



United States Department of Agriculture

Food and Nutrition Service

Herramienta para el instructor
del Programa de Alimentos para
el Cuidado de Niños y Adultos

Servir Leche Bingo



1. ¿Cuál es la cantidad mínima de leche materna o fórmula fortificada con hierro que se le debe servir a los bebés de 0 a 5 meses de edad en el desayuno?

4 a 6 onzas líquidas

La cantidad mínima de leche materna o fórmula infantil fortificada con hierro que se le debe servir a un bebé de 0 a 5 meses de edad es de 4 a 6 onzas líquidas.

2. **Complete el espacio en blanco:** El calcio y la vitamina D en la leche ayudan a los participantes a tener unos _____ fuertes.

Huesos y dientes

La leche es una buena fuente de calcio y vitamina D. Ambos nutrientes ayudan a mantener los huesos y los dientes fuertes.

3. **Complete el espacio en blanco:** Se puede servir leche con sabor añadido como parte de una comida o merienda/refrigerio reembolsable para niños de _____.

6 años en adelante

Usted puede servir leche con sabor añadido como parte de una comida o merienda/refrigerio reembolsable para niños de 6 años en adelante.

4. ¿Qué componente alimenticio es opcional en la cena para los participantes adultos?

Leche líquida

La leche líquida es un componente opcional en la cena únicamente para los participantes adultos.

5. **Complete el espacio en blanco:** Los niños de _____ de edad pueden recibir fórmula infantil fortificada con hierro como parte de una comida o merienda/refrigerio reembolsable.

0 a 13 meses

Usted puede servir leche materna o fórmula infantil fortificada con hierro como parte de una comida reembolsable a los niños de 0 a 11 meses de edad. También puede servir fórmula infantil fortificada con hierro a los niños de 12 a 13 meses de edad durante la transición a la leche entera.

6. **Complete el espacio en blanco:** Para servir un sustituto de leche que no sea nutricionalmente equivalente a la leche de vaca como parte de una comida o merienda/refrigerio reembolsable, usted necesita un _____.

Certificado médico

Se requiere un certificado médico para servir un sustituto de leche o una leche alterna que no sea nutricionalmente equivalente a la leche de vaca como parte de una comida o merienda/refrigerio reembolsable.

7. **Complete el espacio en blanco:** Se puede servir una leche vegetal o bebida no láctea (sustituto de leche) que sea nutricionalmente equivalente a la _____ para niños de 12 meses en adelante sin un certificado médico.

Leche de vaca

Usted puede servir una leche vegetal o bebida no láctea (sustituto de leche) sin un certificado médico siempre y cuando esta sea nutricionalmente equivalente a la leche de vaca.

8. El tener este espacio en el sitio de cuidado infantil puede ayudar a las madres que desean amamantar en el sitio de cuidado infantil.

Cuarto de lactancia

Tener un cuarto o un espacio privado de lactancia en el sitio de cuidado infantil, puede ayudar a las madres que desean continuar amamantando después de regresar a la escuela o al trabajo.

9. **Verdadero o falso:** Se puede servir leche entera sin sabor añadido y leche reducida en grasa (2%) sin sabor añadido a los niños entre las edades de 24 y 25 meses de edad para ayudarlos durante la transición a la leche baja en grasa (1%) o leche sin grasa (descremada).

Verdadero

Usted puede servir leche entera sin sabor añadido y leche reducida en grasa (2%) sin sabor añadido como parte de una comida o merienda/refrigerio reembolsable a los niños que tienen entre 24 y 25 meses de edad para ayudarlos a acostumbrarse a la leche baja en grasa (1%) o a la leche sin grasa (descremada) durante el periodo de transición.

- 10.** Este alimento se puede servir a los participantes adultos en lugar de la leche líquida una vez al día. ¿Cuál es?

Yogur

Usted puede servir yogur en vez de leche una vez al día solo a participantes adultos. Todos los yogures que se sirvan en el CACFP deben cumplir con el límite de azúcar de no más de 23 gramos de azúcar por cada 6 onzas.

- 11. Verdadero o falso:** Si usted le prepara y agrega sabor a la leche en el sitio de cuidado infantil, esta leche con sabor añadido se puede contar como parte de una comida reembolsable para un niño de 4 años.

Falso

No se puede servir leche con sabor añadido de forma casera o agregado en el sitio de cuidado infantil como parte de una comida o merienda/refrigerio reembolsable para niños de 5 años de edad o menores.

- 12. Sí o no:** ¿Se puede servir leche sin lactosa, baja en grasa (1%) a niños de 2 años de edad en adelante como parte de una comida o merienda/refrigerio reembolsable en el CACFP?

Sí

Los tipos de leche reembolsable para niños de 2 años de edad en adelante y para participantes adultos incluyen:

- Leche baja en lactosa, baja en grasa (1%) o sin grasa (descremada);
- Leche sin lactosa, baja en grasa (1%) o sin grasa (descremada);
- Suero de leche bajo en grasa (1%) o sin grasa (descremado); y
- Leche acidificada baja en grasa (1%) o sin grasa (descremada).

- 13. Complete el espacio en blanco:** La leche es un componente alimenticio requerido para los niños de 1 a 18 años de edad en las siguientes comidas: _____.

Desayuno, almuerzo y cena

La leche es un componente alimenticio requerido en el desayuno, el almuerzo y la cena para los niños de 1 a 18 años de edad. También se puede ofrecer leche como uno de los dos componentes alimenticios requeridos para una merienda/refrigerio reembolsable.

- 14. Correcto o incorrecto:** La leche utilizada para hacer sopas de crema cuenta para la acreditación de una comida o merienda/refrigerio reembolsable.

Incorrecto

La leche utilizada en sopas de crema u otros alimentos no se puede contar para la acreditación de una comida o merienda/refrigerio reembolsable. La única excepción a esta regla es cuando la leche se usa para hacer batidos.

- 15.** ¿Para qué grupo de edad se requiere la leche entera sin sabor añadido como parte de una comida reembolsable?

De 12 a 23 meses

Usted debe servir a los niños de 12 a 23 meses de edad, leche entera sin sabor añadido como parte de una comida reembolsable. Tenga en cuenta que la leche materna es un sustituto aceptable para cumplir con todo o parte del requisito de la leche entera.

- 16. Complete el espacio en blanco:** La leche es un componente alimenticio opcional en la _____ para niños de 1 a 18 años de edad.

Merienda/refrigerio

Las meriendas/refrigerios reembolsables en el CACFP deben tener al menos dos de los cinco componentes alimenticios.

- Leche
- Frutas
- Vegetales
- Carne/sustituto de carne, y
- Granos

Por lo tanto, el componente de la leche es opcional en la merienda/refrigerio en el CACFP.

- 17. Sí o no:** ¿Pueden los participantes del CACFP de 6 años de edad en adelante recibir leche entera con sabor añadido como parte de una comida reembolsable?

No

A menos de que el participante tenga un certificado médico, la leche entera con sabor añadido no puede contar como parte de una comida o merienda/refrigerio reembolsable para ningún participante del CACFP.

18. ¿Cuántas onzas líquidas de leche se le debe servir a un niño de 3 a 5 años como parte de un desayuno, almuerzo o cena reembolsable?

6 onzas líquidas

Los niños de 3 a 5 años de edad deben recibir al menos 6 onzas líquidas ($\frac{3}{4}$ taza) de leche baja en grasa (1%), sin sabor añadido o leche sin grasa (descremada), sin sabor añadido como parte de un desayuno, almuerzo o cena reembolsable.

19. **Reembolsable o no reembolsable:** Servir yogur en vez de la leche a niños de 3 años. ¿Esta comida es reembolsable o no es reembolsable?

No reembolsable

Usted puede servir yogur en vez de leche solo a los participantes adultos. Si sirve yogur en lugar de leche a niños de 3 años, la comida no es reembolsable. En el CACFP, el yogur que se sirve a los niños puede acreditarse solo hacia el componente de carnes/ sustitutos de carne.

20. **Complete el espacio en blanco:** A menos de que tenga un certificado médico firmado, la fórmula infantil debe ser _____.

Fortificada con hierro

Para determinar si una fórmula infantil está fortificada con hierro, busque una declaración en la etiqueta del producto que diga “fórmula infantil con hierro” u otro texto similar.

21. Este tipo de leche no cuenta para una comida o merienda/refrigerio reembolsable para niños de 0 a 5 años de edad.

Leche con sabor

La leche con sabor añadido solo puede contar para una comida o merienda/refrigerio reembolsable para niños de 6 años de edad en adelante y para participantes adultos.

Usted puede servir:

- fórmula infantil fortificada con hierro o leche materna para bebés de 0 a 11 meses;
- leche entera sin sabor añadido para niños de 12 a 23 meses; y
- leche baja en grasa (1%), sin sabor añadido, o leche sin grasa (descremada), sin sabor añadido para niños de 2 a 5 años de edad.

22. ¿Qué otro nombre se usa para la leche de temperatura ultra alta (UHT, por sus siglas en inglés)?

Leche de larga duración

La leche UHT es leche que se ha pasteurizado a una temperatura alta y luego se envasa para garantizar una vida útil larga sin necesidad de refrigeración. Usted puede servir leche UHT como parte de una comida reembolsable o merienda/refrigerio en el CACFP.

23. **De acuerdo o en desacuerdo:** Se puede servir leche UHT (de larga duración) con sabor añadido a los niños de 2 a 5 años de edad.

Desacuerdo

El único tipo de leche UHT que se puede servir a los niños de 2 a 5 años de edad como parte de una comida o merienda/refrigerio reembolsable es la leche sin grasa (descremada), sin sabor añadido, y la leche baja en grasa (1%), sin sabor añadido.

24. El nombre de este nutriente comienza con la letra “C”, se encuentra en la leche y ayuda a mantener los dientes fuertes para una sonrisa saludable. ¿Cuál es el nombre de este nutriente?

Calcio

El calcio es un nutriente que es importante para desarrollar y mantener huesos y dientes fuertes.

25. ¿Qué otro término se puede usar para describir a la leche descremada?

Leche sin grasa

Otro término o palabra que se usa para describir la leche descremada es leche sin grasa.

26. ¿Cuál es el otro término que se puede usar para llamar a la leche baja en grasa?

Leche 1%

Otro término o palabra que se usa para describir a la leche baja en grasa, es leche 1% (uno por ciento).

27. Permitido o no permitido: Las leches vegetales o bebidas no lácteas (sustitutos de leche) con sabor añadido para niños de 5 años o menores.

No permitido

Al igual que la leche de vaca, las leches vegetales o bebidas no lácteas (sustitutos de leche) tales como la leche de soya, que se sirven a niños de 5 años de edad o menores deben ser sin sabor añadido. Las leches vegetales o bebidas no lácteas (sustitutos de leche) con sabor añadido que son nutricionalmente equivalentes a la leche de vaca están permitidas para niños de 6 años en adelante y adultos.

28. Igual o diferente: Si un bebé de 11 meses y un niño de 2 años se sientan juntos a la hora del almuerzo, ¿el tipo de leche que se ofrece a cada niño es igual o diferente?

Diferente

Si niños de diferentes edades se sientan juntos a la hora de la comida, se le debe servir a cada niño el tipo de leche que sea apropiado para su edad. Esto significa que solo se le debe servir leche materna o fórmula infantil fortificada con hierro al bebé de 11 meses de edad. De igual manera, se le debe servir solo leche baja en grasa (1%) o sin grasa (descremada) sin sabor añadido para el niño de 2 años.

29. Complete el espacio en blanco: Una mejor práctica opcional del CACFP es elegir leches con sabor añadido que tengan _____ gramos de azúcares totales o menos por cada 8 onzas líquidas de leche cuando se sirve leche con sabor añadido.

22

Cuando se sirve leche con sabor añadido, una mejor práctica opcional en el CACFP es elegir leches con sabor añadido que tengan no más de 22 gramos de azúcares totales por cada 8 onzas líquidas.

30. Como una mejor práctica opcional en el CACFP, si sirve yogur en vez de la leche para los participantes adultos en el desayuno, almuerzo o cena, ¿qué bebida debe ofrecer durante esa comida?

Agua

Una mejor práctica que es opcional en el CACFP es ofrecer agua como bebida durante la comida cuando se sirve yogur en vez de la leche líquida en el desayuno, almuerzo o cena a los participantes adultos. Además, se recomienda tener agua disponible durante todo el día en su sitio de cuidado.

31. Iguales o diferentes: Las tasas de reembolso de una comida que incluye leche de vaca y una comida que incluye una leche vegetal o bebida no láctea (sustituto de leche).

Iguales

Las tasas de reembolso para las comidas que incluyen leche de vaca o leche vegetal/ bebidas no lácteas (sustitutos de la leche) son iguales.

32. Reembolsable o no reembolsable: Una comida para un niño de 8 años que incluye una leche vegetal o bebida no láctea (sustituto la leche) con sabor añadido.

Reembolsable

Las leches vegetales o bebidas no lácteas (sustitutos de leche), con sabor añadido pueden ser parte de una comida reembolsable para niños de 6 años en adelante y participantes adultos.

33. Afirmativo o negativo: Un desayuno, almuerzo o cena reembolsable ofrecido a los niños en el CACFP debe incluir leche.

Afirmativo

Un desayuno, almuerzo o cena reembolsable ofrecido a los niños en el CACFP debe incluir la leche. La leche también puede ser uno de los dos componentes requeridos que se ofrecen como parte de una merienda/ refrigerio reembolsable.

34. Afirmativo o negativo: Los operadores del CACFP están en la obligación de proporcionar una leche vegetal o bebida no láctea (sustituto de leche) cuando la solicitud no está relacionada con una discapacidad.

Negativo

Los operadores del CACFP no están obligados a proporcionar una leche vegetal o bebida no láctea (sustituto de leche) si la solicitud no está relacionada con una discapacidad. Sin embargo, se recomienda a los operadores que mientras sea posible realice las modificaciones de comidas para acomodar las solicitudes que no son el resultado de una discapacidad.

35. Requerido o no requerido: Indicar el tipo de leche que se ofrece en los menús.

Requerido

Los operadores del CACFP deben documentar el tipo de leche que se sirve en el menú. El menú debe indicar el contenido de grasa de la leche y si la leche tiene sabor añadido o no.

36. Requerido o no requerido: Documentar la cantidad de leche materna que un bebé consume cuando la madre lo amamanta en el sitio de cuidado.

No requerido

Si una madre elige amamantar a su bebé en el sitio de cuidado, no es necesario que documente la cantidad de leche materna consumida.

37. ¿Cuántas onzas líquidas de leche se le debe servir a un niño de 13 años como parte de un almuerzo reembolsable?

8 onzas líquidas

Los niños de 6 a 18 años de edad deben recibir al menos 8 onzas líquidas (1 taza) de leche como parte de un desayuno, almuerzo o cena reembolsable.

38. ¿Cuántas onzas líquidas de leche debe servir un proveedor a un niño de 1½ años en el almuerzo?

4 onzas líquidas

Los niños de 1 a 2 años de edad deben recibir al menos 4 onzas líquidas (½ taza) de leche como parte de un desayuno, almuerzo o cena reembolsable.

39. Complete el espacio en blanco: La leche baja en grasa (1%) tiene menos _____ y calorías que la leche entera.

Grasa total

La leche baja en grasa (1%) tiene menos grasa total y calorías que la leche entera. Ocho onzas líquidas de leche baja en grasa (1%) proporcionan 2.5 gramos de grasa total y 100 calorías. La leche entera proporciona 8 gramos de grasa total y 150 calorías.

40. ¿A qué edad puede ayudar a los niños a acostumbrarse a la leche entera, sirviéndoles leche entera y fórmula infantil? Tanto la leche entera como la fórmula infantil cuentan para la acreditación de una comida reembolsable para niños de esta edad.

12 a 13 meses

Este período de 1 mes, cuando un niño está entre los 12 a 13 meses de edad se le llama “período de transición”. El cambio de fórmula infantil fortificada con hierro a leche entera cuando un bebé cumple su primer año de edad puede ser un desafío. Usted puede usar este período de transición para ayudar a los niños de 1 año de edad a adaptarse al sabor de la leche entera.

41. ¿A qué edad usted puede ayudar a los niños a hacer la transición de leche entera, sin sabor añadido a leche baja en grasa (1%) sin sabor añadido, o leche sin grasa (descremada), sin sabor añadido, al servir leche entera, reducida en grasa (2%), baja en grasa (1%) y/o sin grasa (descremada), sin sabor añadido como parte de una comida o merienda/refrigerio reembolsable?

24 a 25 meses

A veces puede ser un desafío hacer el cambio de leche entera a leche baja en grasa (1%) o sin grasa (descremada). El “período de transición”, es el período de 1 mes cuando un niño tiene entre 24 a 25 meses de edad. Usted puede usar este período de transición para ayudar a los niños a adaptarse al sabor de la leche baja en grasa (1%) o sin grasa (descremada).

42. Acreditable o no acreditable: La leche que se pone en el cereal en el desayuno.

Acreditable

La leche es un componente alimenticio requerido en el desayuno. Los proveedores deben servir la cantidad total requerida para la edad del participante. El participante puede usar la leche como bebida, en el cereal o como una combinación de ambos.

43. Acreditable o no acreditable: La leche de oveja.

No acreditable

La leche de oveja no es acreditable en el CACFP. Esta leche no se puede contar como parte del componente de la leche en una comida o merienda/refrigerio reembolsable.

44. Este tipo de leche generalmente viene enlatada y no cuenta para la acreditación del componente de leche en el CACFP.

Leche evaporada

La leche evaporada no cumple con la definición de la leche líquida, y no se puede contar como parte del componente de la leche en las comidas y merienda/refrigerios del CACFP.

45. Acertado o equivocado: Los adultos ya no necesitan los nutrientes que se encuentran en la leche.

Equivocado

La leche proporciona nutrientes que son vitales para la salud y el mantenimiento del cuerpo, independientemente de la edad. Estos nutrientes incluyen calcio, potasio y vitamina D, los cuales ayudan a mantener los huesos fuertes y reducen el riesgo de fracturas óseas.

46. Complete el espacio en blanco: Cualquier leche que se sirve como parte de una comida reembolsable en el CACFP debe estar _____. Este proceso elimina cualquier bacteria dañina que pueda estar presente.

Pasteurizada

Las regulaciones del CACFP requieren que solo se pueda servir leche pasteurizada como parte de una comida reembolsable.

47. El nombre de este nutriente comienza con la letra "P", se encuentra en la leche y puede ayudar al cuerpo a mantener una presión arterial saludable. ¿Cuál es?

Potasio

La leche proporciona potasio. Las dietas ricas en potasio pueden ayudar al cuerpo a mantener una presión arterial saludable.

48. Este tipo de leche es acreditable cuando la disponibilidad de la leche líquida es limitada.

Leche en polvo

La leche en polvo o reconstituida es acreditable en el CACFP cuando la disponibilidad de leche líquida es limitada.

49. De acuerdo o en desacuerdo: Usted puede servir suero de leche preparado comercialmente que sea bajo en grasa (1%) o sin grasa (descremado) para participantes de 2 años de edad en adelante y para participantes adultos.

De acuerdo

Usted puede servir suero de leche con bajo contenido de grasa (1%) o sin grasa (descremado) preparado comercialmente como parte de una comida o merienda/refrigerio reembolsable en el CACFP para niños de 2 años de edad en adelante y participantes adultos.

50. Complete el espacio en blanco: Un batido debe tener al menos _____ onzas líquidas de leche para acreditar como parte de una comida reembolsable.

2 onzas líquidas

Un batido debe contener al menos 2 onzas líquidas de leche para acreditar como parte del componente de la leche en una comida o merienda/refrigerio reembolsable. Si el batido contiene menos de la cantidad mínima de leche requerida en la comida o merienda/refrigerio, usted debe proporcionar la cantidad restante de leche requerida en la misma comida o merienda/refrigerio.

