



## Formulario de comidas para infantes CACFP (CACFP Infant Meal Pattern)

El patrón de alimentación para infantes de CACFP recomienda retrasar la introducción de alimentos sólidos hasta que el bebé tenga 6 meses. Sin embargo, la edad en que se introducen los alimentos sólidos depende del infante. Los infantes se desarrollan a distintos ritmos: algunos infantes están listos para consumir alimentos sólidos antes de los 6 meses de edad mientras que otros están listos después de cumplir los 6 meses.

La cantidad de alimentos indicada en el patrón de alimentación empieza con cero (0) porque no todos los infantes tienen el desarrollo suficiente para comer alimentos sólidos a cierta edad. Esto no significa que servir la comida sea opcional. Una vez que el infante adquiera el desarrollo suficiente para comer alimentos, incluidos los infantes menores de 6 meses, los programas están obligados a ofrecerlos al infante.

| Desayuno / almuerzo / cena  |  |
|---|--|
| Nacimiento hasta 5 meses  | 6 a 11 meses   |
| 4-6 onzas líquidas de leche materna, formula para bebés fortificada con hierro o partes de ambas  | 6-8 onzas líquidas de leche materna, formula para bebés fortificada con hierro o partes de ambas   |
|   | <span style="color: white; font-weight: bold;">y cuando esté listo desde el punto de vista del desarrollo</span><br><span style="color: white; font-weight: bold;">(uno o más ítems de lo siguiente)</span>  |
|   | 0-½ oz eq (0-4 cucharadas) cereal para bebés fortificada con hierro (IFIC)*; O<br>0-4 cucharadas de carne, pescado, ave, huevo, frijoles cocidos o arvejas secas cocinadas); O<br>0-2 onzas de queso; O<br>0-4 onzas (volumen) de queso cottage o yogurt<br><p style="text-align: center; margin: 0;">Y</p> 0-2 cucharadas de verduras, fruta o una combinación de ambos (no jugo) |
| <i>*Ítems de grano (es decir, pan, panqueques, waffles, cereales de desayuno, etc.) no son alimentos reembolsables en el desayuno, almuerzo y cena del patrón de comida para infantes. No pueden servirse en lugar de IFIC.</i>                     |  |
| Tentempié   |  |
| Nacimiento hasta 5 meses  | 6 a 11 meses   |
| 4-6 onzas líquidas de leche materna, formula para bebés fortificada con hierro o partes de ambas  | 2-4 onzas líquidas de leche materna, formula para bebés fortificada con hierro o partes de ambas   |
|   | <span style="color: white; font-weight: bold;">y cuando esté listo desde el punto de vista del desarrollo</span><br><span style="color: white; font-weight: bold;">(uno o más ítems de lo siguiente)</span>  |
|   | 0-½ oz eq pan/ítems similares al pan**; O<br>0- ¼ oz eq galletas saladas; O<br>0-½ oz eq (0-4 cucharadas) cereal para bebés fortificada con hierro (IFIC); O<br>0- ¼ oz eq cereal de desayuno listo para comer<br><p style="text-align: center; margin: 0;">Y</p> 0-2 cucharadas de verduras, fruta o una combinación de ambos (no jugo)   |
| <i>**Ítems similares al pan: Panecillo, bollo, rollo, muffin, muffin inglés, panqueque, pan pita, tortilla suave, waffle</i><br>Consulte la página siguiente para el <b>Gráfico de granos para infantes</b> y las cantidades del tamaño de porción. |  |

### Requisitos adicionales

- A los infantes lactantes que consumen menos que el mínimo exigido de leche materna por toma se les podría servir menos del mínimo de leche materna adicional después si el infante quiere tomar más.
- El yogurt no debe contener más de 23 gramos de azúcar total por 6 onzas.
- Los granos servicios como tentempié deben ser ricos en granos integrales, comida enriquecida o harina enriquecida.
- Los cereales para el desayuno servidos como tentempié no deben contener más de 6 gramos de azúcar por cada onza seca.



## Gráfico de granos para infantes de CACFP (CACFP Infant Grains Chart)

Los siguientes ítems de grano son reembolsables solo como TENTEPIE.

El gráfico a continuación es una guía del tamaño de porción para ítems de grano servicios comúnmente a infantes. Las cantidades indicadas son las que deben servirse para cumplir el requisito de granos en equivalente en onza (oz eq). Las cantidades se basan en el peso de los ítems de grano en gramos (g).

| Pan e ítems similares al pan: 1/2 oz eq obligatorio                                   |                               |
|---|-------------------------------|
| Ítem de grano y tamaño  | 1/2 oz eq es alrededor de...  |
| Panecillo   | 1/2 panecillo o 14 g          |
| Pan   | 1/2 rebanada o 14 g           |
| Bollo o rollo   | 1/2 bollo/rollo o 14 g        |
| Muffin de maíz  | 1/2 muffin o 17 g             |
| Muffin inglés (parte superior e inferior)   | 1/4 muffin o 14 g             |
| Panqueque   | 1/2 panqueque o 17 g          |
| Pan pita/redondo  | 1/4 pita o 14 g               |
| Tortilla, suave, maíz (alrededor de 5 1/2")   | 3/4 tortilla o 14 g           |
| Tortilla, suave, harina (~ 6")  | 1/2 tortilla o 14 g           |
| Tortilla, suave, harina (~ 8")  | 1/4 tortilla o 14 g           |
| Waffle  | 1/2 waffle o 17 g             |
| Galletas saladas y cereales listos para comer: 1/4 oz eq Requerido                    |                               |
| Ítem de grano y tamaño  | 1/4 oz eq es alrededor de...  |
| Cereal, listo para comer: Hojuelas o círculos (por ej., cereal en forma de o)         | 4 cucharadas (1/4 taza) o 7 g |
| Cereal, listo para comer: Cereal inflado (por ej., cereal de arroz inflado crujiente) | 5 cucharadas (1/3 taza) o 7 g |
| Galletas de animal (alrededor de 1 1/2" x 1")   | 4 galletas o 7 g              |
| Galletas, forma de oso* o similar, dulces (alrededor de 1" x 1/2")                    | 6 galletas o 7 g              |
| Galletas, queso, cuadradas, salada (alrededor de 1" x 1")                             | 5 galletas o 6 g              |
| Galletas, forma de pez o similar, salada (alrededor de 3/4" x 1/2")                   | 11 galletas o 6 g             |
| Galletas, Graham* (alrededor de 5" x 2 1/2" lámina completa)                          | 1/2 galleta o 7 g             |
| Galletas saladas, ostra   | 14 galletas (1/8 taza) o 6 g  |
| Galleta, redonda, salada (alrededor de 1 3/4" transversal)                            | 2 galletas o 6 g              |
| Galleta, redonda, de soda, mini (alrededor de 1" transversal)                         | 4 galletas o 6 g              |
| Galletas, saladas (alrededor de 2" x 2")  | 2 galletas o 6 g              |
| Galleta, cuadrado de trigo delgado, salada (alrededor de 1 1/4" x 1 1/4")             | 3 galletas o 6 g              |
| Galleta, Zwieback*  | 1 galleta o 6 g               |

\*Nunca debe darse miel o alimentos con sabor a miel a bebés menores de un año.

### Minimizar los riesgos de atragantamiento:

- No ofrezca a los bebés galletas que contenga semillas o nueces.
- Corte el pan y alimentos similares al pan en tiras delgadas o en trozos pequeños no más grandes de 1/2 pulgada.