

Patrón de Alimentos para Infantes en el Programa de Nutrición

2022 - 2023

Nacimiento Hasta 5 Meses		Seis Hasta 11 Meses	
Desayuno, Almuerzo, Y Cena	4 A 6 Onzas Líquida ("Fl Oz" en inglés) Leche Materna ¹ ○ Formula ²	6 A 8 Fl Oz 0 A ½ Oz Eq 0 A 4 Tbsp 0 A 2 Oz 0 A 4 Oz (½ Taza) 0 A 2 Tbsp	Leche Materna ¹ ○ Formula ² Y Cereal Para Infantes, ^{2,3} ○ Carne, Pescado, Pollo, Huevo Entero, Frijoles ○ Chicharos Secos, Cocidos ○ Queso ○ Yogur ⁴ ○ Una Combinación De Los Anteriores ⁵ Y Fruta, Vegetal, ○ Combinación De Los Dos ^{5,6}
	Bocadillos	4 A 6 Onzas Líquida ("Fl Oz" en inglés) Leche Materna ¹ ○ Formula ²	2 A 4 Fl Oz 0 A ½ Oz Eq 0 A ¼ Oz Eq 0 A ½ Oz Eq 0 A ¼ Oz Eq 0 A 2 Tbsp

1. Se debe servir; leche materna o formula, o porciones de las dos; sin embargo, se recomienda servir leche materna en lugar de formula desde la fecha de nacimiento hasta los 11 meses. Para algunos infantes amamantados que regularmente consumen menos de la cantidad mínima por lactancia. Una porción o menos de la cantidad mínima de leche materna se pueden ofrecer, y si se queda con hambre puede ofrecer leche materna adicional.
2. Formula y cereal seco para infantes deben de contener hierro.
3. Consulte la guía del fns para obtener información adicional sobre la acreditación de diferentes tipos de granos.
4. El yogur debe de contener no más de 23 gramos (g) del total de azúcar por 6 oz.
5. Una porción de este componente se requiere solamente cuando el infante este lo suficientemente desarrollado para aceptarlo.
6. Los jugos de frutas y/o verduras no deben ser servidos a niños menores de 1 año.
7. Una porción de granos deben ser grano entero-rico (WGR, por sus siglas en inglés) o harina enriquecida.
8. Cereales en el desayuno no deben de tener más de 6g de azúcar por oz seca (no más de 21g de sacarosa u otra azúcar por 100g de cereal seco).

Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.

Reclamando Infantes

El Programa de Nutrición (CACFP) cuenta con requisitos específicos referentes a comidas para infantes que se reclaman para reembolso. Hasta que el niño(a) cumple un año, él/ella se reclama como infante y las comidas del niño(a) deben cumplir con los requisitos del Patrón de Alimentos designados para infantes.

Política No Discriminatoria Referente a Infantes

- Debe de ofrecer el Programa de Nutrición a cada niño(a) en su guardería sin importar la edad.
- Debe de ofrecer por lo menos una marca de una fórmula con hierro que haya sido aprobada para infantes inscritos.

Requisitos para Fórmula

Solamente leche materna o una fórmula con hierro que haya sido aprobada por FDA debe ofrecerse a un infante durante su primer año. La leche entera de vaca NO debe servirse a infantes menores de un año y no puede reclamarla para reembolso sin que un Certificado Médico haya sido expedido por un doctor. Algunos tipos de fórmulas especiales también requieren de un Certificado Médico. Además, si un niño(a) debe permanecer tomando fórmula después que él/ella cumple un año, es también necesario tener un Certificado Médico. Si cualquiera de las situaciones arriba mencionadas suceden, no podrá recibir reembolso por las comidas reclamadas para ese niño(a) hasta que se reciba el certificado médico firmado. Para obtener un Certificado Médico de CDA, debe llamar a la oficina.

Fórmulas para Infante que Requieren de un Certificado Médico*

- Abbott Nutrition Elecare with DHA & ARA
- Mead Johnson Enfagrow Toddler Next Step
- Mead Johnson Enfamil PurAmino
- Mead Johnson Nutramigen (all types)
- Mead Johnson Pregestimil
- Mead Johnson Enfamil Premature
- Mead Johnson Enfamil NeuroPro Enfacare
- Gerber Good Start Premature Formulas
- Gerber Good Start Extensive HA
- Similac Expert Care Alimentum
- Similac Expert Care for Diarrhea
- Similac Expert Care NeoSure
- Similac Special Care
- Similac PM 60/40

**Esta lista no incluye todo ya que constantemente se desarrollan productos nuevos de fórmulas para infante. Si usted no está segura acerca de alguna fórmula por favor llame a la oficina.*

Patrón de Alimentos para Infantes

El Patrón de Alimentos para Infantes describe los requisitos para cada comida. Debe registrar si sirvió leche materna o fórmula, y si usted o los padres proporcionaron la fórmula. Debe de registrar el tipo de cereales, carnes, frutas y vegetales que sirve. Los cereales para infante deben de estar aprobados por FDA y deben de contener hierro. Las comidas sólidas no deben de introducirse hasta que el niño(a) esté lo suficientemente desarrollado.

Reclamando un Infante Propio

Una proveedora que califica de acuerdo a su ingreso puede reclamar a su propio infante por leche materna solamente para comidas o bocadillos siempre y cuando haya por lo menos un niño(a) de guardería inscrito y que no reside en el hogar de la proveedora y está presente durante el servicio de alimentos.

Horario de Comidas para Infantes

Los infantes comen cuando lo piden y las comidas pueden servirse de acuerdo al horario normal del niño(a), pero deben reclamarse para la comida correspondiente al horario actual en que el infante está comiendo.

Ejemplo: Un infante come su primera comida en su guardería a las 9:15 am. Esta comida debe reclamarse como BOCADILLO AM porque cualquier comida servida entre 9:00 am y 10:59am se considera Bocado AM.

Seguridad en Comida para Infante

Cómo guardar la Leche Materna

- La leche materna fresca debe etiquetarse con la fecha de expresión (la fecha en que la madre la colectó) y el nombre del infante. Debe guardarse en el refrigerador a una temperatura de 40°F por un máximo de tiempo de 96 horas (4 días). Después de ese tiempo, debe tirarse la leche.
- La leche materna puede guardarse en el congelador en recipientes herméticamente cerrados (botellas de plástico duro son recomendables) hasta 6 meses de la fecha en que fue colectada por la madre. La temperatura del congelador debe permanecer a 0°F o menos. No la use después de 12 meses.
- Siempre use la leche materna que congeló primero. Una vez que haya sacado la leche materna del congelador y se ha descongelado, refrigere a 40°F o menos y use dentro de 24 horas. **No la vuelva a congelar.**
- Si el bebé no terminó el biberón, no le dé el mismo biberón después de 2 horas de alimentarlo.
- *Siempre revise que la leche materna no se ha echado a perder antes de servirla al infante, sin importar la fecha.*

Dando el Biberón

- Vea las señales de si el niño(a) tiene hambre. Dele de comer a la primera señal; no espere hasta que lloren porque tienen hambre.
- Antes de preparar el biberón de un infante, asegúrese de que el biberón está limpio e higiénico.
- No deje que biberones con leche materna o fórmula permanezcan a temperatura ambiental. Manténgalos refrigerados hasta que los vaya a usar y después caliéntelos pasándolos bajo el agua tibia o colocando en un recipiente con agua tibia. **No caliente.**
- **Nunca use el horno de microondas para calentar el biberón.** La leche puede estar muy caliente y como los microondas no calientan parejo, la leche puede estar más caliente de lo que parece.
- Agite suavemente el biberón con leche materna antes de darla al infante porque la leche materna tiende a separarse cuando se guarda.
- Nunca ponga cereal u otras comidas en el biberón. Esto puede impedir el desarrollo motriz del niño(a) necesario para que aprendan a comer solos al crecer.
- Siempre tire la leche materna o fórmula que quedó sin usarse en el biberón y lave inmediatamente con jabón y agua caliente. Lave y esterilice los biberones antes de usarlos nuevamente.

Comida para Infante Hecha en Casa

- Lave todos los recipientes, cuchillos, utensilios, tablas para cortar, ollas/sartenes, licuadora, procesador de comida, cualquier otro equipo que pueda usar, el fregadero y las cubiertas con agua caliente con jabón, enjuague y desinfecte.
- **Para preparar las frutas y verduras** use frutas y verduras frescas. Lávelas bien y remueva partes que no deben comerse (semillas, huesos, cáscaras, etc.) antes de cocinar.
- Cocine solamente si es necesario, y solamente hasta que estén suaves ya que cocerlas demasiado destruye el valor de los nutrientes.
- No añada sal, azúcar, mantequilla, aceite, crema, etc.
- Si necesita añadir líquido para obtener la consistencia apropiada, añada poco a poco el líquido que sobró al cocerlas, después haga puré, licúe, o muele los alimentos para obtener la consistencia apropiada.
- Ya que la comida haya sido preparada, coloque en recipientes herméticamente cerrados y guarde en el refrigerador hasta que se usen.
- Frutas y vegetales preparados deben usarse dentro de 2 días.

- Hornear, hervir, asar, y cocer a vapor son todos métodos aceptables para cocinar comidas para infantes.
- Todas las carnes, incluyendo pescado, aves y huevos deben de estar bien cocidos.
- Ya que las carnes estén bien cocidas y suaves, haga puré, o muele para alcanzar la textura apropiada.
- Cuando las comidas que cocine para niños más grandes son apropiados para un infante, puede preparar las mismas comidas para el infante.
- Puede preparar la comida para infante con anticipación y congelar. Por ejemplo, vegetales y carnes preparados pueden congelarse en charolas para hielos y descongelarse cuando se necesiten.
- Todas las comidas deben de tener la textura y consistencia apropiada de acuerdo a la edad.

Comida para Infante Preparada Comercialmente*

Siempre revise la etiqueta de los ingredientes antes de comprar comida para infantes. Algunas comidas preparadas comercialmente son reembolsables, sin embargo muchas no lo son.

Las siguientes comidas comerciales para infantes que **NO son reembolsables**.

- Cualquier comida comercial para infante que indique agua como el primer ingrediente
- Combinación de cenas (**ejemplo:** camotes y pollo; **ejemplo:** res y fideos)
- Cualquier platillo de carne, fruta, o vegetal que indica agua como el *primer* ingrediente
- Cualquier platillo de carne, fruta, o vegetal que contiene cualquier tipo de harina, relleno o azúcar
- Cualquier comida comercial para infante en la categoría de **cereal en frasco con fruta**
- Cualquier comida comercial para infante en la categoría de **postre o budín**
- Cualquier fruta o vegetal comercial para infante que contiene DHA
- Cualquier “palitos de carne” incluyendo palitos de pescado y otros pescados empanizados con pan/masa o productos de marisco, y cualquier pescado enlatado y con hueso
- Cereal seco para infante con hierro conteniendo fruta o fórmula
- Cereales comerciales para infante en frasco (mojado)

Otras Comidas no Reembolsables*

- No puede reclamar jugo para infantes. El jugo tiene un alto contenido de azúcar, aun si es 100% de fruta, y le recomendamos no servir jugo en su guardería.
- Mantequilla de cacahuete y otras nueces o productos a base de nueces no pueden reclamarse para infantes. Estas comidas no deben servirse a infantes debido al alto riesgo de una reacción alérgica o peligro de asfixiarse.
- Fresas (a menos de que los padres las hayan aprobado), uvas, pasas, y palomitas no pueden reclamarse para infantes.
- La miel no puede reclamarse y nunca debe de servirse a un infante
- Hot dogs y salchichas
- Palitos de pan, pretzels duros, totopos, barras de granola, rosquillas, pasteles y brownies, etc.

**Estas listas no incluyen todo. Si tiene duda de si una comida es reembolsable y/o segura para un infante, por favor llame a la oficina.*

Principios Básicos para Alimentar Comida Sólida

Introduciendo Alimentos Sólidos: Como empezar

- Hable con los padres antes de introducir alimentos sólidos. Solo introduzca alimentos sólidos cuando los bebés estén desarrolladamente preparados.
- Coordínesse con los padres de cada bebé para que las mismas comidas y texturas nuevas sean introducidas al mismo tiempo en casa.
- No sirva alimentos sólidos a un bebé menor de 4 meses de edad sin las instrucciones escritas por un médico.



Cómo Alimentar Cuando el Bebé este Listo para Comida Sólida

- Siéntese directamente frente del bebé para animarlo, y ofrezca la cuchara. Espere a que el bebé abra la boca antes de intentar alimentarlo. Si los bebés no están listos para comer con una cuchara, no están listos para comer alimentos sólidos.
- Al alimentar comidas sólidas, use una cuchara pequeña y coloque una pequeña cantidad de comida entre los labios del bebé, gradualmente el bebé aprenderá a mover la comida hacia la parte posterior de la boca para tragarla.
- No obligue al bebé que termine la porción, los bebés son los mejores para juzgar cuánta comida necesitan. Déjelos decidir cuánto comer. Alimente hasta que el bebé indique plenitud por:
 - No abriendo la boca,
 - Alejándose de la cuchara,
 - Apartándose,
 - Empujando la comida o cuchara fuera de la boca, o
 - Tirando la comida hacia el piso.
- Sea tranquila y amigable; no se abrume. Siga la pista del bebé sobre cuándo alimentar y cuánto alimentar.
- No coloque cereales ni ningún otro alimento sólido en un biberón o comedero infantil. Use una cuchara para alimentar. Los bebés alimentados con comida de un biberón o comedero infantil son forzados a comer, pueden atragantarse y no aprenden a comer alimentos apropiadamente.
- **Debe usarse cualquier equipo especial necesario para alimentar a niños con discapacidades. Consulte con los padres sobre cómo alimentar a los bebés con necesidades especiales.**
- Haga que la textura de alimento sea apropiada para la etapa de desarrollo del bebé.



Alimentando con Seguridad

- Verifique la temperatura de los alimentos antes de servirlos para asegurarse de que no estén demasiado caliente.
- Siente al bebé en una silla alta que este apropiada para su edad y desarrollo. Sujete al bebé en la silla con correas de seguridad antes de alimentarlo. Mantenga la silla lejos de una mesa, mostrador, pared, u otra superficie para que el bebé no pueda empujarse de esas superficies.
- Los bebés siendo alimentados y los bebés mayores que estén aprendiendo a alimentarse por sí mismos, deben ser supervisados de cerca por un adulto sentado en la misma mesa o al lado de la silla para bebé. Asegúrese de que el bebé no coma mientras lllore, hable, o ría. El adulto también debe vigilar que el bebé no mantenga varios alimentos en la boca sin tragar, lo cual puede causar asfixia.
- Para prevenir asfixia, asegúrese de que los bebés (y los niños) no coman mientras estén hablando, llorando, riendo, gateando, caminando, corriendo, jugando, recostados, o montados en un vehículo.
- Use una cuchara pequeña que se ajuste fácilmente a la boca del bebé. No use utensilios de plástico. Coloque los alimentos en un tazón chico, limpio, e irrompible, o plato con bordes que no sean filosos.
- Mantenga los líquidos o alimentos calientes fuera del alcance de los bebés y los niños, lejos del borde de un mostrador o mesa, o sobre un mantel que pueda ser jalado. Asegúrese de que el personal no consuma líquidos calientes cerca de los bebés o los niños que puedan quemarse accidentalmente con líquidos y alimentos volcados.

Principios Básicos para Alimentar Comida Sólida



Viendo Reacciones

- Refuerce la introducción de alimentos nuevos ofreciendo los mismos alimentos que los padres estén sirviendo a su bebé. Espere al menos una semana entre la introducción de nuevos alimentos para detectar reacciones como diarrea, sarpullidos, vómitos, sofocos, sibilancias, irritabilidad general, urticaria, dolor de estómago, etc.
- Si un bebé parece estar teniendo una reacción grave—urticaria, dificultad para respirar o shock—contacte a Servicios Médicos de Emergencia (llame al 911) y a los padres del bebé inmediatamente.
- Si al principio a un bebé no le gusta el sabor de un nuevo alimento, puede ofrecerlo de nuevo después de 3 o 4 semanas y de haber hablado con los padres.

No Alimente a los Bebés estas Comidas:

- Leche de vaca—no tiene los nutrientes adecuados y puede causar anemia en los bebés. La leche materna o fórmula infantil son las mejores para el primer año de vida.
- Piezas duras de verduras o frutas crudas—pueden causar asfixia y ser difíciles de digerir.
- Betabel, zanahoras, col rizada, espinaca, y nabos antes de los 6 meses de edad.
- Mantequilla de maní u otras mantequillas de nueces y semillas (i.e., mantequilla de semilla de soya, almendras, anacardos, o girasol). Estos alimentos pueden causar asfixia y alguna reacción alérgica.
- Postres para bebés preparados comercialmente o pasteles comerciales, galletas, pan dulce. Estos alimentos tienden a ser altos en azúcar y bajo en nutrientes importantes que los bebés necesitan.
- Chocolate y cacao—estos pueden provocar reacciones alérgicas en los bebés.
- Azúcar, miel de maple, jarabe de maíz, melaza, glucosa, leche condensada azucarada, u otros jarabes agregados a alimentos y bebidas.
- Alimentos, bebidas, o polvos que contengan dulcificantes artificiales. A los bebés no se les debe alimentar comidas o bebidas bajo en calorías.
- Cualquier otro alimento que pueda causar asfixia.

Verifique con los Padres Antes de Alimentar estas Comidas:

- Claras de huevo, yemas, o huevos enteros, mariscos (camarones, langosta, ostras, almejas, vieiras, cangrejo). Estos alimentos pueden causar reacciones alérgicas en los bebés.
- Tiburón, pez espada, pez rey, pez blanquillo—estos peces pueden contener altos niveles de mercurio nocivo.
- Cítricos (i.e., naranjas, mandarinas, toronjas, limones, limas) o piña, o alimentos/jugos de tomate antes de los 6 meses de edad. Estos alimentos pueden causar reacciones alérgicas en los bebés.

Nunca Alimente estas Comidas a los Bebés:

- Miel, y productos que contengan miel, incluidas las fuentes utilizadas para cocinar u hornear (como la miel en galletas Graham), nunca se deben dar a los bebés. La miel a menudo está contaminada con *Clostridium botulinum*, una bacteria que puede causar enfermedades graves y la muerte en los infantes ya que su sistema inmunitario aún no está completamente desarrollado.
- Leche cruda—la leche cruda de vaca o cabra podría estar contaminada con sustancias nocivas que podrían enfermar gravemente al bebé. Solo se deben usar productos lácteos pasteurizados una vez que se haya introducido la leche a los 12 meses de edad.
- Huevos crudos o medio cocidos, carne, aves, o pescado. Cuando están crudos o medio cocidos, estos alimentos pueden contener bacterias dañinas, parásitos y otras sustancias dañinas que pueden enfermar gravemente al bebé.
- Alimentos enlatados en el hogar—estos alimentos pueden contener bacterias dañinas si no se conservan adecuadamente.

Bebiendo Agua

- El médico de un bebé puede recomendar alimentar una pequeña cantidad de agua estéril en una taza cuando se introducen alimentos sólidos. Consulte con los padres sobre alimentar agua.



WIC APRENDIENDO POR INTERNET

Señales de un Infante Cuando Tiene Hambre o Está Satisfecho

Edad Aproximada	Señales de que Tiene Hambre	Señales de que Está Satisfecho(a)
Nacimiento hasta 5 meses	<ul style="list-style-type: none">• Despierta y se mueve• Chupa su puño• Lloro o está inquieto• Abre la boca cuando come indicando que quiere más	<ul style="list-style-type: none">• Cierra los labios• Voltea su cabeza• Disminuye o deja de mamar• Escupe el chupón o se queda dormido(a)
4 meses a 6 meses	<ul style="list-style-type: none">• Lloro o se mueve• Sonríe, mira a la cuidadora, o hace ruidos indicando que quiere más• Mueve la cabeza hacia la cuchara o trata de llevarse comida a la boca	<ul style="list-style-type: none">• Disminuye el ritmo de mamar o para de mamar• Escupe el chupón• Voltea la cabeza• Está distraído(a) y pone atención a otras cosas alrededor
5 meses a 9 meses	<ul style="list-style-type: none">• Trata de agarrar la cuchara o la comida• Apunta hacia la comida	<ul style="list-style-type: none">• Comienza a comer más despacio• Cierra la boca y empuja la comida
8 meses a 11 meses	<ul style="list-style-type: none">• Trata de agarrar la comida• Apunta hacia la comida• Se emociona cuando ve la comida	<ul style="list-style-type: none">• Comienza a comer más despacio• Empuja la comida
10 meses a 12 meses	<ul style="list-style-type: none">• Expresa deseo de cierta comida con palabras o sonidos	<ul style="list-style-type: none">• Mueve la cabeza para decir "no más"

Tomado de: WIC Nutrición para infante y Guía para Dar de Comer, 2007

LO QUE SU BEBE PUEDE HACER Y COMO Y QUE DARLE DE COMER

Al tomar decisiones para su bebé a la hora de comer, debe guiarse por lo que puede hacer, no por la edad. Las edades en esta tabla se dan en rangos, y aun así son solamente aproximados. ¡Su bebé es el único que realmente puede decirle cuando está listo!			
Edad	Habilidades para comer	Manera de darle de comer	Comidas sugeridas
Nacimiento hasta 6 meses	Abraza Busca pecho/chupón Chupa Traga líquidos	Abrazarlo y darle leche de pecho o biberón	Leche materna o fórmula con hierro para infante
5 a 7 meses	Se sienta con ayuda o solo Mantiene su cabeza derecha cuando se sienta Sigue la comida con sus ojos Abre la boca cuando ve la cuchara Cierra la boca cuando ve la cuchara Mueve alimentos semi-sólidos hacia la parte de atrás de la lengua Traga comida semi-sólida	Comida semi-sólida con cuchara Abrazarlo y darle leche materna o biberón	Cereal con hierro de avena o arroz con leche materna o fórmula con hierro Leche materna y/o fórmula con hierro
6 a 8 meses	Se sienta solo Mantiene la comida en la boca para masticar Empuja la comida a las quijadas con la lengua Mastica, muele la comida con movimientos hacia arriba y abajo Agarra la comida con las palmas de la mano Rasca la comida de la mano a la boca Toma de un vasito pero se le cae mucho	Comida más sólida con cuchara Comida para comer con los dedos Darle de tomar en vaso Abrazarlo y darle leche de pecho o biberón	Frutas y vegetales bien cocidos, en puré o molidos Puré de papas Arroz pegajoso Cereal seco libre de trigo como Cheerios o Corn Chex Leche materna y/o fórmula con hierro
7 a 10 meses	Se sienta solo fácilmente Muerde la comida Mastica con movimientos rotatorios Mueve la comida de lado a lado en la boca, hace una pausa con la comida al centro de la lengua Comienza a curvar los labios alrededor del vaso Cambia de agarrar con la palma de la mano a usar los dedos	Comida más sólida para comer con los dedos y pedazos de comida blanda Darle de tomar en vaso Abrazarlo y darle leche de pecho o biberón	Vegetales cortados y cocidos Fruta enlatada cortada o frutas cocidas Queso Frijoles cocinados y machacados Pedazos de pan, pan tostado, o tortilla Galletas saladas y cereales con trigo Leche materna y/o fórmula con hierro
9 a 12 meses	Mejora al levantar pequeños pedazos de comida con los dedos Curva los labios alrededor del vaso Mejora al controlar la comida en la boca Mejora al masticar	Comida blanda para comer con los dedos Darle de tomar solo en un vasito con tapadera Abrazarlo y darle biberón, después de comer	Comidas blandas cocinadas y cortadas Comidas crudas blandas y cortadas (como plátanos o duraznos) Carnes blandas Cacerolas con fideos cortados Cereal Seco Pan tostado y galletas saladas Huevos y queso Leche materna y/o fórmula con hierro
12 meses y mayores	Más destreza con las manos Come con las manos Mastica mejor Toma en vaso mejor Se interesa en la comida Se convierte en parte de la familia con respecto a la hora de comer	Comida blanda para comer con los dedos Darle de tomar solo Darle de comer con chupón/pecho solamente en el bocadillo Comienza a usar la cuchara	Todo lo que la familia come que sea blando Evite darle comidas con las que se pueda asfixiar: uvas enteras, ruedas de hot dog Corte la carne finamente Está bien cambiar a leche entera pasteurizada

Adaptado con permiso de EM Satter y PB Sharkey. Montana Feeding Relationship Training Package. Madison, Wis.: Ellyn Satter Associates, 1997

Para más información acerca de otros libros y material de enseñanza de Ellyn Satter ver www.ellynsatter.com o llame al 800-808-7976