

# 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.<sup>1</sup>

#### 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.

<sup>1</sup> 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](http://HealthyEating.org).



Visite [cacfp.org](http://cacfp.org) para aprovechar más herramientas útiles.