

# Ofrecimiento del agua en el Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos del USDA

El Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos (CACFP, por sus siglas en inglés), requiere que los centros y hogares ofrezcan agua a los niños durante todo el día. Se recomienda, como una mejor práctica, que los sitios de cuidado también tengan agua disponible para los participantes adultos. El agua no es un componente alimenticio en el CACFP. Tampoco hay una cantidad mínima de porción requerida para el agua. Sin embargo, se puede servir agua:

- Junto con comidas y meriendas (refrigerios)
- Entre comidas y meriendas (refrigerios)
- Según lo solicite el adulto o el niño.



## El agua y la salud

El beber suficiente agua es importante para una buena salud. El beber agua puede prevenir la deshidratación, una condición que puede hacer que el cuerpo se sobrecaliente. También, puede ayudar a prevenir el estreñimiento. Si el agua contiene fluoruro puede ayudar a prevenir las caries dentales.

Las *Guías alimentarias para los estadounidenses* no tienen una recomendación sobre la cantidad de agua que los niños y los adultos necesitan al día. Los niños y los adultos pueden satisfacer sus necesidades de agua a través de alimentos y bebidas. Es posible que las personas necesiten beber más agua durante los períodos de clima cálido o frío y al hacer ejercicio.



## Una nota sobre los bebés

Por lo general, los bebés no necesitan beber agua hasta que tienen al menos 6 meses de edad. Una vez que un bebé ha comenzado a comer alimentos sólidos, le puede ofrecer al bebé pequeñas cantidades de agua con fluoruro en un vaso. Consulte con los padres o tutores de los bebés más grandes si debe ofrecerles pequeñas cantidades de agua.





## Planificación de comidas y el agua

La leche es un componente alimenticio importante en el CACFP. La leche es una fuente de nutrición importante tanto para los niños como para los adultos.

- ✓ Según el patrón de comidas del CACFP para niños, no se puede servir el agua en lugar de la leche en las comidas. Sin embargo, se puede servir agua en la mesa junto con la leche.
- ✓ Según los patrones de comidas del CACFP para niños y adultos, solo se requieren dos componentes alimenticios en la merienda (refrigerio). Si la leche no se ofrece como uno de los dos componentes requeridos, considere el ofrecer agua con la merienda.
- ✓ Según el patrón de comidas del CACFP para adultos, usted puede servir yogur en lugar de la leche una vez al día. Además, una porción de leche es opcional en la cena. No es necesario que ofrezca agua en estas ocasiones, pero le recomendamos que lo haga.

## Mantenga el agua disponible

Usted puede hacer que el agua esté disponible durante todo el día al:

- Colocar jarras de agua con tapas y vasos donde los participantes del programa puedan alcanzarlos. Use jarras que sean lo suficientemente pequeñas para que los niños las levanten y se sirvan.
- Colocar vasos al lado de un fregadero, fuente de agua u otra fuente de agua potable. O bien, sirva y ofrezca vasos con agua a los niños durante el día.
- Usar un taburete (banco) que sea fuerte y sólido para que los niños puedan alcanzar las fuentes de agua que son altas.
- Llevar la clase a la fuente de agua después de un juego activo.



*Nota: intente ofrecer vasos de agua a los niños con regularidad durante el día, cuando no se recomiendan las estaciones para servirse agua, tales como durante una emergencia de salud pública o una pandemia. Siempre siga las guías de seguridad del departamento de salud local.*



## Involucre a los niños

Cuando los niños ayudan a servir agua, ellos pueden aprender sobre la importancia de beberla. Pida a los niños que se laven las manos y luego déjelos que:

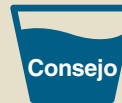
- Lleven los vasos a las mesas.
- Sirvan el agua en los vasos (con la ayuda de un adulto, para niños más pequeños).
- Decoren sus propios vasos de agua o botellas de agua.



*Nota: puede que algunas de estas actividades no se recomienden durante una emergencia de salud pública o una pandemia. Siempre siga las guías de seguridad del departamento de salud local.*

También, le sugerimos que comparta con los padres de los niños pequeños el boletín informativo de Mordiscos para la salud, titulado, “Agua: una gran opción” ([fns.usda.gov/tn/nibbles](https://fns.usda.gov/tn/nibbles)). Este boletín contiene una actividad que pueden hacer juntos como familia.

Consulte los materiales de “Alimentos de verano, pasos de verano” de Team Nutrition para más recursos sobre el agua ([fns.usda.gov/tn/summer-food-summer-moves](https://fns.usda.gov/tn/summer-food-summer-moves)).



**Beba agua y los niños también lo harán.**



## Ofrezca agua de manera segura

Mantenga a los niños sanos y seguros al:

- Desinfectar regularmente las fuentes de agua y mantener limpias las áreas para beber.
- Enseñar a los niños a no pegar la boca en el dispensador de las fuentes de agua. Haga que los niños se laven las manos después de tocar la fuente de agua.
- Limpiar y desinfectar jarras de agua, dispensadores y vasos reusables después de su uso.
- Mantener toallas limpias cerca cuando sirva o vierta agua.
- Colocar tapetes de goma debajo de los espacios donde se ofrece el agua.



*Nota: si no hay agua potable disponible en su centro u hogar de cuidado infantil, el agua embotellada se puede comprar con fondos del CACFP. Consulte con su agencia estatal u organización patrocinadora para más información.*

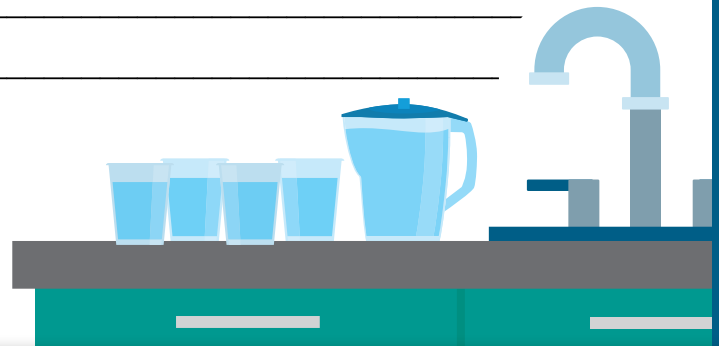


## ¡Ponga a prueba su conocimiento!

¿Cuándo usted ofrecerá agua? Complete los espacios en blanco a continuación.

**Ofreceré agua a los participantes del programa (niños o adultos):**

- 1 (Ejemplo) Cuando esté caliente afuera
- 2 \_\_\_\_\_
- 3 \_\_\_\_\_
- 4 \_\_\_\_\_
- 5 \_\_\_\_\_



### Respuestas:

Las respuestas variarán, pero pueden incluir:

2. Después de la leche en el desayuno, almuerzo o cena
3. Después de jugar afuera
4. Con las meriendas, cuando no sirva la leche
5. Durante todo el día