

LECHE...

Parte de un patrón de alimentación saludable

Beber leche es un hábito importante para los niños pequeños y servirles leche con sus comidas es un requisito del CACFP.

Cada sorbo de leche está cargado de nutrientes esenciales para el crecimiento y el desarrollo. La leche tiene un alto contenido de proteínas, calcio, potasio y vitamina D.

¡La leche de vaca aporta más!

- Favorece el fortalecimiento de huesos y dientes.
- Contiene proteínas de alta calidad para ayudar a los niños a crecer y desarrollar músculos fuertes.
- Te mantiene más satisfecho entre comidas y bocadillos.
- Reduce el riesgo de desarrollar diabetes tipo 2.¹

Leche Acreditado por el CACFP

Todos estos tipos de leche son igual de saludables y seguros para beber. La leche entera solo es acreditado para los niños de un año de edad. La leche baja en grasa y sin grasa solo es acreditado para los niños de dos años o más. La leche sin lactosa es acreditado para todos los niños mayores de un año de edad.



Leche Entera



Leche Baja en Grasa (1%)



Leche sin Grasa



Leche Sin Lactosa

La leche con bajo contenido de grasa (1%) o sin grasa (descremada) tiene los mismos nutrientes esenciales que la leche entera, pero con menos grasa. No se le añade agua.

No todas las llamadas "leches" son iguales. Las bebidas hechas con nueces, arroz o coco a menudo contienen poca o ninguna proteína. Las bebidas no lácteas que no son nutricionalmente equivalentes a la leche de vaca no sustituyen la leche acreditado por el CACFP.

¹ ref: 1 Drouin-Chartier, JP et al., 2016



Un Año Leche Entera *(sin sabor)*



2-5 Años Leche 1% Grasa o Sin Grasa *(sin sabor)*



6 años o más Leche 1% Grasa o Sin Grasa

La Verdad Sobre la Leche de Vaca

- 1 La leche es una fuente importante de nutrientes además de que ayuda a la hidratación, incluso cuando su hijo(a) está resfriado(a).
- 2 La leche de vaca es un producto natural y fresco que llega al supermercado local en aproximadamente dos días, proveniente de granjas lecheras locales.
- 3 En la leche pasteurizada, las hormonas naturales y las bacterias se destruyen o se descomponen y no entran al cuerpo.

¿Necesitan grasa los niños para estar saludables? Sí, los niños de 12 meses a 23 meses de edad necesitan grasa para el crecimiento y desarrollo de su cerebro y su sistema nervioso. Después de los dos años de edad, los requerimientos de grasa disminuyen, ya que el crecimiento de los niños se hace significativamente más lento.

Me preocupa que si les sirvo leche baja en grasa a mis niños no se la quieran tomar. Es sorprendente la facilidad con que la mayoría de los niños se adaptan al cambio de la leche entera a la leche con bajo contenido de grasa (1%) o sin grasa. Servirles la leche muy fría puede ser la clave para una transición exitosa.

¿Acaso la leche entera no es más nutritiva que la leche baja en grasa? La leche con bajo contenido de grasa es igual de nutritiva que la leche entera. Los nutrientes clave que contiene la leche entera, como la vitamina A, la vitamina D y el calcio, están presentes en la misma cantidad o inclusive un poco más en la leche con 1% de grasa o sin grasa.

¿Son acreditados las bebidas de soya? Algunas bebidas de soya fortificada pueden ser acreditados y servidas como parte del CACFP, siempre y cuando el padre de familia haya enviado una solicitud por escrito y la bebida de soya sea nutricionalmente equivalente a la leche de vaca.

Conociendo el CACFP

- La leche materna y la fórmula fortificada con hierro son reembolsables para recién nacidos y hasta para niños de 11 meses de edad. La leche materna está permitida a cualquier edad en el CACFP.
- Entre las edades de 12 meses y 13 meses, la fórmula fortificada con hierro se puede servir a los niños para ayudarles con la transición a la leche entera.
- Entre las edades de 24 meses y 25 meses se puede servir a los niños leche entera sin sabor y leche con bajo contenido de grasa (2%) sin saborizantes para ayudarles con la transición a la leche sin grasa (descremada) o con bajo contenido de grasa (1%).
- Varias bebidas no lácteas pueden servirse solo cuando se tiene un certificado médico en el archivo. Contacte a su organización patrocinadora o a su agencia estatal para obtener los detalles.
- No está permitido servir leche con sabor a niños menores de 5 años.*
- La leche sin lactosa y la orgánica son reembolsables sin necesidad de una solicitud por escrito.



Obtenga más información sobre una alimentación saludable en HealthyEating.org.



Visite cacfp.org para aprovechar más herramientas útiles.