



# Servir leche en el CACFP

Use la siguiente información para ver qué tipo de leche debe servir a los que están a su cuidado en el Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos (CACFP).



## Recién nacido hasta los 11 meses

- ✓ Leche materna
- ✓ Fórmula fortificada con hierro

*La leche materna está permitida a cualquier edad en el CACFP.*

## Desde los 12 meses hasta los 23 meses (desde 1 año hasta 1 año y 11 meses)

- ✓ Leche entera sin sabor

*La fórmula fortificada con hierro puede servirse a niños de 12 a 13 meses, para ayudar con la transición a la leche entera.*

## 2 años hasta los 5 años (hasta el sexto cumpleaños)

- ✓ Leche sin grasa (descremada) sin sabor
- ✓ Leche baja en grasa (1%) sin sabor

*La leche entera sin sabor y la leche reducida en grasa (2%) sin sabor pueden servirse a niños de 24 y 25 meses, para ayudar con la transición a la leche sin grasa (descremada) o baja en grasa (1%).*

## Desde los 6 a los 12 años, de 13 a 18 años y adultos

- ✓ Leche sin grasa (descremada) sin sabor
- ✓ Leche sin grasa (descremada) con sabor
- ✓ Leche baja en grasa (1%) sin sabor
- ✓ Leche baja en grasa (1%) con sabor

*Las bebidas sin lactosa pueden servirse en lugar de la leche de vaca cuando un participante tiene una necesidad dietética especial. Por favor, contacte a su organización patrocinadora o agencia estatal para obtener más información.*

## Para los participantes adultos:

Puede servir yogur en lugar de leche una vez al día.

Una porción de leche es opcional en la cena.

## Datos sobre la leche con sabor:

La leche con sabor no puede formar parte de una comida o merienda reembolsable para los niños de 5 años de edad o menores.

La leche con sabor casera, hecha añadiendo sabor con pajitas mágicas, jarabes o polvos a la leche sin sabor, tampoco puede formar parte de una comida o merienda reembolsable para los niños de 5 años de edad o menores.

La leche con sabor servida a los niños de 6 años de edad o mayores y a los adultos debe ser sin grasa (descremada) o baja en grasa (1%).

# ¡Inténtelo!

## ¡La leche importa!



Use la información en esta hoja de capacitación para responder las siguientes preguntas.

1. Maya, de 1 año, está en su hogar de cuidado infantil y almuerza al mismo tiempo que Darrick, que tiene 2 años de edad. ¿Qué tipo o tipos de leche deben servirse a cada niño?

Edad de Maya:

Edad de Darrick:

Tipo(s) de leche:

Tipo(s) de leche:

2. Olivia es una niña de 5 años y medio que asiste a su hogar de cuidado infantil. ¿Qué tipo o tipos de leche puede servirle en el CACFP?

Edad de Olivia:

Tipos de leche:

3. En su centro de cuidado diurno para adultos, usted quiere servir yogur en el desayuno y, ese mismo día, otra vez durante el almuerzo. En ambas ocasiones, el yogur se servirá en lugar de la leche. ¿Está permitido? ¿Por qué sí o por qué no?

### Respuestas:

1. **Edad de Maya:** 1 año. **Tipo(s) de leche:** Puesto que Maya tiene 1 año, se le puede servir leche entera sin sabor en el CACFP. Si ella es menor de 1 año y 1 mes (13 meses), también se le puede servir fórmula fortificada con hierro. Hay un período de transición de 1 mes, entre los 12 y los 13 meses de edad, para ayudar a los niños a adaptarse a la leche entera.

**Edad de Darrick:** 2 años. **Tipo(s) de leche:** Puesto que Darrick tiene 2 años, se le puede servir leche sin grasa (descremada) sin sabor o leche baja en grasa (1%) sin sabor. Si es menor de 2 años y 1 mes (25 meses), también se le puede servir leche entera sin sabor, y leche reducida en grasa (2%) sin sabor. Hay un período de transición de 1 mes cuando el niño cumple 2 años para ayudarlo en el cambio de la leche entera a la leche sin grasa (descremada) o a la leche baja en grasa (1%).

2. **Edad de Olivia:** 5 años y medio. **Tipo(s) de leche:** Debido a que Olivia pertenece al grupo de 2 a 5 años de edad, se le puede servir leche sin grasa (descremada) sin sabor o leche baja en grasa (1%) sin sabor.

3. No, no se le permite servir yogur en lugar de leche en el desayuno y en el almuerzo. Solo se le permite servir yogur en lugar de leche en una comida al día para los participantes adultos. Si usted está sirviendo yogur como un sustituto de carne, no se puede servir yogur en lugar de leche en la misma comida.