



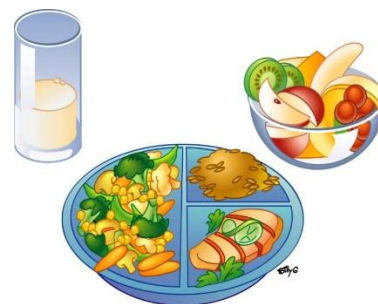
MENÚS SERVIDOS EN EL HOGAR DE CUIDADO Y DESARROLLO

- **¿Qué es un ciclo de menú?**
 - ✓ Un ciclo de menú es un conjunto de menús diseñados por un nutricionista-dietista licenciado. El mismo contiene comidas y meriendas saludables y nutritivas para servir a los niños (as).
- **¿Por qué es importante contar con un ciclo de menú en los hogares de cuidado y desarrollo?**
 - ✓ Los proveedores de cuidado en el hogar, deben proveer diariamente a los niños (as) alimentos saludables, seguros y nutritivos que fomenten su crecimiento y desarrollo. El ciclo de menú facilita el servicio de alimentos en el hogar de cuidado.
- **¿Qué alternativas tienen los proveedores de cuidado en el hogar para servir alimentos nutritivos a los niños (as)?**
 - ✓ **Opción A:**
 - Participar del Programa de Alimentos para Niños en Hogares de Cuidado auspiciado por la Administración para el Desarrollo Socioeconómico de la Familia (ADSEF).
 - Este programa reembolsa mensualmente a los proveedores de cuidado en el hogar, el costo de hasta un máximo de tres (3) comidas servidas al día.
 - Además el programa, les ofrece educación en nutrición, orientación sobre la preparación de menús y el almacenamiento de los alimentos.
 - Pueden participar personas que cuiden hasta un máximo de seis (6) niños en un hogar. (Desde recién nacidos hasta los 12 años de edad).
 - Para mayor información sobre este Programa puede comunicarse a la Administración de Desarrollo Socioeconómico de la Familia (ADSEF) al 787-289-7600, extensión 2502.
 - ✓ **Opción B:**
 - Utilizar el ciclo de menú sugerido para hogares del Programa Child Care de la ACUDEN.
- **Considere los siguientes aspectos al servir alimentos a infantes:**
 - ✓ **Leche materna** - se ofrecerá solo leche materna, en los primeros seis (6) meses de edad. La leche materna o fórmula se proveerá siguiendo procedimientos adecuados de manejo seguro de leche materna o fórmula e introducción de alimentos sólidos (Ver Procedimiento de Manejo de Leche Materna, Fórmula de Infantes en el Hogar e Introducción de Alimentos Sólidos).

Página 2

Menús Servidos en Hogares de Cuidado y Desarrollo

- ✓ **Fórmula:** se proveerá la fórmula recomendada por el médico. Seguirá los procedimientos de recibo, manejo y preparación que se indican en el Protocolo para el Manejo de Fórmulas de Infantes en el Hogar.
- ✓ **Introducción de alimentos sólidos:** se realizará cuando el infante, en su desarrollo, esté listo para aceptarlos. De acuerdo a los pediatras, la introducción de alimentos sólidos, debe realizarse gradualmente alrededor de los seis (6) meses de edad, a menos que el médico lo recomiende antes por alguna condición de salud. La textura de los alimentos servidos, será de acuerdo a la etapa de crecimiento y desarrollo del infante.
- **Considere los siguientes aspectos al servir alimentos a maternas y preescolares:**
 - ✓ **Cantidad, calidad y textura de los alimentos** - de acuerdo a la etapa de crecimiento y desarrollo del niño (a).
 - ✓ **Evite el riesgo de atragantamiento:**
 - Nunca sirva alimentos que puedan atragantar a los niño(as). Ejemplo de estos son las uvas enteras, pasas, “hot dogs”, salchichas enteras, “popcorn”, mantequilla de maní y otros.
 - Prepare y córtelos alimentos en pedacitos pequeños. Nunca en rebanadas.
 - ✓ Sirva leche entera (regular) a niños menores de 2 años.
 - ✓ Sirva leche baja en grasa (1%) grasa o sin grasa para niños mayores de 2 años.
 - ✓ Evite alimentos altos en grasa tales como alimentos fritos y carnes altas en grasa como jamonilla y salchichas.
 - ✓ Limite los alimentos altos en sodio tales como saladitos, sopas y productos enlatados.
 - ✓ Limite el servicio de jugos 100%. Prefiera las frutas.
 - ✓ Evite alimentos altos en azúcares refinados tales como bebidas con azúcar (Kool Aid, Tang), dulces, jaleas, mermeladas, refrescos, bizcochos, entre otros.
 - ✓ Sirva alimentos altos en fibra tales como cereales y panes integrales, frutas y vegetales frescos, avena, etc.
 - ✓ Provea agua en las comidas.



Referencias:

Caring of our children: National health and safety performance standards; Guidelines for early care and education programs. 3rd Edition. 2011. páginas 152-154.

2016. Reglamento para el licenciamiento de establecimientos de cuidado, desarrollo y aprendizaje de niños y niñas en el Estado Libre Asociado de Puerto Rico. *Departamento de la Familia*. San Juan, P.R.

Revisado: 06/2017