



Sirviendo a los participantes adultos en el Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos

Los sitios que participan en el Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos (CACFP, por sus siglas en inglés) sirven a participantes adultos que tienen 18 años o más y que viven con una discapacidad, así como a aquellos mayores de 60 años. No todos los adultos tienen las mismas necesidades nutricionales. Los cambios sociales y de salud y la poca actividad física pueden afectar las necesidades nutricionales de los adultos mayores. El patrón de comidas del CACFP para adultos ofrece flexibilidades que le permiten planificar comidas que mejor satisfacen las necesidades de los participantes adultos bajo su cuidado. Este enfoque se basa en una buena comunicación entre usted, el operador del programa y el participante adulto (y/o su cuidador).

La información a continuación muestra los requisitos para comidas y meriendas (refrigerios) en el CACFP.



Requisitos del patrón de comidas del CACFP para participantes adultos

Desayuno



Leche (8 fl oz, 1 taza)
Vegetales, Frutas, o Ambos (½ taza)
Granos (2 oz eq)

Almuerzo/Cena



Leche (8 fl oz, 1 taza)
Vegetales (½ taza)
Frutas (½ taza)
Granos (2 oz eq)
Carnes/Sustitutos de carne (2 oz eq)

Merienda/Refrigerio



Elija 2:
Leche (8 fl oz, 1 taza)
Vegetales (½ taza)
Frutas (½ taza)
Granos (1 oz eq)
Carnes/Sustitutos de carne (1 oz eq)

fl oz = onzas líquidas oz eq = onzas equivalentes
Las onzas equivalentes son una manera de medir las cantidades de los alimentos.



Componentes alimenticios: un vistazo más de cerca

Además de servir los componentes alimenticios y las cantidades enumeradas en la página 1, las comidas y meriendas (refrigerios) reembolsables deben cumplir con los siguientes requisitos:



Frutas/Vegetales

- El jugo 100 por ciento de fruta o vegetal no se puede servir más de una vez al día.



Granos

- Los granos que se sirven en la comida o merienda (refrigerio) deben ser ricos en grano integral al menos una vez al día.
- Todos los granos que se sirven en el CACFP deben ser ricos en grano integral, enriquecidos o fortificados.
- Los postres a base de granos no se pueden servir como parte de una comida o merienda (refrigerio) reembolsable.
- Los cereales no deben contener más de 6 gramos de azúcar añadida por onza seca.

Los siguientes tipos de leche de vaca se pueden servir a los participantes adultos como parte de una comida o merienda (refrigerio) reembolsable. Estas leches pueden ser con o sin sabor añadido.



Leche

- leche baja en grasa o sin grasa
- leche baja en lactosa, baja en grasa o sin grasa
- leche sin lactosa, baja en grasa o sin grasa
- suero de leche bajo en grasa o sin grasa
- leche acidificada baja en grasa o sin grasa
- leche baja en grasa o sin grasa de temperatura ultra alta (UHT en inglés)

Nota: algunas bebidas no lácteas o leches vegetales fortificadas con calcio (ej. leches de soya) que son nutricionalmente equivalentes a la leche de vaca se pueden servir sin un certificado médico. Si su estado lo permite, usted puede servir la leche de cabra que cumpla con los estándares de su estado para la leche líquida. Comuníquese con su agencia estatal u organización patrocinadora para más información.

Flexibilidades del patrón de comidas para participantes adultos

Usted puede usar estas flexibilidades del patrón de comidas para satisfacer las necesidades y preferencias de sus participantes adultos. Las flexibilidades son opcionales y, no obligatorias.

Desayuno



En el desayuno, se pueden servir 2 oz eq de carnes/sustitutos de carne en lugar de 2 oz eq de granos **hasta 3 veces por semana.**

Almuerzo



En el almuerzo y la cena, se puede servir ½ taza de un segundo vegetal diferente en lugar de fruta.

Solo en la cena



En la cena, la leche líquida es opcional. El agua es una excelente opción si no se sirve la leche.

 Se puede servir 6 onzas o ¾ taza de yogur en lugar de una porción de 8 fl oz de leche una vez al día. El yogur no debe servirse como un sustituto de carne en la misma comida. El yogur no debe contener más de 12 gramos de azúcar añadida por cada 6 onzas (2 g de azúcares añadidos por onza).

Opciones del servicio de comida

El tipo de servicio de comida que usted elija puede depender de las habilidades de sus participantes. Algunos operadores del programa optan por servir comidas en bandejas pre-empacadas para que los participantes adultos no tengan que pasar por la línea de servicio en la cafetería. Otros operadores del programa utilizan el servicio de comidas Ofrecer Versus Servir (OVS) porque permite que los participantes adultos puedan rechazar algunos de los componentes alimenticios que se ofrecen en un desayuno, almuerzo o cena reembolsable. El OVS es opcional en los sitios de cuidado para adultos. Este tipo de servicio de comida puede ayudar a reducir el desperdicio de alimentos y les brinda a los participantes adultos más opciones de alimentos.

Para más información sobre cómo usar Ofrecer Versus Servir, consulte la hoja de capacitación, el seminario web grabado y las diapositivas de capacitación de Team Nutrition titulados “Ofrecer Versus Servir en el Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos” en TeamNutrition.USDA.gov.

Haga que cada bocado cuente

Los alimentos de todos los componentes alimenticios son importantes para una buena salud en general. Sin embargo, *las Guías Alimentarias para Estadounidenses del 2020-2025* indican preocupación en varias áreas nutricionales para los adultos mayores.

Proteína

Los adultos mayores, especialmente de 71 años o mayores, tienen menos probabilidades de comer suficientes alimentos ricos en proteínas. Los alimentos en el patrón de comidas del CACFP que tienen un alto contenido de proteínas son las carnes, los sustitutos de carne y la leche.

Para cumplir con las necesidades de proteínas de los participantes adultos, puede:

- ✓ Ofrecer carnes/sustitutos de carne en lugar de granos en el desayuno hasta 3 veces por semana. Elija opciones que sean bajas en sodio y grasa saturada.
- ✓ Ofrecer carnes/sustitutos de carne en la merienda, como atún y galletas crackers, yogur y fruta, o requesón y tiritas de vegetales.
- ✓ Servir leche sin grasa (descremada) o baja en grasa (1%) o un sustituto de leche acreditable (ej. leche de soya) en las comidas. La leche es una fuente importante de proteína, calcio y vitamina D.
- ✓ Planear menús con frijoles, guisantes (arvejas) y lentejas como un sustituto de carne o un vegetal en la comida. Los frijoles, los guisantes y las lentejas proporcionan proteína y fibra.
- ✓ Considerar el añadir pescado y mariscos al menú. Muchos tipos de pescado proporcionan vitamina D, vitamina B-12 y grasas saludables. El pescado también puede ser fácil de masticar.

Usted puede encontrar recetas estandarizadas que cumplen con los requisitos del patrón de comidas para adultos en theicn.org/cnrb/recipes-cacfp-adult-portions.

Agua

Es importante que los adultos mayores beban suficiente agua durante el día para mantenerse hidratados. El agua potable también puede ayudar con la digestión y la absorción de nutrientes de los alimentos. Dado que la sensación de sed puede disminuir con la edad, puede ser útil:

- Colocar jarras de agua con tapa y vasos donde los participantes adultos puedan encontrarlos fácilmente.
- Colocar vasos junto a un fregadero, una fuente de agua u otra fuente de agua potable. O bien, servir y ofrecer vasos de agua a los participantes adultos durante el día.
- Servir agua con las comidas y meriendas (refrigerios) cuando no se sirva leche.

Ciertos alimentos, como frutas y vegetales, también tienen un alto contenido de agua y pueden ayudar con la hidratación.

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

Una nota sobre la vitamina B-12

La vitamina B-12 puede ser un nutriente de preocupación para algunos adultos mayores. Los alimentos ricos en proteínas y los cereales de desayuno fortificados son una buena fuente de esta vitamina.



Modificaciones de las comidas

Los sitios del CACFP deben hacer modificaciones razonables para los participantes con discapacidades. Estas **modificaciones** pueden corresponder a la comida o al servicio de comida. Por ejemplo, es posible que deba ofrecer un alimento diferente o servir el alimento de una manera diferente. Incluso, si un participante toma medicamentos o usa un dispositivo de asistencia, el sitio del CACFP debe hacer modificaciones para esa discapacidad.

En muchos casos, puede modificar las comidas para satisfacer las necesidades de un participante dentro de los requisitos del patrón de comidas. Por ejemplo, si un participante no puede comer toronja, usted puede servirle una fruta diferente. En este caso, no se requiere un certificado médico.

En algunos casos, es posible que no pueda modificar las comidas para satisfacer las necesidades de un participante dentro de los requisitos del patrón de comidas. Un ejemplo puede ser si un participante no puede comer ninguna fruta. Para que esta comida modificada sea reembolsable, se debe mantener un certificado médico firmado en un lugar seguro del sitio del CACFP.

El certificado médico para modificaciones a causa de alergias a los alimentos debe incluir:

- Los alimentos que se deben evitar y qué se debe servir en su lugar, y
- Una explicación breve de cómo la exposición al alimento afecta al participante.

El certificado médico por una discapacidad que no incluya alergias a los alimentos debe indicar:

- La existencia de la discapacidad física o mental,
- Cómo la discapacidad afecta al participante, y
- La modificación que necesita.

La declaración médica debe estar firmada por un profesional de la salud con licencia estatal o un dietista registrado.

Para más información acerca de modificaciones por discapacidad, consulte el memorando de política, CACFP-14-2017, SFSP-10-2017 (disponible en inglés) “Modifications to Accommodate Disabilities in the Child and Adult Care Food Program and Summer Food Service Program” en fns.usda.gov/cn/modifications-accommodate-disabilities-cacfp-and-sfsp.



Una discapacidad incluye cualquier impedimento físico o mental que limite una o más actividades importantes de la vida, como alergias a los alimentos, la diabetes o dificultades para tragar.



Modificaciones no relacionadas a una discapacidad

Siempre que sea posible, se anima a que los sitios del CACFP hagan las modificaciones solicitadas por preferencias dietéticas de los participantes al planificar y preparar comidas y meriendas/refrigerios. Esto puede ayudar a garantizar que los participantes adultos obtengan la nutrición que necesitan.

Hable con los participantes

Hable con los participantes adultos o su cuidador sobre cualquier modificación que puedan necesitar para las comidas o meriendas. Utilice esta información para facilitar la planificación del menú.