

A

Aceitunas 32, 37
Agencia estatal *Ver* la Oficina del Superintendente de Instrucción Pública 90
Albaricoque néctar *Ver* néctar 32
Alimentos acreditables 89
Alimentos Altos en Hierro 87
Alimentos Altos en Vitamina A 85
Alimentos Altos en Vitamina C 86
Alimentos combinados 73, 89
 Banana Cow 74
 Carne de res 73
 Emparedado de queso tostado 73
 Ensalada chef 73
 Ensalada verde 74
 Espagueti 73
 Fruta fresca 74
 Frutas y vegetales 38
 Pizza casera 73
 Sloppy Joes 73
 Vegetales mezclados 38
 Zanahorias y guisantes 74
Alimentos enlatados en casa 71
Alimentos individuales para bebés (comerciales) 66
Almendras *Ver* Frutos secos, semillas o sus mantequillas 47
Análogos de carne (por ej. carne Loma Linda o productos similares) 47
Arándano y pasas *Ver* Pasas/arándano y pasas 33
Arándanos 28
Arroz 17, 33
Arroz “salvaje” o silvestre 19
Autoridad médica reconocida 90
Avena 15
Aves 48

B

Baco-bits 43
Bagels 11
Banana
 Bananas en budín 27
 Hojuelas de banana 27
 Pan rápido de banana 11, 17, 27
Barquillas de helado 14
Barras con sabor a fruta congeladas (comerciales) 29
Barras de cereal de arroz 17, 21
Barras de granola (caseras o comerciales), multigrano y de fruta granulada/galletas dulces) 8, 14, 22
Barras de jugo de fruta (caseras y comerciales) 29
Base de masa de pizza, casera o comerciales 15
Base de masa de torta, plato principal 15, 21

Base de masa de tortas, postres repostería 15, 21
Bebidas “Ade” 27
 Kool-Aid 31
 Limonada, de lima, etc. 27
Bebidas o refrescos de frutas 28
Bellotas 43
Biscuits 11
Bizcocho 12
 Pastel de piña invertido 15, 21
Bizcochos pequeños 13
Bizcochos que contienen frutas 28
Bolitas de masa 13
Bratwurst *Ver* Salchichas con empanada de maíz... 45
Braunschweiger 43
Brote de soja 27 *Ver* Brotes 34
Brotes (alfalfa, frijoles, etc.) 34
Brotes de alfalfa *Ver* Brotes 34
Brownies, simples 11, 12, 77
Budín de arroz 18
Budín de pan 11
Budín de tapioca 18
Budín o flan 58
Budines con frutas 33
Bulgar 11
Burritos *Ver* Enlatados o congelados... 43

C

Cacao, *Ver* Chocolate/cacao caliente 56, 59
Carambola *Ver* fruta estrella 34
Carne conserva 48
Carne de animal de abasto 46
Carne Loma Linda *Ver* Análogos de carne 47
Carne seca de res estilo “jerky” 43
Carnes 43
Carnes comprimidas enlatadas (por ej. Spam) 43
Carnes para emparedados, tales como mortadela 47 *Ver* Salchichas con empanada de maíz 45
Carnes Procesadas 78
Castañas 45
Castañas de agua 35
Catsup 28
Caza silvestre y aves de corral 50
Cebollas 32
Cerdo 48
Cerdo salado 49
Cereal 12, 77
 En frío y en seco 21
Cereal infantil 89
Cereal mezclado con fruta, comerciales 66
Cereal para infantes seco fortificado con hierro 66
Cereales de granola 21
Cereales fortificados para adultos 68
Cereales para adultos 65, 68
Champiñón 32

Chili, enlatado 45
 Chili, casero 45
 Chili y macarrones *Ver* Enlatados or congelados... 43
 Chocolate/cacao caliente 56, 59
 Churros 12
 Cidra de manzana 27
 Coco 28, 45
 Cóctel de frutas 29
 Cóctel de jugo de arándano 29
 Comida para bebé instantánea Heinz 65
 Comida para bebés
 Alimentos individuales 66
 Budín 65
 Cereal infantil 89
 Cereal mezclado con fruta, comerciales 66
 Cereal para infantes seco fortificado con hierro 66
 Comidas combinadas 65
 Comidas de bebé caseras 65
 Comidas de carnes altas 65
 Comidas de carnes bajas en grasa 65
 Fórmula para infantes 89
 Fórmula para infantes fortificada con hierro 66
 Fórmulas bajas en hierro 66
 Instantáneo Heinz 65
 Pedialyte 66
 Postres de frutas 65
 Comidas al aire libre 71
 Comidas combinadas (comerciales) 65
 Comidas de bebé caseras 65
 Comidas de carnes altas o bajas en grasa 65
 Comidas de queso 44, 51
 Crema de queso
 Sustitutos de crema de queso
 Sustitutos de queso
 Comidas donadas 71
 Comidas que traen los padres *Ver* comidas donadas 71
 Comidas vegetarianas 52, 71
 Compota *Ver* Mermelada/jalea/ compota/ matequillas 31
 Cordero 46
 Corteza de pan 65
 Crema 55, 65
 Crema Agria 58
 Crema de mantequilla de cacahuate (baja en grasa) 48
 Crepes 13
 Croquetas de pollo 45, 52 *Ver* Rebozado y empanado 11
 Croquetas de carne, salchichas calientes, salchichas con empanada de maíz, salchichas 66
 Cubitos de pan tostado 13
 Cuscús 13

D

Departamento de Agricultura de los EE.UU. ("USDA") 90
 Diente de león *Ver* Mostaza/diente de león 32
 Donas 13

E

Embutido de hígado 47
 Empanadas dulces 19
 Emparedados de matequilla de cacahuate y jalea 52
 Encurtido de pepinillo 32
 Encurtidos 32, 37
 Enlatados o congelados: estofado de res, burritos, chilli y macarrones, estofado de carne, pizza, tortas de carne, ravioles, etc. 43, 52
 Ensalada de lechuga/tomate 32
 Ensalada de col 28, 38
 Ensalada 33
 De col 38
 De Papa 38
 Waldorf 38
 Ensalada Waldorf 38
 Estándar de la identidad 90
 Estofado de carne *Ver* Enlatados o congelados... 43
 Estofado de res *Ver* Enlatados o congelados... 43
 Etiqueta de Nutrición Infantil 75, 89

F

Fideos 14
 Fideos "Chow mein" 12
 Fórmula para infantes bajas en hierro (incluye los productos de soja) 66, 67
 Fórmula para infantes fortificada con hierro (incluye los productos de soja) 62, 66, 68, 69
 Fórmulas para infantes 68, 69, 89
 Frankfurters *Ver* Salchichas con empanada de maíz 45
 Frijoles pintos 48
 Frijoles Rojos 46
 Frijoles secos y otros
 Frijoles rojos 27, 46
 Garbanzo 27, 46
 Legumbres 46
 Negros 27
 Pintos 48
 Frijoles y guisantes, enlatados o en seco 27, 43
 Frijoles y guisantes secos *Ver* Frijoles y guisantes secos o enlatados 27, 43
 Frituras de manzana, caseras 27
 Fruta estrella (carambola) 34
 Fruta masticables 30

G

Galletas 7, 13, 21, 23, 65, 78
Galletas dulces de centeno 18
Galletas dulces/barras/barras de granola/barras de grano entero y frutas, brownies, y barras de cereal 12, 77
Garbanzos 46
Gelatinas, con o sin sabor 30
Gorp Ver Trail Mix 19
Granos de maíz 45
Higos en galletas de barras de higo 29

H

Hamburguesas Ver Hamburguesas de soja o otros productos de soja 49
Helado, con sabor a frutas 31
Helados de agua (por ej. Popsicles) 35
Hierro, Alimentos altos en 87
Hígado 46
Hígado triturado 47
Higos en galletas de barras de higo 29
Hojuelas 12
Bagel 11
Banana 27
De grano 12
Maíz 12
Papa 16, 21, 33
Torilla 19, 21
Hojuelas de bagel 11 de banana, zanahoria, calabaza, y/o calabacín 11, 17, 27
Hojuelas de frutas secas 29
Albaricoques
Arándanos
Ciruelas
Higo
Hojuelas de maíz 12
Hojuelas de manzana o banana 27, 29
Hojuelas de tortilla 19, 21
Huevo entero 66
Huevo/huevos 46
Crema de 46
Clara de huevo 65
Huevo entero 66
Yema de huevo, cocida 65
Huevos rellenos 46

I

Imitación de mariscos 46

J

Jalea Ver Mermelada/jalea/compota/
matequillas 31
Jicama 31
Jugo de fruta 65, 67, 79
Mezclas de jugos-todo fruta 31

Jugo de vegetales 66
Jugo V-8
Jugo
Cóctel de jugo de arándano 29
Frtua 67
Jugo de vegetales 66
Jugos concentrados 37
V-8 34

K

Kiwi 31
Kool-Aid 31

L

La Hoja de Especificaciones del Fabricante del Producto 76, 89
Leche
Agria 55
Centros de servicio diurnos para adulto 60
Leche cruda certificada 55, 66
De chocolate 55
Cultivada 55
Baja en grasa (1 ó 2 por ciento) 57, 66
Con Sabor 56
Cruda o cruda certificada 66
De Cabra 56
De soja 58
En budines, salsas cremosas y helados 59
Entera 57, 66, 67
Evaporada 56
Evaporada (influye la leche de cabra enlatada) 65
Finca 60
Imitación 57
Lactosa reducida 57
Leche desnatada (descremada) 57, 66
Leche reconstituida 59
Leche seca desnatada, reconstituida 57
Orgánica 57
Razones medicas 60
UHT (temperatura muy alta) 58
Leche agria 55, 59
Leche baja en grasa (1 por ciento, 2 por ciento, desnatada) 66
Leche con sabor 56
Leche cruda certificada 55, 66
Leche cruda o leche cruda certificada 66
Leche cultivada 56
Leche de arroz 58
Leche de cabra 56
Leche de chocolate 55
Leche de soja 58
Leche entera 66
Leche evaporada 56
Leche evaporada (influye la leche de cabra enlatada) 65

Leche helada/de helado 56, 59
Leche materna 65
Leche seca (reconstituida) 65
Leche seca desnatada, reconstituida 57
Leche UHT (temperatura muy alta) 58
Lefsa 14, 31
Legumbres 46
Lista de menús 83
Los postres de gelatina o ensaladas con fruta/jugo de fruta/vegetales/jugo de vegetales 30, 37

M

Macarrones 14
Macarrones con queso en caja 51
Macarrones y queso 47, 51
Maíz triturado 31
Malteadas/licuados/batidas de leche 57, 59
 Caseras
 Comerciales
Mango 32
Mantequilla de cacahuete, nueces, semillas 51, 66
Mantequilla de cacahuete y otras mantequillas de nueces 48, 51
Mantequilla de manzana 27
Mantequillas *Ver* Mermelada/jalea/compota/matequillas 31
Mariscos 49
 Comerciales
 No comerciales (caseros y cazados por su cuenta)
Masa para “egg roll” y “wonton” 13
Médica reconocida 90
Mermelada/jalea/compota/matequillas 31
Mezcla de jugo de arándano 28
Mezcla de moca 66
Mezclas de especias secas 29
Mezclas de jugo de vegetales 34
Mezclas de jugos—todo fruta 31
 Mezcla de jugo de arándano 28
 Mezclas de jugo de vegetales 34
Miel 65
Milupa 66
Mitad y mitad 56, 65
Modelo de Granos/Panes 7–9
Mortadela *Ver* Carnes para emparedados 45, 47
Mostaza/diente de león 32

N

Nachos 14
Néctar (albaricoque, pera, melocotón, etc.) 32
Néctar de melocotón *Ver* Néctar 32
Néctar de pera *Ver* Néctar 32
Nueces o semillas granuladas o en polvo 14, 47
Nueces, semillas, u otras mantequillas 47

O

Oficina del Superintendente de Instrucción Pública 90

P

Paletas de budín 58
Paletas congeladas 33, *Ver* Helados de agua 35
Palitos de pan 11
Palomitas de maíz 16, 21
Palomitas de maíz de caramelo 12
Pan
 Blanco 11
 Boston Brown 11
 De centeno 11
 De pasas 17
 De trigo 11
 Francés 11
 Italiano 11
 Oscuro o “Brown” 11
 Pumpernickel 11
 Romano 11
 Trigo integral, etc. 11
 Viena 11
Pan de calabaza *Ver* Pan rápido 17
Pan de calabacín *Ver* Panes de banana o zanahoria 11, 27 o Pan rápido 17
Pan de jengibre 14
Pan de maíz/“hush puppies” 12, 14
Pan de pasas 17
Pan de zanahoria *Ver* Pan de banana o zanahoria 11, 27, y Pan rápido 17
Pan frito 13
Pan pita 15
Pan rápido 17
 Calabaza 11
 Calabacín 11, 17
 Plátano 11, 17, 27
 Zanahoria 11, 17, 27
Panecillos de medialuna 13
Panecillos dulces 18
Panecillos dulces/con canela, pastel para el café, repostería 12
Panecillos “English muffins” 13
Panecillos pequeños “muffins” 14
 Con frutas 32
 Panecillos “English muffins” 13
Panecillos, todo tipo 18
Panqueques 15
Papa 16
 Cáscara 33
 Ensalada 38
 Hojuelas 16, 33
 Panqueques 16
Papas fritas finas 21

Papaya 32
 Party mix 15 *Ver cereales secos fríos* 21 y Trail Mix 19
 Pasas/arándano y pasas 33, 37
 Pasta 15
 Pasta de hojaldre 16
 Pasta de tomate 34
 Patas de cerdo, cuello, y rabo 48
 Pastel de piña invertido 15, 21
 Patrón alimenticio 89
 Pedialyte 66
 Peperoni 48
 Perniles 46
 Pescado
 Comerciales 46
 Croquetas 46 *Ver Rebozado y empanado* 11
 Croquetas de pescado, las empanadas y otros productos comerciales empanados o productos de mariscos empanados 65
 No comerciales (pescados por cuenta propia) 46
 Picnics 71
 Pimientos verdes 31
 Pizza, casera 39, 48, 51
 Pizza, comericales 48, 51
 Pizza *Ver Enlatados o congelados...* 43
 Planificado el menú 81
 Plato principal o entrada 89
 Plato principal *Ver Plato principal o entrada* 89
 Pollo *Ver Aves* 48
 Polvos y siropes con sabor a frutas (por ej. Tang) 30
 Ponche con sabor a frutas 30
 Ponche de huevo, caseros 56
 Kool-Aid 31
 Ponche de huevo, comerciales 56
 Pop Tarts 15, 33 *Ver Repostería para tostar* 18 y Relleno de repostería tostada 34
 Popovers 16
 Porción, *Ver Tamaño de la porción* 90
 Pozol 33
 Pretzels, delgados (duros) 16, 21
 Pretzels, Dutch (blandos) 16
 Producto proteínico alternativo ("APP") 43
 Productos como cacahuates en palomitas de maíz acarameladas 48
 Productos de yogur (yogur congelado y barras de yogur) 50
 Productos de carne comprimida 49 *Ver Salchichas con empanada de maíz* 45
 Productos de embutido de cerdo 45
 Productos de pasta con carne 47
 Productos de queso (Cheese Food) 44, 51
 Sustitutos de queso
 Crema de queso
 Sustitutos de cream de queso

Productos de queso (Cheese Product) 45
 Cheese Whiz Squeeze
 Velveeta
 Programa de Alimentos para Centros de Cuidado de Niños y Adultos 89
 Pumpernickel 11
 Puré de tomate 34

Q

Queso 55, 65
 Queso
 Bajo en grasa y grasa reducida 44
 Cottage, Requesón 44, 51, 65
 Crema y Neufchatel 44
 Feta 44
 Imitación 44
 Natural y procesado 44
 Americano
 Cheddar
 Colby
 Monterey Jack
 Mozzarella
 Muenster
 Provolone
 Suizo
 Parmesano o romano 44
 Ricotta 45
 Salsa, enlatado o empaquetado 45
 Quiche 49
 Quínoa 17

R

Rabo 47
 Ravioli 17 *Ver Enlatados o congelados...* 43
 Ravioli, preparado comercialmente 49
 Rebozado *Ver Rebozado y empanado* 11
 Rebozados y empanados 11
 Razones medicas por leche 60
 Reembloso 90
 Refrescos de frutas *Ver Bebidas o refrescos de frutas* 28
 Refrescos de jugo 37
 Relleno de pan 11
 Relleno de pastel de frutas, caseros 30
 Relleno de pastel de frutas, comerciales 30
 Relleno de repostería tostada (por ej. Pop Tarts) 34
 Relleno de torta, de limón 32, 37
 Relleno de torta de limón 32
 Rellenos, pan 18
 Repostería 13
 Repostería para tostar 18
 Requisito de leche en el programa de la nutrición para adultos 60
 Restaurantes de comida rápida 71
 Riñones 46

S

Salchichas (salchichas en cantidad, chorizos, pastelillos) 49 Ver Croquetas de carne 66
Salchicha caliente de maíz 13, 45 Ver Rebozado y empanado 11 y Croquetas de carne 66
Carnes comprimidas 45
Carnes para empareados tales como mortadela 45
Frankfurters 45
Salchicha polaca 45
Salchichas calientes 45
Salchichitas Viena 45
Salchicha polaca Ver Salchichas con empanada de maíz 45
Salchichas calientes 45 Ver Salchichas con empanada de maíz 45 y Croquetas de carne 66
Salchichitas Viena Ver Salchichas con empanada 45
Salsa, casera 33
Salsa chili 28
Salsa de barbacoa 27
Salsa de carne 30, 47
Salsa de chiles verdes o chiles verdes 30
Salsa de chiles verdes o chiles verdes 30
Salsa de espagueti 34
Salsa de manzana Ver Relleno de pastel de frutas, caseras 30
Salsa de pizza 32
Salsa de tomate 34
Salsa o aderezo de arándano 29
Salsas cremosas 55
Salsas de frutas 39
Salsas de frutas, caseras 30, 39
Salvado de avena 15
Sémola y maíz 14
Servicio diurnos para adultos que requieren leche 60
Servicios de Alimentos y Nutrición (“FNS”) 89
“Shells” de taco y pedacitos de “shells” de taco 18, 19
Sirope de maíz 28
Soja 49
Hamburguesas
Otros productos de soja
Sopa casera Ver Sopas 49
Sopa de frijoles o guisantes 27
Sopas, preparadas comercialmente (sólo frijoles, lentejas, o guisantes secos) 49
Sopa, enlatadas Ver Sopa, enlatada 34; Sopa, enlatada, condensadas 34; y Sopa, preparadas Sopas 49
Sopas, caseras 34
Sopas cremosas 55

Sopas, enlatadas, condensadas: (1 parte sopa a 1 parte líquido) o listas para servir: sopa de almejas, minestrón, papas, guisantes secos, tomate, tomate con otro componente básico tales como arroz o vegetales, vegetales con otro componente básico tales como carne o aves 34
Sopas, enlatadas: de res (con vegetales y cebada), res, fideos de pollo o pavo, estofado de pollo, pollo con arroz o estrellitas, crema de apio, crema de pollo, crema de champiñón, cebolla francesa, res o pollo casera, bistec con pimientos verdes, crema de maíz con pollo 34
Sopas, mezclas de sopas deshidratadas 34
Sopas, preparadas comerciales Ver Sopas comerciales 49
Preparadas comercialmente (sólo frijoles, lentejas, o guisantes secos)
Preparadas comercialmente además de los frijoles, las lentejas, o los guisantes secos)
Caseras conteniendo: carne, pescado, aves, u otro sustituto de carne
Sopapillas 18
Sorbete 33, 58
Spam Ver Carnes comprimidas enlatadas (por ej. Spam) 43, 45
Suero de mantequilla 55, 65
Surimi 50

T

Tamaño de la porción o porción 90
Tang Ver Polvos y siropes con sabor a frutas 30
Tempeh 50
Ternera 50
Tocineta canadiense 43
Tocineta y productos de imitación de tocineta 43
Tofu 50, 51
Torta “Pound Cake” 16
Tortas carnes Ver Enlatados o congelados... 48
Caseras 48
Comerciales 48
Tortas cubiertas con o crujientes de fruta (caseras) 29
Tortas de arroz 17
Tortas de palomitas de maíz 16
Tortillas 19
Trail mix (party mix, gorp) 19
Trigo 19
Tripa 50

U

V

Vegetales, crudos 35
Vegetales crudos 37 *Ver* Vegetales, crudos 35
Vegetales deshidratados 38
Vegetales mixtos, congelados 32
Vitamina A, alimentos altos en 85
Vitamina C, alimentos altos en 86

W

Waffles 19

X

Y

Yogur 51, 58, 66
Yogur con fruta, comerciales 35
Yogur con fruta *Ver* Yogur con fruta,
comerciales 35
Yogur congelado 56 *Ver* Productos de yogur 50
Yogur, simple o endulzado y con sabor
(comerciales solamente) 50
Yoj (una combinación de yogur y jugo de frutas)
35

Z



Oficina del Superintendente de Instrucción Pública Programas de Nutrición para Niños

PARTE DEL PROGRAMA DE EDUCACIÓN TOTAL PROMOVIENDO LA SALUD Y LA NUTRICIÓN

Los Programas de Nutrición de Niños administrados por el estado de Washington a través de los Servicios de Nutrición para Niños de la Oficina del Superintendente de Instrucción Pública son:

- Programa de Almuerzo Escolar Nacional
- Programa de Desayuno Escolar
- Programa de Alimentos para Cuidado de Niños y Adultos
- Programa Alimenticio de Verano
- Programa de Leche Especial
- Programa de Distribución de Productos de Consumo

Servicios de Nutrición para Niños Misión

Asistir a los distritos y a los programas auspiciadores proporcionando programas de nutrición de calidad que promueven un estilo de vida saludable mientras proveen comidas nutritivas cada día que preparan a los niños para el aprendizaje.

Metas

- Proveer liderazgo para los programas de nutrición para niños por medio de la intercesión, la asistencia, y la administración.
- Administrar los recursos de los programas a beneficio de los participantes.
- Incorporar la educación sobre la nutrición en todas las etapas de los servicios.

Objetivos

- Asistir a los auspiciadores de los Programas de Nutrición de Niños.
- Intercesores de buena nutrición.
- Administrar el Programas de Nutrición para Niños.



DR. TERRY BERGESON
STATE SUPERINTENDENT OF PUBLIC INSTRUCTION
OLD CAPITOL BUILDING, PO BOX 47200
OLYMPIA WA 98504-7200