena, copos de avena y avena integral;
- maíz integral;
- trigo integral.

Existen disponibles gran variedad de panes, cereales, galletitas, pastas, sándwiches, bollos y bollitos, waffles, tostadas francesas y muffins de harina integral.

Observe que los alimentos etiquetados como "multi-grain," "stone-ground," "100-percent wheat," "cracked wheat," "seven-grain," o "bran" generalmente no son productos de grano integral.

Algunos comentarios sobre los granos refinados y enriquecidos

Si son refinados (procesados), los granos integrales pierden parte de su valor nutricional. Es por eso que el CACFP requiere que todos los granos procesados estén enriquecidos. Esto significa que se vuelven a agregar ciertas vitaminas B y hierro a los granos, una vez procesados.

Revise la lista de ingredientes de los productos de granos refinados para asegurarse de que la palabra "enriched" (enriquecido) se incluya en el nombre del grano. Por ejemplo,



la harina de trigo integral se convierte en harina blanca, una vez procesada. Para el CACFP, la harina blanca debe estar enriquecida. Fíjese que la etiqueta mencione harina blanca enriquecida. A continuación se mencionan los alimentos hechos con granos refinados y que deben estar enriquecidos para ser utilizados en el CACFP.

- pan de maíz;
- cereales de copos de maíz;
- tortillas de maíz y de harina;
- harina de maíz;
- galletitas;
- pastas;
- pan, bollos y bollitos de harina blanca y pan de pita;
- arroz blanco.

El último grupo de alimentos es el grupo de la carne y sus alternativos.

Son excelentes fuentes de proteínas. Se deben consumir carnes y aves magras para disminuir la ingesta de grasas sólidas.

Como las grasas de los mariscos, los frutos secos y las semillas están considerados aceites (no grasas sólidas), se contemplan como opciones más saludables.

Evite los platos fritos y productos procesados como los fiambres, los hot dogs y los chorizos.

Carnes y aves

Busque carne magra entre estas opciones:

Algunos ejemplos de buenas elecciones de pescados y mariscos incluyen:

- bacalao;
- abadejo;
- lenguado;
- pescadilla;



- salmón;
- atún.

Los alternativos de la carne son fantásticas fuentes de proteínas, que también se pueden ofrecer dentro del CACFP.

Los huevos de gallina es un alternativo de la carne.

El queso es otro alternativo de la carne.

Compre quesos, alimentos con queso y quesos untables reducidos en grasas, con bajo contenido graso o las versiones livianas de estos. Algunas elecciones incluyen:

- queso tipo americano;
- mozzarella;
- queso tipo cottage o ricota;
- parmesano o romano.

A la hora de mirar las etiquetas, no se deje engañar. Si la etiqueta dice queso imitación o producto de queso, dicho producto no cumple con los requisitos del CACFP, y no cuenta para cumplir con los patrones alimenticios.

Los frijoles y guisantes secos forman parte del grupo de las verduras, pero también puede usarlos como alternativo de la carne. También se podrá ofrecer tofu preparado comercialmente. El día en que los sirva como parte del CACFP, puede contarlos como verdura o alternativo de la carne, pero no como ambos. De cualquier manera, son excelentes elecciones.

El yogur (natural o con sabor, con endulzante o sin este, griego o de soja) está aceptado y puede ser ofrecido como alternativo de la carne.

Los frutos secos y las semillas son otros alternativos de la carne dentro del CACFP.

Sin embargo, no están recomendados para niños entre 1 y 3 años, ya que representan un riesgo de asfixia.

Existen diversos frutos secos y semillas que puede elegir.



Por ejemplo, el maní o cacahuete, la crema de cacahuete o el cacahuete reducido en grasas, como también las semillas de sésamo y la crema de semillas de sésamo son todos alimentos alternativos de la carne.

Aquí le ofrecemos algunos ejemplos para mejorar un menú según la información que le presentamos.

Este menú “anterior” ofrece trocitos de pollo, papas fritas, jugo de manzana y pan blanco. Todos estos alimentos están aceptados por el CACFP, pero veamos cómo hacer algunas mejoras.

En este menú aun tenemos pollo, pero ahora está asado, no frito. Una opción con menos contenido graso.

Las papas fritas ahora son camotes y verduras de color naranja.

El jugo de manzana desapareció y se reemplazó por rodajas de manzana fresca.

El pan blanco se cambió por un bollito de harina de trigo integral.

Ambos menús se ofrecen con leche descremada o con contenido graso del 1%.

Veamos un ejemplo de almuerzo más:

Aquí pasamos de los nuggets de pollo al burrito de pollo.

El pan blanco ahora es un wrap de harina de trigo integral.

Está cubierta con 1 onza de pollo, algunos frijoles negros cocidos y queso con bajo contenido graso. Este es un muy buen ejemplo de cómo usar carne con menos contenido graso y alimentos saludables alternativos de la carne, como los frijoles o el queso con bajo contenido graso.

Las papas fritas se cambiaron por salsa de tomate, una verdura de color naranja, y rodajas de naranja fresca para el postre.

Aquí le presentamos algunos ejemplos de bocadillos saludables. En vez de leche o galletitas saladas, puede ofrecer un parfait de helado de yogur o queso con bajo contenido graso con galletitas de harina de trigo integral.

Todos estos bocadillos están aceptados por el CACFP, pero el parfait de helado de yogur y el queso con las galletitas son ejemplos de mejores planificaciones del menú.

Variedad en la planificación de las comidas



La variedad es una de las claves para planificar comidas satisfactorias. La educación es la otra clave. Le aconsejamos que enseñe a los niños o los adultos que tiene a su cuidado sobre el significado de una nutrición adecuada y que forme una nutrición correcta y un control de las porciones utilizando sus propios patrones alimenticios. En otras palabras, no debe consumir refrescos dietéticos ni papas fritas mientras sirve comidas y bocadillos saludables y nutritivos a aquellos que tiene a su cuidado.

Para obtener más información sobre la planificación de comidas saludable, consulte:

La hoja informativa de nutrición del equipo del USDA
www.teamnutrition.usda.gov/Resources/dgfactsheet_hsm.html

Información sobre planificaciones de menus:

El sitio sobre nutrición del equipo del USDA:
www.healthymeals.nal.usda.gov/menu-planning-0

Instituto nacional de la administración del servicio de alimentos:
www.nfsmi.org/Templates/TemplateDivision.aspx?qs=cEIEPTc=

Información sobre granos enteros
www.healthymeals.nal.usda.gov/menu-planning/whole-grains/background-information

Guía del USDA sobre cómo comprar alimentos
www.teamnutrition.usda.gov/Resources/foodbuyingguide.html

¿Desea obtener más información?

- "Cómo planificar comidas y bocadillos saludables mediante los patrones alimenticios" forma parte de una serie de capacitaciones que el Departamento de educación de Rhode Island ofrece a sus patrocinadores. Le recomendamos que consulte todas las presentaciones:
- ¿De qué se trata el Programa de alimentación para niños y adultos (CACFP) del Departamento de educación de Rhode Island (RIDE)?
- "Patrones alimenticios para bebés"
- "Patrones alimenticios para niños"



RIDE Child
Nutrition
Programs



- "Patrones alimenticios para adultos"
- "Requisitos de los derechos civiles para el Programa de alimentación para niños y adultos del RIDE"