

Patrón de comidas para bebés del Programa de Alimentos para el Cuidado Infantil

El Programa de Alimentos para el Cuidado Infantil (Child Care Food Program, CCFP) proporciona ayuda a instituciones de cuidado infantil y guarderías familiares para el suministro de alimentos nutritivos que contribuyan al bienestar, el crecimiento saludable y el desarrollo de los niños pequeños. Los proveedores de cuidado infantil tienen una gran oportunidad de demostrar hábitos saludables a una edad temprana que pueden servirles a los niños a lo largo de toda su vida. Con la finalidad de cumplir con las regulaciones del CCFP, el Patrón de comidas para bebés detalla la cantidad de alimentos que se debe servir a los niños desde el nacimiento hasta los 11 meses de edad (su 1^{er} año de vida). **Para apoyar y motivar a las mamás que amamantan, las comidas que contienen leche materna tienen lineamientos para el reembolso diferentes de las comidas que contienen fórmula.** Los alimentos incluidos en el patrón de comidas deben tener la textura y la consistencia adecuadas para la edad del bebé y se pueden servir durante un período acorde con los hábitos alimenticios del bebé. La comida del bebé debe contener cada uno de los siguientes componentes en las cantidades indicadas para el grupo de edad adecuado a fin de calificar para recibir el reembolso.

Componentes alimentarios del Patrón de comidas para bebés:		Grupo de edad y tamaño de la porción:	
		Del nacimiento a los 5 meses:	De 6 a 11 meses:
Desayuno y almuerzo/cena	Leche materna ¹ o fórmula ²	De 4 a 6 onzas líquidas	De 6 a 8 onzas líquidas
	<i>*Y uno o más de los siguientes componentes:</i>		
	Cereal para bebés ^{2,3,5} , carne, pescado, ave de corral, huevo entero, guisantes o frijoles secos y cocidos		*De 0 a 4 cucharadas
	Queso		*De 0 a 2 onzas
	Requesón		*De 0 a 4 onzas (volumen)
	Yogur ⁴		*De 0 a 8 onzas (1 taza)
	*Y:		
Vegetales, frutas o una combinación de ambos ⁷		*De 0 a 2 cucharadas	
Merienda	Leche materna ¹ o fórmula ²	De 4 a 6 onzas líquidas	De 2 a 4 onzas líquidas
	<i>*Y uno o más de los siguientes componentes:</i>		
	Pan ^{3,5}		*De 0 a 1/2 rodaja
	Galletas saladas ^{3,5}		*De 0 a 2
	Cereal para bebés ^{2,3,5} o cereal instantáneo ^{3,5,6}		*De 0 a 4 cucharadas
	*Y:		
	Vegetales, frutas o una combinación de ambos ⁷		*De 0 a 2 cucharadas
*NOTA: SE REQUIERE UNA PORCIÓN DE ESTOS COMPONENTES CUANDO EL BEBÉ TIENE EL DESARROLLO SUFICIENTE PARA ACEPTARLOS.			

- Se debe servir leche materna, fórmula o porciones de ambas; sin embargo, se recomienda servir leche materna en vez de fórmula desde el nacimiento hasta los 11 meses. A algunos bebés lactantes que habitualmente consumen menos de la cantidad mínima de leche materna cada vez que comen se les puede ofrecer una porción menor que la cantidad mínima de leche materna y ofrecer leche materna adicional más tarde si el bebé todavía tiene hambre.
- La fórmula infantil y el cereal seco para bebés deben ser fortificados con hierro.
- A partir del 1 de octubre de 2019, se usarán alimentos equivalentes a una onza para determinar la cantidad de granos acreditables.
- El yogur no debe contener más de 23 gramos de azúcares totales cada 6 onzas.
- Una porción de granos debe ser de grano integral, rica en granos integrales o de harina enriquecida.
- Los cereales para el desayuno no deben contener más de 6 gramos de azúcar por onza seca (no más de 21 gramos de sacarosa y otros azúcares cada 100 gramos de cereal seco).
- No se deben servir jugos de frutas y vegetales.

Patrón de comidas para bebés del CCFP

Lineamientos que se deben seguir

Leche materna o fórmula infantil:

- Se debe servir leche materna, fórmula infantil fortificada con hierro o porciones de ambas a los bebés desde el nacimiento hasta los 11 meses.
- Se recomienda servir leche materna en vez de fórmula desde el nacimiento hasta los 11 meses.
- A algunos bebés lactantes que habitualmente consumen menos de la cantidad mínima de leche materna cada vez que comen se les puede ofrecer una porción menor que la cantidad mínima de leche materna. Se debe ofrecer leche materna adicional más tarde si el bebé todavía tiene hambre.
- La fórmula infantil debe ser fortificada con hierro. Los centros deben ofrecer, al menos, dos fórmulas infantiles; una a base de leche y una a base de soja (consultar la lista de fórmulas aprobadas del CCFP).
- Cuando un padre o tutor elige proporcionar leche materna o fórmula infantil fortificada con hierro y el bebé consume alimentos sólidos, la institución o el centro deben suministrar *todos los demás componentes alimentarios requeridos* para que se pueda reembolsar la comida.
- Aquellas comidas en las que la madre amamante directamente al bebé en la institución o el centro son elegibles para recibir el reembolso.

Frutas/vegetales:

- No se deben servir jugos de frutas y vegetales.
- Se debe servir un vegetal, una fruta o una combinación de ambos como merienda a los bebés de entre 6 y 11 meses que tengan el desarrollo suficiente.

Alimentos de granos y panificación:

- Los productos de granos o panificación (pan, tortilla blanda, galletas saladas, galletas de dentición, cereales instantáneos para desayuno) deben ser de grano integral, enriquecidos o hechos de grano integral o harina enriquecida.
- Solo se pueden servir cereales instantáneos para desayuno que contengan 6 gramos de azúcar o menos por cada onza seca (consultar la *Lista de cereales para bebés*).

Alimentos sólidos:

- La incorporación gradual de alimentos sólidos puede comenzar a los 6 meses o antes, o después de los 6 meses si el bebé tiene el desarrollo adecuado y de acuerdo con la guía del Departamento de Agricultura de Estados Unidos (United States Department of Agriculture, USDA) o el Servicio de Alimentos y Nutrición (Food and Nutrition Service, FNS).
- Una vez que el bebé tiene el desarrollo suficiente para ingerir alimentos sólidos, la institución o el centro deben ofrecer dichos alimentos al bebé.
- Los alimentos deben tener la textura y consistencia adecuadas, y solo deben incorporarse después de consultar con el padre o tutor del bebé.
- Los padres o tutores solo pueden suministrar un componente de la comida reembolsable del bebé.
- Los padres o tutores deben solicitar por escrito cuándo una institución o un centro deben comenzar a servir alimentos sólidos al bebé.
- Pueden ser alimentos para bebés preparados en el hogar o preparados comercialmente.
- El cereal para bebés debe ser fortificado con hierro, seco y sin sabores añadidos.
- No se debe servir miel ni alimentos que contengan miel a los bebés de menos de un año, ya que la miel puede contener esporas de botulismo, las cuales pueden ser perjudiciales para los bebés.