

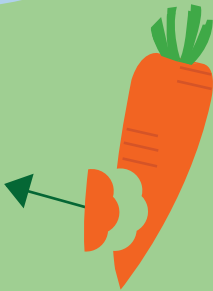
Desarrollando un futuro más saludable con el CACFP

Cada día, más de 4 millones de niños reciben comidas y merienda mediante el Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos (CACFP). Gracias a las recientes actualizaciones de los patrones de comidas del CACFP, ahora tiene aún más oportunidades de ayudar a los niños a obtener la nutrición que necesitan para **aprender, crecer y jugar.**



Recargando energía con los vegetales

Menos del 10% de los niños de 4 a 8 años de edad comen suficientes vegetales.



Los vegetales y las frutas son ahora dos componentes separados en el almuerzo, la cena y la merienda. Esto significa que puede servir vegetales y frutas más a menudo y así ayudar a los niños a desarrollar su gusto por los alimentos saludables desde una edad temprana.

Ofrézcales granos integrales desde una temprana edad

Los niños de 1 a 13 años comen hasta el **doblo** de granos refinados de lo que deberían, pero no comen suficientes granos integrales.



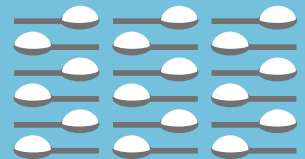
Granos integrales



Granos refinados

Ahora los niños tendrán más probabilidades de recibir alimentos ricos en grano integral* por lo menos **una vez al día**. Los granos integrales les dan a los niños vitaminas, minerales y fibra para ayudarlos a ser fuertes y saludables.

Reduciendo azúcares añadidas



En promedio, los niños de **9 a 13 años** consumen entre 17 a 22 cucharaditas de azúcares añadidas cada día.

Al limitar el azúcar en los yogures y cereales, y no contando las galletas, pasteles y otros postres a base de granos para los requisitos de granos, las comidas servidas en el CACFP les darán a los niños la oportunidad de probar -y apreciar- alimentos nuevos y saludables.



Hablando de bebés: Actualizaciones de los patrones de comida infantil

Los patrones actualizados de alimentación infantil apoyan la salud de los participantes más jóvenes del CACFP mediante:

- El reembolso de las comidas cuando las madres lactan en el sitio
- Una mayor variedad de alimentos que el bebé puede probar durante su primer año de vida



* Los alimentos ricos en grano integral son los que contienen el 100% granos integrales, o los que contienen un mínimo del 50% de grano integral y el resto de los granos del alimento están enriquecidos.

Fuentes en inglés:
<https://health.gov/dietaryguidelines/2015/>
https://epi.grants.cancer.gov/diet/usualintakes/pop/2007-10/table_a06.html
https://epi.grants.cancer.gov/diet/usualintakes/pop/2007-10/table_a40.html



Food and Nutrition Service
FNS-651-S
Junio 2017

<https://teamnutrition.usda.gov>
 USDA es un proveedor, empleador y prestamista que ofrece igualdad de oportunidades.